

**CENTRO AGRONÓMICO TROPICAL DE
INVESTIGACION
Y ENSEÑANZA (CATIE)**

UNIDAD DE RECURSOS GENÉTICOS

**// RECETARIO, DELICIOSAS,
FÁCILES Y NUTRITIVAS
RECETAS DE
MESOAMÉRICA**

Jorge A. Morera ✓

Turrialba - Costa Rica, 1993

Contenido

	<u>Página</u>
I. Presentación	5
II. Recetario	6
1. Flor de itabo (<i>Yuca elephantipes</i>)	6
2. Sopa de hierba mora (<i>Solanum nigrum</i>)	7
3. Sopa quelites de chayote (<i>Sechium edule</i>) y/o ayote (<i>Cucurbita pepo</i>)	8
4. Picadillo de papa con quelites de chayote (<i>Sechium edule</i>)	9
5. Quelites de chayote (<i>Sechium edule</i>)	10
6. Tortas de quelites de chayote (<i>Sechium edule</i>)	10
7. Guisado de verdolaga (<i>Portulaca oleraceae</i>)	11
8. Tortas de pito (<i>Erythrina berteroana</i>)	12
9. Flor de ayote (<i>Cucurbita</i> spp)	13
10. Tamales de chipilín (<i>Crotalaria longirostrata</i>)	14
11. Sopa de chipilín (<i>Crotalaria longirostrata</i>)	15
12. Arroz con cerdo y chipilín (<i>Crotalaria longirostrata</i>)	16
13. Pupusas de loroco (<i>Fernaldia pandurata</i>)	16
14. Rellenos de pacaya (<i>Chamaedorea tepejilote</i>)	17
15. Bledo (<i>Amaranthus</i> spp)	17
16. Tortas de bledos (<i>Amaranthus</i> spp)	18
III. Lista de plantas cuyas hojas, flores y brotes (quelites) se usan como alimento	19
IV. Composición química de algunos vegetales criollos en Mesoamérica	22

I. Presentación

La población de mesoamérica está pasando por algunos momentos difíciles, debido al incremento demográfico y al impacto de varias acciones agrícolas que han concentrado la atención en sólo unos pocos cultivos exóticos.

Existe una amplia cantidad de plantas en la región que tienen cualidades alimenticias y nutritivas. Las zonas rurales han conservado la costumbre de preparar platos sabrosos con el uso de hojas, flores y brotes de ciertas plantas. Es muy común encontrar recetarios de cultivos exóticos; pero muy poca información sobre el uso de las plantas autóctonas. Muchas veces pareciera que servir una comida, con plantas que crecen en la parte trasera de las casas en las zonas rurales, es estar "fuera de moda". Sin embargo, muchas de esas plantas tienen mejor valor nutritivo que las plantas exóticas, ya que crecen sin exigencias y están a la mano del ama de casa; lo que falta es incentivar su uso, especialmente por las nuevas generaciones para evitar una erosión social. Es una lástima, que además de perder variación genética, estemos perdiendo la costumbre y el conocimiento, sobre cuáles plantas son útiles, así como su preparación y en que lugares se encuentran creciendo de manera casi espontánea.

Hoy día, se hace necesario y es más exigente que regresemos a estas "viejas costumbres" para evitar la dependencia y el uso de plantas exóticas sin adaptación y con poco valor nutritivo. La riqueza en variabilidad genética presente en el área de mesoamérica es un tesoro poco explotado de gran valor, su conservación y conocimiento del uso será el legado que dejemos a nuestros hijos del mañana.

En forma muy breve se resume la información sobre nombres, composición y algunas recetas que tienen utilidad por sus hojas, flores y brotes (quelites) de las cuales se preparan deliciosos y fáciles platos en muchos hogares de las zonas rurales en nuestros países.

II. Recetario

1. Flor de itabo (*Yuca elephantipes*)

Ingredientes

1 flor de itabo mediana
4 huevos
1 cebolla pequeña
2 dientes de ajo
1 cucharadita de manteca

Preparación

Separe las flores de itabo (las que están cerradas también), ponga las flores a cocinar en unas 3 ó 4 tazas de agua por espacio de 15 minutos; freír en manteca caliente la cebolla y el ajo bien picaditos; poner la flor de itabo y luego los huevos, revolver todo en 5 minutos y a....comer. Alcanza para 4-5 personas.

La flor de itabo también puede cocinarse para elaborar vinagretas y/o encurtidos.

2. Sopa de hierba mora (*Solanum nigrum*)

Ingredientes

6 manojos de hierba mora
2 cubitos maggi
1 tomate
1 cebolla
3 huevos

Preparación

Separe las hojas del tallo con cuidado porque con fragmentos del tallo, pueden quedar muy amargas. Hervir agua y agregarle los cubitos maggi, un tomate, las cebollas en rebanadas finas y las hojas de mora; cuando estén cocinadas agregue huevos si se desea.

3. Sopa quelites de chayote (*Sechium edule*) y/o ayote (*Cucurbita pepo*)

Ingredientes

1/4 kilo de quelites (chayote o ayote)
1/4 kilo de carne molida
1/4 kilo de papas
1 rollo de culantro
1 hoja de apio
1 cebolla pequeña
4 dientes de ajo
Sal y pimienta al gusto
1 chile dulce pequeño
Achiote
Manteca

Preparación

Se pone la carne molida en ocho tazas de agua y/o leche al fuego; se pican las papas, la cebolla y los ajos bien finos, ponerlos en agua con la carne; se le agrega los quelites (se le han quitado las puntas, picado fino y lavado), se le pone las papas picadas en tiritas; se deja hervir por 40 minutos, moviendo seguido antes de que hierva. Se sirve caliente y en algunos casos se puede preparar con caldo de carne.

Nota: Esta misma receta se puede hacer con albóndigas de masa, carne molida y los quelites picados, se revuelve todo y se le ponen a la sopa cuando está hirviendo.

4. Picadillo de papa con quelites de chayote (*Sechium edule*)

Ingredientes

1 kilo de papas
12 quelites
1 rollo de culantro
1 cebolla pequeña
1 hoja de apio
1/2 chile dulce
1 cucharadita de manteca
Sal y achiote al gusto

Preparación

Picar las papas en picadillo; lavar los quelites, despuntar y picar de manera fina; poner en una cazuela con la manteca y el achiote; picar los otros ingredientes; agregar los quelites, revolver un poco y poner tres tazas de agua, tapar y dejar que se suavice.

5. Quelites de chayote (*Sechium edule*)

Ingredientes

1/4 kilo de quelites
1/4 kilo de carne molida
1 rollo de culantro
1 hoja de apio
1 cebolla pequeña
1 cucharadita de manteca
Sal y achiote al gusto

Preparación

Póngase a freír los condimentos finamente picados con un poquito de manteca y achiote; sudar la carne molida, aplástela bien para que no quede en pelotitas; agregar los quelites picados bien finos y dejar por espacio de 8 minutos para que todo se mezcle y cocine.

6. Tortas de quelites de chayote (*Sechium edule*)

Ingredientes

3 huevos
4 rollos de quelites de chayote
1 cucharadita de manteca

Preparación

Lavar los quelites, quitar las puntas, picarlos bien finos y ponerlos a cocinar en 3 tazas de agua. Batir los huevos y envolver los quelites en el batido de huevo; ponerlos a freír en un comal caliente con manteca.

7. Guisado de verdolaga (*Portulaca oleraceae*)

Ingredientes

4-6 manojos tiernos de verdolaga
1 tomate
1 cebolla pequeña
1 chile dulce
1/4 kilo carne de cerdo
sal al gusto

Preparación

Antes de la floración cortar los brotes más tiernos. Lavar bien para quitar el polvo y la basura, ponerlos en agua a cocinar, una vez cocidas se guisan con tomate, un poco de cebolla y un poco de chile. Cuando están cocidos también se pueden guisar con carne de cerdo en pequeños trozos. La verdolaga sola cocida puede comerse, poniéndole nada más sal al gusto.

8. Tortas de pito (*Erythrina berteroana*)

Ingredientes

3 manojos de pitos (flores)
1/2 kilo carne de res o carne molida
1 tomate
1 cebolla pequeña
1 huevo
Sal al gusto

Preparación

Limpiar y lavar las flores (pitos), cocinar 1/2 kilo de carne de res o carne molida; cocinar los pitos, picarlos con la carne; agregar tomate y cebolla picada, agregar un huevo y revolver todo junto con la sal. Preparar las tortillas como si fueran hamburguesas, freirlas. Se pueden servir con salsa de tomate.

9. Flor de ayote (*Cucurbita* spp)

Ingredientes

4 Flores de ayote
1/2 kilo carne de res
1 zanahoria
1 repollo
1 manojo verdolaga
1 rollo de culantro
manteca y sal al gusto

Preparación

En un recipiente grande ponga a cocinar las flores de ayote en agua, una vez cocinadas se acompañan con queso y se ponen dentro de una tortilla de maíz gruesa, la cual se fríe en manteca y al servirse se agrega un poco de sal, se le puede poner algo de salsa picante.

Cuando se hace un caldo de carne o de costilla de res se puede también mezclar ayote tierno con repollo, culantro, zanahoria, verdolaga y flor de ayote.

10. Tamales de chipilín (*Crotalaria longirostrata*)

Ingredientes

1/2 Kilo de maza de maíz
1 cucharadita de manteca de cerdo
8 manojos de hojas de chipilín
1/2 Kilo de papas
2 tomates pequeños

Preparación

Revolver la masa con la manteca de cerdo y las hojas de chipilín picadas; agregue sal y coloque pedacitos de carne en el centro. Envuelva los tamales en hojas de banano.

11. Sopa de chipilín (*Crotalaria longirostrata*)

Ingredientes

4 manojos de chipilín, moras o bledos
1 chile dulce mediano
1 cebolla pequeña o mediana
3 dientes de ajo
1 tomate grande
6 tazas agua
1 cucharada de sal
6 cucharadas de incaparina

Preparación

Poner a hervir 6 tazas de agua y agregar sal y ajo picado; separe las hojas del material elegido y lávelo. Preparar tajaditas de chile dulce y tomate en trocitos largos y finos; agregar un poco. Partir el tomate en pedacitos, molerlos y agregarles el agua hirviendo. Mezclar el chile, la cebolla y el tomate molido, agregar la incaparina, el chipilín, la salsa de tomate y si se quiere algunas verduras. Dejar cocinar por 40 minutos, se puede condimentar con pimienta y otras especies. Servirlo caliente.

12. Arroz con cerdo y chipilín (*Crotalaria longirostrata*)

Ingredientes

1 libra de carne y hueso de cerdo
1 manojo de chipilín
1/4 de kilo de arroz
1/2 kilo de papas
1 zanahoria
1 chayote
1 cebolla pequeña
2 tomates grandes
1 cabeza de ajos

Preparación

Cocinar la carne y el hueso, luego agregue el arroz y las verduras; condimentar y agregar sal al gusto. Debe quedar espeso como un potaje. al arroz frito se le puede agregar hojas de chipilín.

13. Pupusas de loroco (*Fernaldia pandurata*)

Ingredientes

4 manojos de flores de loroco
1/4 kilo de queso
3 huevos
1 caja de crema/natilla

Preparación

Las flores se pican y se revuelven con el queso para hacer las pupusas; o también se puede revolver las tortas de loroco con queso y huevo para hacer tortitas para freír. Se sirven con crema o natilla.

14. Rellenos de pacaya (*Chamaedorea tepejilote*)

Ingredientes

3 pacayas
3 huevos
Salsa de tomate

Preparación:

Cocinar la pacaya y envolverla en los huevos bien batidos, freírla y preparar una salsa de tomate con los ingredientes de su gusto, para que se suavice más. Se puede usar en encurtido, con vinagreta y otras verduras.

15. Bledo (*Amaranthus* spp)

Ingredientes

4 Manojos de bledo
1 cebolla pequeña
1 chile pequeño
1 salsa de tomate
1/4 kilo de carne de cerdo
1 cucharadita de manteca

Preparación

Se lava el bledo y se pone en agua hasta cocinarlo. Se prepara una salsa de tomate con cebolla y chile. Una vez hecha la salsa se guisa con el bledo en manteca. El bledo cocinado se puede combinar con carne de cerdo o de res. También se puede comer solamente con salsa o bien el bledo cocido sólo y poniéndole una poca de sal.

16. Tortas de bledos (*Amaranthus* spp)

Ingredientes

4 manojos de bledos
1 cebolla pequeña
6 gramos de pimienta de castilla
6 cucharadas de harina de pan
3 cucharadas de aceite
3 tomates pequeños
sal al gusto

Preparación

Poner a hervir una taza de agua y agregarle la sal. Partir las hojas de bledo con todo y tallo; lavarlas y echarlas al agua hirviendo. Picar la cebolla y el tomate en pedacitos finos, agregándoles la pimienta bien fina. Cuando el bledo esté blando, escurrir el agua, revolviéndolo con el tomate y la cebolla y agregándole la harina hasta formar una pasta. Se hacen las tortas de esta pasta, se fríen en aceite caliente se sacan cuando estén doradas. Se sirven calientes. El agua en que se coció el bledo, se puede ocupar en alguna sopa o el bledo se puede cocinar en algún caldo.

III. Lista de plantas cuyas hojas, flores y brotes (quelites) se usan como alimento

FAMILIA	NOMBRE CIENTIFICO	NOMBRE(S) VULGAR(ES)	PARTE COMESTIBLE	USOS	SE COMBINA CON
Amarantaceae	<i>Amaranthus</i> spp	Espinaca China, Amaranato, Bledo, Huisquiite, Blero, Lero, Moco de Pavo	Hojas tiernas, quelites	Sopas, tortas, guisos	Carne cerdo o res, salsa
Euforbiaceae	<i>Manihot esculenta</i>	Yuca, Manioc, Mandioca, Caxcamote, Guacamote, Huacamote, Utilísima	Hojas tiernas, quelites	Guisos, solas	Verduras
Euforbiaceae	<i>Cnidoscolus aconitifolius</i> <i>Cnidoscolus chayamansa</i>	Chaya, Guisquil, Copapayo, Chaidra, Chayo, Papayilla, Chaira	Hojas tiernas	Sopas	Verduras
Cucurbitaceae	<i>Sechium edule</i>	Chayote, Guisquil, Alchonchar Chintae, Chintla, Chuchú, Cida-papa, Echintla, Huisayote, Huisquil, Ichintal, Machich, Machuchum, Xuxú, Tayote, Chou-chou, Cocombre, Meliton, Miriliton	Hojas tiernas, quelites	Sopas, tortas, guisos, picadillos	Papa, carne molida, huevos verduras
Leguminosae	<i>Erythrina berteroana</i>	Pito, Bucayo, Enano Quilite	Brotes tiernos, quelites	Tortas, sopas, guisos, estofados	Frijoles, carne, huevos
Leguminosae	<i>Crotalaria longi-rostrata</i> <i>C. intermedia</i> <i>C. juncea</i> <i>C. glauca</i> <i>C. retusa</i>	Chipilín, Quiebra platos, Gallincillo, Patillo, Chinchin	Hojas tiernas, quelites	Sopas, tamales	Arroz, cerdo, verduras
Cucurbitaceae	<i>Cucurbita</i> spp.	Ayote, Calabaza, Chilacayote Vitonera	Flores, hojas, quelites	Sopas, guisos	Carne molida, queso, carne, costilla de res verduras

CONTINUACION

Bromeliaceae	<i>Bromelia pinquin</i>	Maya, Ananas Marrón, Bayonette, Pincuin Fleur de Jericó, Karatas Pingouin, Piña de Garrelo, Piña corredora, Motate	Flores, Hojas tiernas	Fritas	Huevos
Bromeliaceae	<i>Bromelia karatas</i> <i>B. plumieri</i>	Maya, Cimarrona, Maya de Burro, Maya de Puerto, Maya de Ratón, Maya Piñón, Ananas Marrón, Pinuela, Piña de Cerco, Motates, Piña cabezona	Yemas y hojas	Fritas, sopas	Huevos
Brassicaceae	<i>Brassica wildenovii</i> <i>B. integrifolia</i> <i>B. juncea</i>	Moztaza, Chou Mantarde, Chou Rave	Hojas tiernas	Ensaladas, sancochadas	Huevos
Malvaceae	<i>Abelmoschus esculentus</i> <i>Hibiscus esculentus</i>	Molondrón, Oira, Gombo, Gombo Gumbo, Quibombé, Quingambó	Hojas tiernas	Sancochadas	-----
Polygonaceae	<i>Rumex patienita</i>	Hojas de bardana, Pasisucia, Oseille, Oseille d Amerique, Patience Vésiculense	Hojas tiernas	Ensaladas	-----

IV. Composición química de algunos vegetales criollos en Mesoamérica; (Wu Leung, 1961.)
(en base de 100 g de porción comestible).

Vegetales	Energía	Humedad	Proteína	Grasa	Carbohidratos	Fibra	Ceniza	Ca	P	Fe	Vitamina A	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Acido Ascórbico
	(%)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
<i>Amarantus</i> spp. Hojas	42	86,0	3,7	0,8	7,4	1,5	2,1	313	74	5,6	1,600	0,05	0,24	1,2	65
<i>Manihot esculenta</i> brotes, hojas	80	77,2	6,8	1,4	12,8	2,4	1,8	206	86	2,0	30	0,12	0,27	1,7	290
<i>Cnidoscolus chayamansa</i> hojas	64	79,8	6,2	1,3	10,7	2,0	2,0	234	76	2,8	2,370	0,20	0,40	1,6	194
<i>Secchium edule</i> brotes y hojas	60	89,7	4,0	0,4	4,7	1,2	1,2	58	108	2,5	615	0,08	0,18	1,1	16
<i>Erythrina berteroaana</i> brotes tiernos	48	84,2	4,4	0,2	10,0	2,4	1,2	108	80	2,2	110	0,19	0,19	1,2	37
<i>Crotalaria longirostra</i> brotes, hojas	56	81,6	7,0	0,8	9,1	2,0	1,5	287	72	4,7	3,065	0,33	0,49	2,0	100
<i>Cucurbita</i> spp. flores, hojas, brotes	16 26	94,8 90,4	1,4 4,2	0,3 0,4	2,7 3,4	0,6 1,5	0,8 1,6	47 127	86 96	1,0 5,8	200 815	0,02 0,14	0,11 0,17	0,6 1,8	18 58
<i>Fernaldia pandurata</i> flores	32	89,2	2,6	0,2	6,8	1,4	1,2	58	46	1,1	55	0,64	0,11	2,3	12
<i>Solanum nigrum</i> hojas	45	85,0	5,0	0,8	7,4	1,4	1,8	199	60	9,9	230	0,18	0,35	1,0	61
<i>Chamaedorea tepelilote</i> hojas	45	85,0	4,0	0,7	8,3	1,2	2,0	369	106	1,4	5	0,08	0,10	0,9	14
<i>Portulaca oleracea</i> Hojas	26	91,2	2,0	0,4	5,0	0,9	1,4	79	32	3,6	750	0,02	0,10	0,5	23

IV. Composición química de algunos vegetales criollos en Mesoamérica; (Wu Leung, 1961.)
(en base de 100 g de porción comestible).

Vegetales	Energía	Humedad (%)	Proteína (mg)	Grasa (mg)	Carbohidratos (mg)	Fibra (mg)	Ceniza (mg)	Ca (mg)	P (mg)	Fe (mg)	Vitamina A (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Acido Ascórbico (mg)
<i>Amaranthus</i> spp. Hojas	42	86,0	3,7	0,8	7,4	1,5	2,1	313	74	5,6	1,600	0,05	0,24	1,2	65
<i>Manihot esculenta</i> brotes, hojas	80	77,2	6,8	1,4	12,8	2,4	1,8	206	86	2,0	30	0,12	0,27	1,7	290
<i>Chidosculeus chayamansa</i> hojas	64	79,8	6,2	1,3	10,7	2,0	2,0	234	76	2,8	2,370	0,20	0,40	1,6	194
<i>Secchium edule</i> brotes y hojas	60	89,7	4,0	0,4	4,7	1,2	1,2	58	108	2,5	615	0,08	0,18	1,1	16
<i>Erythrina berteroa</i> brotes tiernos	48	84,2	4,4	0,2	10,0	2,4	1,2	108	80	2,2	110	0,19	0,19	1,2	37
<i>Crotalaria longirostris</i> brotes, hojas	56	81,6	7,0	0,8	9,1	2,0	1,5	287	72	4,7	3,065	0,33	0,49	2,0	100
<i>Cucurbita</i> spp. flores, hojas, brotes	16 26	94,8 90,4	1,4 4,2	0,3 0,4	2,7 3,4	0,6 1,5	0,8 1,6	47 127	86 96	1,0 5,8	200 815	0,02 0,14	0,11 0,17	0,6 1,8	18 58
<i>Fernaldia pandurata</i> flores	32	89,2	2,6	0,2	6,8	1,4	1,2	58	46	1,1	55	0,64	0,11	2,3	12
<i>Solanum nigrum</i> hojas	45	85,0	5,0	0,8	7,4	1,4	1,8	199	60	9,9	230	0,18	0,35	1,0	61
<i>Chamaedorea tepalitote</i> hojas	45	85,0	4,0	0,7	8,3	1,2	2,0	369	106	1,4	5	0,08	0,10	0,9	14
<i>Portulaca oleracea</i> Hojas	26	91,2	2,0	0,4	5,0	0,9	1,4	79	32	3,6	750	0,02	0,10	0,5	23

CONTINUACION.....

<i>Yucca elephantipes</i> flores	61	83,2	2,0	0,3	13,7	0,9	0,8	34	69	1,4	10	0,16	0,15	1,5	393
<i>Frantzia tacaco</i>	-		1,9	-	-		0,7	9	53	0,9	20	0,03	0,13	-	23
<i>Chenopodium nuttalliae</i> hojas	42	85,5	3,8	0,7	7,6	1,3	2,4	304	52	5,2	1,210	0,06	0,28	0,6	11
<i>Nasturium officinale</i> hojas	22	92,2	2,8	0,4	3,3	1,1	1,3	117	76	1,9	1,105	0,12	0,10	1,0	44
<i>Calathea macrosepala</i> flores	22	92,3	1,3	0,2	4,4	1,5	1,3	20	49	1,0	tr	0,04	0,1	0,7	7
<i>Bromelia pinguin</i> flores, hojas	25	92,0	0,9	0,3	5,6	0,6	1,1	116	24	0,6	tr	0,03	0,04	0,4	21
<i>Bromelia kavata</i> hojas	43	87,1	1,2	0,2	10,7	0,4	0,8	48	6	0,6	5	0,06	0,02	0,3	47
<i>Hibiscus esculentus</i> hojas tiernas	42	87,1	2,2	0,2	9,7	1,0	0,8	78	62	1,1	100	0,06	0,12	1,1	29
<i>Brassica juçcea</i> hojas tiernas	27	90,6	2,6	0,4	4,8	1,0	1,6	80	40	4,0	610	0,07	0,21	6,2	62
<i>Rumex patientia</i> hojas	28 19	90,9 93,6	2,1 1,6	0,3 0,2	5,6 3,9	0,8 0,7	1,1 0,7	66 55	41 26	1,6 0,9	8,340 6,480	0,09 0,06	0,12 0,13	0,5 0,4	119 54