Calendario

2021

y Recetario de **MAÍZ PUJAGUA**

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Introducción

La semilla del maíz es originaria del continente americano. Actualmente, menos de una décima parte del total de maíz producido en el planeta se destina para alimentación humana.

Hoy por hoy, este cereal corresponde a uno de los más cultivados en el mundo y es fundamental para la dieta de diferentes poblaciones. Las variedades del grano amarillo abarcan cerca de un 97 % de la producción mundial, en contraste con variedades rojas y azules, cuya producción es muy baja.

Actualmente, el interés por el cultivo de las cepas rojas y azules o moradas ha aumentado gracias a un mayor reconocimiento de sus propiedades antioxidantes, antidiabéticas, además de un efecto benéfico sobre la hipertensión arterial y la función renal.

Una de las cepas del maíz, es el pujagua o morado, un grano que se cultiva en la provincia de Guanacaste, Costa Rica. El nombre pujagua viene del náhuatl, y se refiere al término suave o blando dado que usualmente este tipo de maíz se consume bajo la forma de un atol.

El maíz pujagua es una fuente de polifenoles, compuestos antioxidantes responsables del color característico de los granos, además es una fuente de fibra dietética. A pesar de ser subutilizado, el maíz morado presenta un gran potencial para la elaboración de productos dirigidos a personas preocupadas por la ingesta de alimentos saludables.

El cultivo, uso y consumo del maíz pujagua permitiría preservar y promover la biodiversidad de Costa Rica y la cultura patrimonial del país. Asimismo, un mayor consumo de este alimento podría contribuir a la reducción de los índices de obesidad y sobrepeso de la provincia de Guanacaste, así como disminuir el riesgo de desnutrición, por sus propiedades biológicas y su valor nutricional.

Pérez, A. Aiello, J. Mayorga, A. Salazar, L. (2019). Maíz pujagua: valor nutricional, situación del cultivo y propiedades biológicas. Encuentro de maíz criollo: alimento ancestral y patrimonio cultural de Costa Rica [Memoria]. Universidad de Costa Rica. Universidad Nacional. Tecnológico de Costa Rica.

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

El cultivo del maíz en Costa Rica: Seguridad alimentaria y nutricional

Según datos de la FAO la producción de maíz en Costa Rica se ha reducido drásticamente desde 1987, pasando de 127 000 ton en ese año, a 10 723 ton en el 2014. De acuerdo con el Ministerio de Agricultura y Ganadería (MAG), en el 2008 el país solamente producía un 17 % del maíz blanco que se consumía, y se importaba el 100 % del maíz amarillo. Esto ocurre a pesar de que actualmente a nivel mundial se pone mayor atención al valor agregado que puede darse por ejemplo al maíz de color azul, blanco y púrpura para la producción de alimentos, como respuesta al decreciente abastecimiento y al alza de los precios mundiales del maíz amarillo. En Costa Rica, la pérdida creciente del maíz morado como parte de la dieta habitual de nuestra población, incluso en territorios indígenas, podría explicarse porque su manejo agronómico es más complejo y su rendimiento de cosecha es menor al de las otras variedades, siendo además más susceptible al ataque de insectos durante su almacenamiento.

El maíz morado es un alimento alto en fibra dietética y fuente de proteína, reportándose valores de 10.8 a 16.7 g/100 g y de 9.0 a 10.4 g/100 g, respectivamente. Entre sus minerales, destacan el potasio y el magnesio (alrededor de 460 y 120 mg/100 g, respectivamente). El maíz de color rojo, púrpura o morado, azul y negro se produce en muy pequeñas cantidades y va dirigido principalmente a la preparación de especialidades culinarias. En Costa Rica, el maíz pujagua se ha empleado en productos alimenticios como por ejemplo los tamales y yoltamales, tamal asado, tortillas, bizcochos, rosquillas, empanadas, panes, atol, chicha, pozol, mazamorra, sopas, guisos, picadillos, alfajores, tanelas y otros.

El uso del maíz pujagua constituye una oportunidad para satisfacer el mercado de consumidores que no pueden consumir productos con gluten o que contengan trigo por ejemplo. Este grupo incluye a personas con enfermedad celíaca, alérgicos al trigo o sensibles al gluten. A esta población, se le unen las personas preocupadas por una alimentación saludable, la pérdida de peso, o lograr una diversificación de su dieta, entre otras razones.

La gente de maíz hace unos miles de años, juntó lo que sabía sobre el maíz, los frijoles y el ayote. En un pasado remoto la gente de maíz sumó, en un mismo espacio, en un mismo tiempo, al maíz, al frijol y al ayote y sumaron con ellos las ventajas de los tres, que ya no eran tres sino una sola: la milpa. Quién sabe cuándo la llamaron milpa. Lo cierto es que hasta el día de hoy se sigue reproduciendo el pasado milenario en todas las formas en que comemos el maíz, los frijoles y el ayote, en que nos comemos la milpa.

Sabios esos hombres y mujeres que se dieron cuenta hace mucho, de lo que nuestros laboratorios descubrieron hace poco: que esos tres por aparte y juntos, eran buen sustento. Los hombres y mujeres de maíz descubrieron que eran buenos y no se equivocaron. Garantizaba la milpa la disponibilidad de una docena de alimentos; que estaban a mano no sin el sudor de la frente; que permitieron una cocina variada y sabrosa; que de tres plantas hubiese decenas de nutrientes, y que año tras año hubiera milpa. La milpa de hoy es como vivir historia antigua, es un relato ancestral: la vida, conocimiento y civilización en tres semillas.

No dejemos que mueran los hombres y mujeres que hacen milpa sin heredar su conocimiento...Que no muera la milpa... ¡Que no!

- Romano González Arce | Nutricionista y antropólogo | UCR | Noviembre de 2020

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Nixtamalización

Los pueblos de Mesoamérica conservan un legado culinario de sus ancestros: la nixtamalización, una técnica para procesar el maíz que puede aplicarse también a frutas. Los indígenas de la época precolombina observaron que podían suavizar los granos maduros del maíz si los introducían en una solución alcalina preparada a base de agua y la ceniza de la leña que usaban para cocinar, de allí el origen de la palabra nixtamal, que proviene de los vocablos en náhuatl *nixtli* (ceniza) y *tamalli* (masa). Posteriormente, se descubriría que el hidróxido de calcio o cal viva también podía ocasionar esos cambios físicos en el grano de maíz por lo que, en muchos lugares, se sustituyó el uso de la ceniza por la cal.

De la cocción del maíz con agua y cal viva resulta el 'nixtamal' con el que se elabora la masa para preparar tortillas o los tamales, por ejemplo. Este proceso consiste en el cocimiento del grano de maíz con suficiente agua (1 kilogramo de maíz por 2-3 litros de agua), con álcali, preferentemente Ca(OH)2 o cal, a temperatura menor a la de ebullición, por 30-60 minutos. El grano se deja reposar entre 12-14 horas en la solución (llamada nejayote en México), el 'nixtamal' resultante se lava de 2-4 veces para eliminar el exceso de cal, y se muele para obtener la masa.

Con este método, el grano se hidrata, absorbe calcio y potasio, aumenta su contenido de aminoácidos, fósforo, fibra soluble y almidón resistente, y disminuye la concentración de ácido fítico, un aminoácido presente en el maíz, que es de difícil absorción y digestión para el organismo humano. La nixtamalización aumenta la solubilidad de la proteína glutelina y con ello la disponibilidad de los aminoácidos esenciales, incrementando el valor nutricional del maíz. Con la nixtamalización se favorece además la gelatinización de los almidones del maíz, lo que genera una mayor flexibilidad y mejor textura en las tortillas.

El tiempo de cocción es un factor crítico durante la nixtamalización y es variable porque se determina de manera empírica, con base en la experiencia, mediante parámetros cualitativos como el desprendimiento del pericarpio con los dedos.

Una tortilla preparada de maíz nixtamalizado tiene mejor consistencia y textura, se cocina con más facilidad y es más nutritiva. Entre las características de una tortilla de buena calidad se consideran la facilidad de enrollado, suavidad al tacto, olor, sabor textura y plasticidad. Tales atributos se obtienen mediante un procesamiento con concentraciones adecuadas de cal y tiempos apropiados de cocción.

Antuna Grijalva, O.; Rodríguez Herrera, S.A.; Arámbula Villa, G.; Palomo Gil, A.; Gutiérrez Arias, E.; Espinosa Banda, A.; Navarro Orona, E.F.; Andrio Enríquez, E. 2008. Calidad nixtamalera y tortillera en maíces criollos de México. Revista Fitotecnia Mexicana, 31(3): 23-27.

Castillo, V.K.C.; Ochoa, M.L.A.; Figueroa, C.J.D.; Delgado, L.E.; Gallegos, I.J.A.; Morales, C.J. 2009. Efecto de la concentración de hidróxido de calcio y tiempo de cocción del grano de maíz (Zea mays L.) nixtamalizado, sobre las características fisicoquímicas y reológicas del nixtamal. Archivos Latinoamericanos de Nutrición, 59(4): 425-432.

Roque-Maciel, L.; Arámbula-Villa, G.; López-Espíndola, M.; Ortiz-Laurel, H.; Carballo-Carballo, A.; Herrera-Corredor, J.A. 2016. Nixtamalización de cinco variedades de maíz con diferente dureza de grano: impacto en consumo de combustible y cambios fisicoquímicos. Agrociencia, 50: 727-745.

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

¿Cómo nixtamalizar?

Se pone a hervir agua con ceniza o cal (a esto se le llama comúnmente "lechada") y se le agrega el maíz (debe estar hirviendo). Lo anterior se mezcla hasta que el maiz suelta algo similar a una pelusa (o cascarilla) y un ojito negro que tiene. Después de que se baja el fuego, se remueve la lechada, se enjuaga el maíz y queda lista la nixtamalización. Con cal se calienta la lechada más rápido. Además, si se usa demasiada ceniza o cal el maíz se "pistea" (es decir que se hace chiquito). El tiempo que tarda este proceso es relativo, dependiendo de la cantidad de maíz y el estado del maíz (si está muy duro, seco o viejo). La proporción de agua/cal ronda los 200 g de cal por cada 10 litros de agua.

Autora: María Quirós Quintanilla | La Garita, La Cruz, Guanacaste.

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Enero

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6 ◑	7	8	9
10	11	12	13 ●	14	15	16
17	18	19	20 ◑	21	22	23
24	25	26	27	28 ○	29	30
31						

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Tortillas moradas

Ingredientes:
Masa de maíz morado desgranado y seco
Sal y queso al gusto

Preparación:
Para que quede morado, no se debe nixtamalizar el maíz. Lavar el maíz con abundante agua hasta que se le retire la mayor parte de la cascarilla o plumilla. Luego cocinar (sancochar) en una olla con agua y hasta que quede suave. Guardar el agua de la cocción para agregar a la masa ya que le va a dar un color más morado. Moler el maíz hasta que quede fino (le queda un poco de cascarilla) y agregar sal y agua al gusto a la masa. También se les puede agregar queso ahumado. Formar las tortillas (deben quedar un poco gruesas ya que la masa es menos suave) y cocinar en una sartén con un poquito de aceite hasta que ambos lados queden ligeramente dorados.

Autora: Kathy Salmerón Reyes | Belén de Carrillo, Guanacaste.

La nixtamalización es una práctica tradicional de la región mesoamericana, también se le conoce como nisquezar. Usualmente se nixtamaliza con el fin de preparar la masa para elaborar tortillas con maíz pujagua, sin embargo hay personas que ejecutan la preparación de sus recetas con procesos alternativos a la nixtamalización como en esta receta.

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Febrero

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4 ◑	5	6
7	8	9	10	11 ●	12	13
14	15	16	17	18	19 ◐	20
21	22	23	24	25	26	27 ○
28						

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Atol de maíz pujagua

Ingredientes:
1 kilogramo de maíz pujagua
1 tapa de dulce (1 libra o 500 g de azúcar)
2 litros de leche
1/8 taza de jengibre fresco (125 gramos)
Canela al gusto
Agua para el remojo del maíz y para derretir la tapa de dulce

Preparación:
Lavar 1 kilo del maíz en grano y remojar de 10 a 12 horas. Retirar el agua del remojo y secar el maíz para llevarlo a moler. Realizar la molienda del maíz y pasar todo por un colador de manta (se puede humedecer la mezcla con agua antes de ser colada). Dejar en reposo el líquido obtenido en el colado de 10 a 12 horas. Separar la parte líquida de arriba. Para el atol se usan los sólidos que se asientan en el fondo del recipiente, pero se puede reservar el agua que se separa para dar consistencia al atol más adelante. Derretir 1 tapa de dulce (o azúcar) en una olla con una taza de agua, junto con astillas gruesas de canela para crear un sirope. En una olla aparte, agregar los sólidos asentados luego de la segunda etapa de reposo y agregar el sirope dulce del paso anterior. Licuar 1/8 kilo de jengibre con 60 ml de agua y agregar a la mezcla. Dejar cocinar la mezcla durante 15 minutos. Agregar 2 litros de leche poco a poco, y si aún se ve espeso, agregar el agua que se apartó de la etapa de reposo del maíz. Cocinar la mezcla por 10 minutos más y retirar del fuego cuando empiece a hervir. Servir en recipientes plásticos o de vidrio. Servir tibio o frío, acompañado con leche o solo.

Autora: Adina Victoria Pastrana Blanco | Liberia, Liberia, Guanacaste

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Marzo

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6 ◑
7	8	9	10	11	12	13 ●
14	15	16	17	18	19	20
21 ◐	22	23	24	25	26	27
28 ○	29	30	31			

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Chicha morada (Perú)

Ingredientes:
4 mazorcas de maíz secas
100 gramos de cáscara de piña orgánica
10 gramos de canela

Preparación:
Todos los ingredientes se colocan en 2 litros de agua. Se deja hervir, se baja la intensidad del calor y se deja 20 minutos. Se tapa y deja enfriar. Se cuela la mezcla y se puede beber fría o caliente. También se puede dejar fermentar a gusto. Si lo desea, puede agregarle manzana cortada en cubitos, fruta picada, o jugo de limón al gusto.

La chicha morada peruana, a diferencia de la chicha costarricense, es un refresco natural y no es una bebida fermentada. Su consumo sigue siendo muy popular y común en hogares y restaurantes peruanos.

Autora: Lía Díaz Zegarra | Perú

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Abril

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4 ◑	5	6	7	8	9	10
11	12 ●	13	14	15	16	17
18	19	20 ◐	21	22	23	24
25	26	27 ○	28	29	30	

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Yoltamal

Ingredientes:
Maíz pujagua tierno desgranado, queso seco rallado, tuzas tiernas limpias.

Preparación:
Se muelen todos los ingredientes juntos y se forma el tamalito dentro de la tuza (hoja) del elote. Sólo se doblan las puntas de la tuza, no se amarra. Se colocan en una olla a cocinar con agua hirviendo.

Autora: Juanita Sequeira Sequeira | Filadelfia, Guanacaste

Pinolillo

Ingredientes:
1 kg de maíz pujagua en grano, 80 g de cacao entero, 5 g de canela de Ceylan.

Preparación:
En una olla grande caliente se pone a tostar el maíz con el cacao, moviendo seguidamente para que no se queme a fuego lento. Lo anterior durante aproximadamente 90 minutos. El grano debe estar muy duro. Después de una hora se agrega la canela en astilla. Se deja enfriar y luego se muele. Dependiendo del molino, hay que pasarlo varias veces para tener la granulación deseada. Envasar en un frasco de vidrio o plástico bien cerrado para evitar la humedad.

Autora: Ligia Salazar Chavarría | Belén de Carrillo, Guanacaste

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Mayo

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3 ◑	4	5	6	7	8
9	10	11 ●	12	13	14	15
16	17	18	19 ◐	20	21	22
23	24	25	26 ○	27	28	29
30	31					

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Rosquillas de maíz pujagua

Ingredientes:
1 kg maíz pujagua
700 g queso ahumado
2 1/2 tapas de dulce o 1.1 kg de tapa

Preparación:
Nisquezar (nixtamalizar) el maíz hasta que bote su "pelusa" o cascarilla externa y se suavice. Lavar el maíz hasta que no le quede ceniza. Mientras tanto, se desmorona el queso. El mismo día que se nisqueza (nixtamaliza), por la tarde se mezcla con el queso previamente desmoronado y muele la mezcla. La masa no debe quedar muy fina. Después, se pican dos tapas de dulce y se mezcla con la masa de maíz y queso. La mezcla se debe colocar en un recipiente bien tapado para usarla hasta un día después.

A la mañana siguiente, se debe repasar la masa en el molino para afinarla y moler bien el dulce. Amasar la masa con la media tapa de dulce restante previamente derretida al calor. Formar las rosquillas tomando poquitos de masa y formando palitos que luego se cierran con forma de círculo. Colocar las rosquillas formadas en sartenes forrados con hojas de plátano y hornear en horno de leña (al horno le debe quedar brasa fina en la superficie).

Variación: se puede agregar cacao en polvo a la masa.

Autora: María Quirós Quintanilla | La Garita, La Cruz, Guanacaste.

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Junio

D	L	M	M	J	V	S
		1	2 ◑	3	4	5
6	7	8	9	10 ●	11	12
13	14	15	16	17	18 ◐	19
20	21	22	23	24 ○	25	26
27	28	29	30			

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Tanelas

Ingredientes para la base de masa para la rosquilla:
5 kg de maíz morado nixtamalizado y molido
2.5 kg de azúcar
1 ½ cda sal
1 huevo
1 kg mantequilla
2 kg de manteca vegetal

Ingredientes para la tanela:
2 kg de masa para rosquilla
2 litro de leche entera
600 g de natilla
1 g de bicarbonato
850 g de azúcar
½ cdta de canela
1 cda de vainilla

Preparación:
En el orden indicado, agregar uno a uno los ingredientes a la mezcla de masa para rosquilla. Una vez que se logra una mezcla homogénea, colocar en un molde para queque (usualmente se usan moldes cuadrados de lata) y hornear a 375 °F (190 °C) hasta que al introducir un palillo de dientes o cuchillo, este salga limpio. Con la mezcla para rosquilla también se puede hacer rosquillas moradas saladas.

Autora: Zoraida Piña Duarte | Filadelfia de Carrillo, Guanacaste.

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Julio

D	L	M	M	J	V	S
				1 ◑	2	3
4	5	6	7	8	9	10 ●
11	12	13	14	15	16	17 ◐
18	19	20	21	22	23	24 ○
25	26	27	28	29	30	31 ◑

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Chicheme

Ingredientes:
1 kg harina de maíz pujagua, agua, azúcar y jengibre

Preparación: Remojar 1 kg de harina de maíz pujagua en 5 litros de agua aproximadamente. Deja hervir por bastante tiempo. Agregar pedacitos de jengibre sin cáscara. Colar y agregar azúcar al gusto. Dejar hasta el día siguiente sin tocar y sin tapar. Se obtienen 25 litros aproximadamente

Autor: Rafael Quirós Morales | Nicoya, Guanacaste

Chicha

Ingredientes:
2 litros agua, 1 kg maíz pujagua y azúcar al gusto

Preparación: Remojar 1 kg de maíz desgranado por al menos 3 días (se cambia el agua cada día) y tapar con una manta. Al cabo de los 3 días, lavar con agua varias veces y escurrir bien. Moler en piedra o molino manual. Agregar a la masa 2 litros de agua. Colar la mezcla de maíz con agua haciendo uso de una manta fina. Se puede agregar más agua dependiendo de qué tan espesa se quiere la bebida. Hervir alrededor de 45 minutos y agregar el azúcar al gusto. Dejar la mezcla a temperatura ambiente por dos a tres días para que fermente dentro de un recipiente limpio y tapado con una manta fina limpia, en un espacio limpio y con ventilación. Envasar en botella de vidrio o plástico previamente lavada. Refrigerar.

Autora: María Edelma Pineda Laguna | Bagaces, Guanacaste

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Agosto

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8 ●	9	10	11	12	13	14
15 ◐	16	17	18	19	20	21
22 ○	23	24	25	26	27	28
29	30 ◑	31				

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Marquezote

Ingredientes:
1 kg de Pinol - maíz seco morado tostado y molido
1 kg de azúcar
12 huevos

Preparación:
Una vez tostado y molido el maíz el pinol, se le agrega azúcar, se baten las claras a punto de nieve, luego se agregan poco las 12 yemas de huevo. Luego se agrega poco a poco el pinol. Poco a poco se mezcla suavemente con cuchara. Se coloca en bandeja plana. se meten al horno pre calentado y se hornean 10 minutos. Se apaga el horno y se dejan allí adentro hasta que esté frío el horno. Cortar en tajadas o rombos.

Autora: Juanita Sequeira Sequeira | Filadelfia, Guanacaste

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Setiembre

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7 ●	8	9	10	11
12	13 ◐	14	15	16	17	18
19	20	21 ○	22	23	24	25
26	27	28	29 ◑	30		

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Arepas con harina de maíz pujagua

Esta receta es especial para personas *celíacas o intolerantes al gluten.*

Ingredientes:

1/2 taza de harina de arroz; 1/4 de taza de harina de almendra; 1/4 de taza de harina de maíz pujagua; un banano; 1/2 taza de leche de soya; 1/4 de taza de jugo de naranja; 1/4 de taza de azúcar; 1/4 de taza de aceite vegetal; una cucharadita de sal; 1 cucharadita de vainilla; 1/2 cucharadita de polvo de hornear.

Preparación:

Caliente la sartén a fuego mediano-bajo. Mezcle todos los ingredientes hasta que desaparezcan los grumos grandes (no los bata ni mezcle demasiado). Deje reposar de 1 a 2 minutos para que se espese. Vierta lentamente menos de 1/4 de taza de mezcla para cada arepa sobre la sartén levemente engrasada con aceite vegetal. Voltear las arepas cuando hagan burbujas y la parte de abajo esté dorada.

Autor: Gabriel Jiménez Cascante | Desamparados, San José

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Octubre

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6 ●	7	8	9
10	11	12	13 ◐	14	15	16
17	18	19	20 ○	21	22	23
24	25	26	27	28 ◑	29	30
31						

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Perrerreque (tamal asado)

Ingredientes:
Maíz pujagua tierno desgranado
Azúcar
Queso seco rallado
Mantequilla

Preparación:
Se muele el maíz con el queso y luego se le agrega el azúcar al gusto y un poco de mantequilla. Envolver en hojas de plátano y hornear. También se puede poner en una bandeja directamente y hornear.

Autora: Juanita Sequeira Sequeira | Filadelfia, Guanacaste

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Noviembre

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4 ●	5	6
7	8	9	10	11 ◐	12	13
14	15	16	17	18	19 ○	20
21	22	23	24	25	26	27 ◑
28	29	30				

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Chorreadas de maíz pujagua

Ingredientes:
500 kg de maíz pujagua tierno
125 mL de leche
Sal o azúcar al gusto
Natilla para servir

Preparación:
En caso de partir de elotes tiernos enteros, se deben pelar y desgranar manualmente o con cuchillo. Una vez desgranados, licuar el maíz con la leche (si está muy tierno se puede agregar menos leche). La mezcla debe quedar espesa, pero debe fluir para poder cocinar las chorreadas. Al licuar se agrega sal o azúcar dependiendo de si las prefiere dulces o saladas. Puede ser necesario licuar en dos tandas dependiendo de la capacidad de la licuadora o procesador que se use. Cocinar colocando el contenido de mezcla que cabe en un cucharón (de cocina) sobre una sartén caliente con un poquito de aceite. Se sabe que es momento de voltear la chorreada cuando se observen burbujas pequeñas en la parte superior de la mezcla. Retirar de la sartén cuando ambos lados estén ligeramente dorados. Dejar enfriar un par de minutos y servir con natilla. Si se desea hacer la chorreada "cosposa" puede prepararla con maíz menos tierno, de manera que los trozos de la mezcla queden más grandes. Esta es la versión de la chorreada tradicional, preparada con maíz tierno y leche, pero haciendo uso de maíz morado.

Autora: Laura Murillo González | Liberia, Guanacaste

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Diciembre

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4 ●
5	6	7	8	9	10	11 ◐
12	13	14	15	16	17	18
19 ○	20	21	22	23	24	25
26	27 ◑	28	29	30	31	

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Tamales morados

Ingredientes de la masa (40 tamales o 20 piñas aproximadamente):
2 kilogramos Maíz pujagua desgranado
Abundante agua para lavado y cocción del maíz
2 tazas de aceite de maíz o el de su preferencia
Sal al gusto
Puré licuado de cebolla y ajo (2 ½ tazas de cebolla pelada y troceada, y una cabeza de ajo pelada)

Ingredientes para el relleno del tamal (al gusto):
Arroz cocinado con achiote y arreglado
Zanahoria, cebolla y chile dulce en julianas
Papa troceada
Ramitas de culantro de coyote (unas cuantas hojitas por tamal)
2 kilogramos de carne de cerdo cocinada al gusto o gallina arreglada
Adicional: 4 kilogramos de hojas de plátano y mecate de fibra natural delgado

Preparación:

Es la usual para un tamal casero, por lo cual las cantidades e ingredientes varían según la receta del cocinero. Sin embargo, lo que cambia es la preparación de la masa, para que conserve su tonalidad morada.

El maíz se remoja y se lava varias veces con agua hasta que se le remueva la suciedad y mayor parte de la plumilla o cascarilla. Luego, se coloca con suficiente agua hirviendo como para cubrirlo y se cocina hasta que se suavice lo suficiente para molerlo (alrededor de treinta minutos). El agua de esta cocción se debe guardar para más adelante. Seguidamente, moler el maíz hasta que quede una masa fina. Añadir el agua de la cocción a la masa para dar un color más morado. Posteriormente, agregar el aceite, sal al gusto, y cebolla y ajo licuado a la masa. Se coloca ½ taza de masa por tamal (mediano) sobre hojas de plátano, agregando el resto de los ingredientes del relleno encima. Se envuelve todo en hojas de plátano, se amarran en piñas y se cocinan en agua hirviendo por 2 horas. *La carne o la gallina se puede cocinar y sazonar al gusto la víspera del día de la tamaleada.

Autoras: Kathy Salmerón Reyes | Belén de Carrillo, Guanacaste

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Apoyo financiero:
Vicerrectoría de Acción Social, Universidad de Costa Rica, y Fondos de Regionalización de CONARE:
proyecto no. ED-3371 “Fomento del consumo del maíz pujagua cultivado en Guanacaste,
un alimento ancestral de alto valor nutricional, y estudio de sus usos tradicionales”

Colaboración en la recopilación de la información y el diseño:
Ana Mercedes Pérez, Centro Nacional de Ciencia y Tecnología de Alimentos
Laura Murillo González, Sede de Guanacaste | Ligia Salazar Chavarría, Proyecto Curubanda
Alejandra Fernández Bonilla, Canal UCR | Romano González Arce, Escuela de Nutrición UCR

Agradecimiento y dedicatoria especial a las guardianas de la tradición cultural culinaria de Guanacaste.
Gracias a estas mujeres que han pasado sus sabores y saberes de generación en generación en sus cocinas.
También, a los pequeños productores de maíz pujagua en Guanacaste.
Gracias por ser guardianes y reproducir esta semilla milenaria de resiliencia, cultura, soberanía y alimento.
La intención con este proyecto y este calendario es apoyar a la revitalización del uso y consumo
del maíz pujagua en Guanacaste, en Costa Rica y a nivel regional.

Contacto:
Ana M. Pérez | Centro Nacional de Ciencia y Tecnología de Alimentos (CITA) | Universidad de Costa Rica
Tel. 2511-7212 / 2511-8833 | ana.perez@ucr.ac.cr | Sitio web: http://cita.ucr.ac.cr/

Créditos:
Diseño gráfico: Sak Calderón Díaz | Asistente de producción: Ángela Esquivel Jiménez
Fotografías: Laura Murillo González | Laura Rodríguez (ODI-UCR) | Eduardo Reyes, Gabriel Girot
Jennifer Murillo | Leda Artavia | Ligia Salazar