

Recetas Bebidas Tradicionales Pérez Zeledón



FEBRERO DEL 2021

OFICINA DE GESTIÓN CULTURAL, MUNICIPALIDAD DE PÉREZ ZELEDÓN


Contenido

Introducción.....	2
Ponche	3
Leche de burra	3
Chicha de piña	4
Batido de ayote.....	4
Baileys Criollo Casero.....	5
Mozote	5
Horchata casera.....	6
Agua dulce con sabores	6
Ponche	7
Mojito.....	7
Conclusión.	8
Bibliografía	9





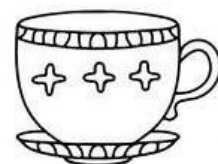

Introducción



Pérez Zeledón es el cantón decimonoveno de la provincia de San José, este cantón fue habitado primeramente por comunidades indígenas, comunidades que actualmente no residen en la zona, además, es importante destacar el periodo de la colonización, momento en el cual se dio el ingreso de personas provenientes de las diferentes provincias de Costa Rica y fuera del país, estos acontecimientos originaron un encuentro de culturas y con ello una mezcla gastronómica que aún se mantiene viva.

El presente recetario es una muestra de la diversidad de ingredientes y formas de preparar bebidas en cada grupo familiar que habita en Pérez Zeledón, por esta razón la Oficina de Gestión Cultural de la Municipalidad de Pérez Zeledón que tiene como fin el rescate de la herencia cultural del cantón, acogió el presente proyecto, el cual buscó recopilar las distintas bebidas tradicionales, siendo una de las formas que contribuyen con el mantener y transmitir entre los habitantes del cantón las recetas familiares, las cuales son preparadas y recordadas con orgullo, aprecio y nostalgia.

El presente recetario es presentado tomando en cuenta las recetas compartidas por las familias del cantón, mismas que accedieron a la publicación de su receta con su respectivo apellido y lugar de procedencia. Estas bebidas son utilizadas en la cocina de los generaleños en fechas importantes, tales como celebraciones familiares y fechas tradicionales a nivel nacional, otras de consumo diario que mejoran la salud y brindan alimentación, dichas recetas han sido transmitidas generación tras generación, es decir, bisabuelos, abuelos, padres e hijos hasta la actualidad donde se evidencia la cultura intangible.



Leche de burra

Familia: Varela Navarro

Ubicación: San Rafael, Platanares

Procedencia: Receta elaborada desde hace 2 generaciones



Fotografía: leche de burra.
Extraído de Recetas de Costa Rica

Ingredientes:

- 1 litro de cacique.
- 1 botella de sirope de coco.
- 1 lata de leche evaporada.

Preparación

En una licuadora se procede a licuar el sirope de coco y la leche evaporada.

Incorporando poco a poco el cacique en el proceso de licuado.

****Rinde para 50 porciones**

Ponche

Familia: Mora Prado

Ubicación: Los Reyes, Daniel Flores

Procedencia: Receta elaborada desde hace 1 generación



Fotografía: rompopo
Extraído de Trigo miel

Ingredientes:

- 1 caja de leche.
- 1 cajita de flan de vainilla.
- 1 paquete de clavos de olor.
- 3 astillas de canela.
- 1 pelotita de nuez moscada.
- 3 copas de licor blanco.

Preparación

En una olla con agua colocar los clavos de olor, la canela y la nuez moscada, dejar hasta que hierva.

En otra olla se hierve la leche, cuando hierve se le agrega el agua hervida con los clavos de olor, canela y nuez moscada.

Agregar a toda la mezcla el sobre de flan y mover bastante.

Se deja reposar hasta que se enfríe.

Una vez fría la mezcla se procede a incorporar el licor y batir en la licuadora.

Se refrigera, cuando esté bien frío está listo para degustar.

****Rinde para 12 personas**



Chicha de piña

Familia: Jiménez Navarro

Ubicación: Los Reyes, Daniel Flores

Procedencia: Receta elaborada desde hace 3 generaciones



Fotografía: chicha de piña
Extraído de Recetas de Panamá

Ingredientes

- 2 piñas.
- 1 tapa de dulce.
- 3 litros de agua.

Preparación

Lavar bien las piñas.

Colocar las piñas en un recipiente con tres litros de agua y la tapa de dulce.

Dejar reposar por tres días

****Rinde para 20 personas**

Batido de ayote

Familia: Jiménez Navarro

Ubicación: Los Reyes, Daniel Flores

Procedencia: Receta elaborada desde hace 3 generaciones



Fotografía: Batido de ayote
Extraído de mejor con salud

Ingredientes:

- ½ kilo de ayote sazón.
- 1 litro de leche.
- 2 cucharadas de vainilla.
- ½ taza de azúcar.

Preparación

Lavar bien el ayote, cocinarlo en un litro de agua, no se debe de agregar sal y se deja enfriar.

Luego se saca el ayote de la cascara y se agrega en la licuadora con el litro de leche, la vainilla y el azúcar.

Batir en la licuadora y queda listo para servir el batido de ayote.

****Rinde para 5 personas**

Baileys Criollo Casero

Familia: Otárola Montenegro

Ubicación: Loma Verde, San Isidro

Procedencia: Receta elaborada desde hace 3 generaciones



Fotografía: Baileys
Extraído de Okdiario

Ingredientes

- 1 litro de leche.
- 1 lata grande de leche evaporada.
- 1 lata mediana de leche condensada.
- 3 cucharadas de café.
- Azúcar al gusto.
- 4 cucharadas de chocolate en polvo.
- 1 cucharadita de maicena.
- Licor al gusto.

Preparación

Se hierve el litro de leche. Mientras se prepara la leche se hace el café, es necesario que el café quede con un color bien oscuro para dar color a la bebida, cuando el café está preparado se le puede agregar la cucharadita de maicena pero se debe de mover bien para evitar los grumos.

Luego se agrega el café a la leche junto al chocolate en polvo, la leche evaporada, la leche condensada, azúcar al gusto y el licor. Para finalizar se pasan todos los ingredientes a la licuadora y luego por un colador.

****Rinde para 20 personas**

Mozote

Familia: Granados Carranza

Ubicación: Sagrada Familia, San Isidro

Procedencia: Receta elaborada desde hace 3 generaciones



Fotografía: Fresco de mozote
Extraído de: Cocina Costarricense

Ingredientes

- 6 palitos pequeños del árbol de mozote.
- 1 litro de agua.
- ½ tapa de dulce.

Preparación

Se cortan los palitos de mozote, luego se pelan y se colocan en un recipiente como una botella, se le agrega agua y la media tapa de dulce.

Cuando ya se tiene todos los ingredientes en la botella, se deja reposar por un día y ya está lista la bebida.

****Rinde para 20 personas**



Horchata casera

Familia: Blanco Céspedes

Ubicación: Morazán

Procedencia: Receta elaborada desde hace 2 generaciones



Fotografía: Horchata
Extraído de: Cocina Casera

Ingredientes

- 1 taza de Arroz crudo.
- 2 tazas de leche líquida.
- 1 taza de azúcar.
- ½ taza de maní.
- Canela al gusto.
- Nuez moscada al gusto.
- 2 tazas de agua.

Preparación

Se deja reposar el arroz un día en dos tazas de agua.

Al día siguiente se licuan todos los ingredientes y se sirve bien frío.

****Rinde para 6 personas**

Agua dulce con sabores

Familia: Sánchez Garro

Ubicación: Las Brisas de Cajón

Procedencia: Receta elaborada desde hace más de 4 generaciones



Fotografía: Agua Dulce
Extraído de culture trip

Ingredientes Indispensables

- Dulce de tapa al gusto.
- Un vaso de Agua.

Ingredientes para dar sabor al gusto

- Canela.
- Clavos de olor.
- Leche.
- Masa.
- Harina.
- Maicena.
- Nuez moscada.
- Anís.
- Esencia de espíritus (medicinal).

*Las cantidades son al gusto.

Esta bebida puede servir de alimento e incluso medicina.

Preparación

Coloque el agua a calentar, una vez caliente colóquela en el vaso, agregue el dulce de tapa al gusto y proceda a elegir el sabor que desea dar a su aguadulce, una vez elegido agréguelo a su gusto y muévelo.

Si lo prefiere puede colar su agua dulce con sabor para que quede sin grumos.

****Rinde para 1 persona**



Ponche

Familia: Núñez Rodríguez

Ubicación: La Linda, El General

Procedencia: Receta elaborada desde hace 3 generaciones



Fotografía: Ponche
Extraído de: Mui.kitchen

Ingredientes

- 1 litro de leche
- Un huevo
- 1 taza de azúcar
- 2 ramas de canela
- 1 taza de guaro (contrabando)
- Crema amarillar para dar color

Preparación

Poner a hervir la leche, le hecha el azúcar, la canela y la crema calculando que quede con buen color.

Cuando ya está cocinado se bate bien el huevo y con un molinillo se va batiendo bien mientras se echa el huevo. Se deja enfriar y se le pone el guaro.

****Rinde 4 vasitos**

Mojito

Familia: Navarro Elizondo

Ubicación: Santa María de Cajón

Procedencia: Receta elaborada desde hace 3 generaciones



Fotografía: Mojito
Extraído de Anna Recetas Fáciles

Ingredientes

- Un litro de agua de dulce de tapa
- Limón Criollo al gusto
- Hielo

Preparación

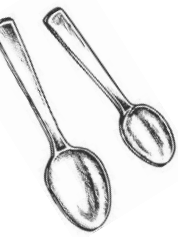
Se exprimen los limones criollos en un recipiente y se ponen a hervir.

Luego en una licuadora se agrega el agua dulce de tapa y el jugo de limón.

Cuando ya está listo se le pone hielo al gusto y se sirve.

****Rinde un litro.**





Conclusión.

Cada familia es distinta con identidad propia, sin embargo, las familias generaleñas tienen factores en común, son el reflejo de valores basados en la unión, humildad, comprensión, respeto y aprecio. Estas características se resumen en un gran valor que lleva por nombre COMPARTIR.



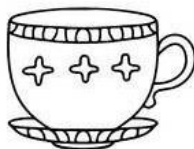
El valor de compartir en los habitantes de Pérez Zeledón se refleja en acciones simples pero de gran valor emocional como el compartir un poquito de comida con aquellas personas cercanas, como por ejemplo, compartir un arroz con leche con la persona que vive al frente de nuestra casa, llamar al amigo o amiga e invitarle a disfrutar de una agua dulce con un tamal de maicena, ser los encargados de llevar el rompopo a la fiesta de 15 años de la prima o simplemente llamar a la niña o al niño que juega cerca de nuestra casa y regalarle una gelatina de naranja con una horchata para que luego continúe con sus juegos.



Con respecto a lo descrito anteriormente, las recetas, principalmente las bebidas son un lenguaje mágico tanto para niños, niñas como para personas adultas. Cada familia tiene su propia identidad y forma de preparar las distintas bebidas, pero siempre se realizan con el mismo entusiasmo por compartirlas con otras personas y de esta forma hacer a todos los pobladores de Pérez Zeledón una familia unida.



Pérez Zeledón siendo un cantón territorialmente pequeño presenta una población con características valiosas, que con el pasar de los años no se olvidan, desde niños, las familias inculcan tradiciones y costumbres en relación con la preparación y consumo de alimentos, para que sobrevivan a través del tiempo, por variables como la cercanía familiar, la posibilidad de poder acceder a los diferentes ingredientes en el cantón de Pérez Zeledón y también el beneficio para la salud de los pobladores. Estas tradiciones y costumbres siguen presentes en cada persona y por lo tanto también en el cantón.



Bibliografía

Las imágenes son utilizadas con fines ilustrativos y se descargaron de las siguientes páginas de internet, y otras son imágenes propias de las familias que presentaron sus recetas.

Cocina Casera. (s.f). *Recetas de Cocina Casera, Recetas de bebidas, Horchata de arroz* . Obtenido de <https://cocina-casera.com/horchata-casera-de-arroz/>

Cocina Costarricense. (28 de Enero de 2010). *Fresco de mozote*. Obtenido de <https://www.recetasdecostarica.com/2010/01/fresco-de-mozote.html>

Culture Trip. (s.f). *7 Unique Drinks From Costa Rica*. Obtenido de <https://theculturetrip.com/central-america/costa-rica/articles/unique-drinks-from-costa-rica/>

Mejor con salud . (21 de Abril de 2020). *Como hacer jugo de calabaza con canela y sus beneficios* . Obtenido de <https://mejorconsalud.as.com/jugo-de-calabaza-canela-beneficios/>

Anna Recetas Fáciles. (2 de Junio de 2017). *Cómo hacer mojito*. Obtenido de <https://www.annarecetasfaciles.com/2017/06/como-hacer-mojito-facil-y-rapido.html>

Cedeño, S. (10 de Diciembre de 2020). *Ponche Crema Tradicional*. Obtenido de <https://mui.kitchen/quetomamos/Delicioso-y-tradicional-ponche-crema-venezolano-una-bebida-para-celebrar-en-navidad-20201203-0035.html>

Cocina Costarricense. (28 de Enero de 2010). *Fresco de mozote*. Obtenido de <https://www.recetasdecostarica.com/2010/01/fresco-de-mozote.html>

Recetas de Costa Rica. (s.f.). *Leche de Burra*. Obtenido de Recetas de Costa Rica: <https://www.recetascostarica.com/recetas/bebidas/leche-de-burra>

Recetas de Panamá. (28 de Diciembre de 2019). *Chicha de arroz con piña*. Obtenido de Recetas de Panamá: <https://recetasdepanama.com/bebidas/chicha-de-arroz-con-pina/>

Trigo Miel. (s.f.). *El Rompope: ¡Una tradición navideña!* Obtenido de Trigo Miel: <https://www.trigomiel.com/el-rompope-una-tradicion-navidena/>

