



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Ganadores del Concurso recetas creativas: ¡Disminuyamos nuestro desperdicio! comparten sus secretos culinarios.

# Creatividad y saberes de nuestras abuelas: dos ingredientes clave para evitar el desperdicio de alimentos

10 NOV 2021

Sociedad



Ambos ganadores demostraron sus talentos en la cocina al preparar sus recetas en el Centro Culinario Amura el pasado 4 de noviembre. Karla Richmond

María Herrera Useda y Joseph Amador Coto resultaron ganadores del Concurso recetas creativas: ¡Disminuyamos nuestros desperdicio! Un certamen organizado por un equipo interdisciplinario de la Universidad de Costa Rica que busca generar conciencia sobre la pérdida y desperdicio de alimentos en el país.

Joseph, utilizando su creatividad y conocimientos en el campo de la gastronomía, logró el primer lugar en la votación del público, y María, quien recurrió a los saberes de la cocina familiar, obtuvo el premio del jurado calificador. Pero más allá de la premiación, ambos buscaban dar el primer paso y motivar a otras personas a explorar su creatividad e ingenio para aprovechar los alimentos al máximo y evitar su desperdicio.

El concurso, que se desarrolló durante el mes de octubre, fue organizado por la [Escuela de Nutrición](#), la Unidad de Gestión Ambiental (UGA), la Oficina de Servicios Generales-Sección Servicios Contratados (OSG) y el Centro de investigación en Economía Agrícola y Desarrollo Agroempresarial ([CIEDA](#)).

## Recetas creativas

Los participantes presentaron sus recetas propias o familiares mediante un formulario con una breve descripción, los pasos para realizarla y su motivación. Las recetas además se compartieron por medio de las redes sociales de la Escuela de Nutrición para ser votadas por el público.



Imágenes de la preparación del fresco de arroz con piña y la vinagreta de guineo y jocote.  
Karla Richmond

**Fresco de piña con arroz.** Preparación: Lavar y pelar la piña. Reservar la cáscara. Poner la cáscara en una olla con canela, arroz y agua. Dejar hervir hasta que la cáscara y el arroz estén suaves (revolver de vez en cuando para que no se pegue). Dejar enfriar. Licuar todo (si se ve muy denso ir agregando agua poco a poco). Agregar azúcar y un poquito de sirope (el sirope es solo para cambiar el color). Sirva frío.

**Vinagreta de jocote.** Preparación: Para el vinagre: Se toma la mano de guineo, se selecciona los guineos que estén "abiertos" de color amarillo "pintón". Se llena el recipiente de plástico con los guineos y se dejan fermentar durante 25 días. Para la vinagreta: Se lava el resto de los ingredientes (jocote verde y culantro coyote) y se procesan o se puede hacer uso del cuchillo. Se mezclan los ingredientes. Se deja macerando 1 día. Se puede acompañar desde platos saludables hasta fiestas con buenos amigos en una parrillada.

El proceso de evaluación de las recetas se realizó en un jurado que incluyó nutricionistas, profesionales en economista agrícola de la UCR y a la chef invitada María José Mayorga, del centro culinario Amura. **Ellos no solo evaluaron las características del subproducto utilizado y el grado de innovación de la receta, sino otros elementos como el valor nutricional y el valor de mercado que aún puede tener ese alimento.**

Como parte de la premiación, ambos ganadores recibieron un set de productos promocionales UCR que incluyó un delantal, una botella y libreta, además tuvieron la oportunidad de elaborar y presentar sus recetas en el Centro Culinario Amura



## Junto con el hambre llega la creatividad

Joseph Amador Coto, ganador según la evaluación del jurado calificador, es oriundo de Coronado, por lo que en sus recetas suele agregar productos lácteos propios de esta zona. Él es chef y se dedica a dar asesorías a restaurantes. Se describe como amante del maíz, los gallos costarricenses y de hígado de res.

Para este concurso él decidió elaborar una original vinagreta a base de guineo y jocote verde que acompaña muy bien los gallos y otras preparaciones que le encantan, aprovechando estos ingredientes locales que pueden encontrarse inclusive en los patios de algunas casas.

**“Esa idea nació porque la receta que quería hacer un día llevaba perejil y no tenía, entonces pensé ¿Por cuál ingrediente lo puedo cambiar? Recordé que había ido a visitar a un amigo y le pedí hojas de jocote para ir comiendo de camino y como no me las comí todas, tenía en la casa, entonces las usé en la vinagreta para hacerme un gallo de hígado. Realmente nació porque tenía mucha hambre”.**

Joseph participa en el proyecto Guía Gastronómica Costarricense que tiene por objetivo evitar el desperdicio usando recetas estandarizadas, y explica que no se desperdician productos si la receta dice cuantos gramos de cada ingrediente debe llevar.

**LEA TAMBIÉN:** [Economistas agrícolas analizan por qué los costarricenses desperdician alimentos.](#)

## Aportes del concurso

Mediante este concurso los organizadores se propusieron alentar a las personas, con o sin experiencia en la cocina, a hacer un cambio en sus hábitos de consumo y en sus prácticas culinarias que permita un mayor aprovechamiento de los alimentos y una dieta más balanceada y sostenible.

“Generalmente en las cocinas de nuestros hogares no detectamos el desperdicio de alimentos que podemos ocasionar en el día a día. Por eso, **este año hemos venido trabajando en crear un poquito de conciencia y por eso creamos este concurso**”, señala la Ing. Gerlin Salazar, gestora ambiental y parte del equipo organizador.

Salazar además invitó a la reflexión sobre el valor de esos alimentos que se desperdician **“una receta tan común y fácil de hacer como lo es el fresco de cáscaras de piña con arroz nos invita a pensar en que los residuos que generamos en nuestros hogares aún tienen un valor nutricional** y un espacio en nuestras cocinas antes de convertirse en un residuo orgánico”.

La Escuela de Nutrición, el CIEDA, la UGA y la OSG unieron esfuerzos durante el 2021 para avanzar en la educación y concientización de los costarricenses en el consumo, preparación y conservación de alimentos para reducir el desperdicio. Entre las iniciativas realizadas resalta este concurso. A raíz de esta experiencia, desde ya se planea crear una próxima convocatoria para abrir más espacios a la innovación por parte de la comunidad nacional.



## La inspiración viene de familia

María Herrera Useda, ganadora por la votación del público, es Oriunda de Escazú. Trabaja en el Centro de Investigaciones en Ciencias Atómicas, Nucleares y Moleculares (CICANUM) como gestora de calidad, donde junto con sus compañeros, participa activamente en Galardón Ambiental UCR.

Para este concurso María decidió recuperar el conocimiento que le dejó su abuelita y con ello mostrar a otras personas que es posible darle un segundo uso a los desechos, así como lo hacían nuestros antepasados para no desperdiciar.

**“Esta receta viene de mi abuelita materna. Ella fue la primera en mi familia que comenzó a usar la cáscara de piña para hacer fresco. En esos años era muy común no desperdiciar las cosas, salía muy poca basura o desechos. Por eso la propusimos, por ser una receta familiar y además es una buena forma de darle un segundo uso a eso que llamamos “desperdicios” detalla.**

Ella tiene aptitudes de liderazgo y disfruta motivando a otras personas a involucrarse en iniciativas que organiza la Unidad de Gestión Ambiental (UGA) a lo largo del año. “Siempre he sido del pensar que alguien tiene que dar el primer paso y eso hace que otras personas no sientan miedo. Ese primer paso fue inscribirnos al Galardón Ambiental y a raíz de ahí todos hemos perdido el miedo a hacer cosas por el medio ambiente”.





[Katzy O'neal Coto](#)

Periodista, Oficina de Divulgación e Información

Áreas de cobertura: ciencias agroalimentarias y medio ambiente

[katzy.oneal@ucr.ac.cr](mailto:katzy.oneal@ucr.ac.cr)

**Etiquetas:** [alimentos](#), [perdida y desperdicio](#), [nutricion](#), [concurso](#).