

## ¿SABÍAS QUE...?

El fruto de la palma de la que se obtiene el palmito también se llama pejibaye y se come en ensaladas y picadillos.



# DELICIAHOJAS

## Sencillez culinaria con toque tropical

Por Jorge Santos del Barrio @jorgias\_3  
Fotos de Marck Gutt

El palmito llegó de casualidad a los platos típicos. Cansados de mandar esta exquisitez vegetal a los paladares de ultramar, en la península de Osa decidieron que su producción de palmito se quedaba en tierra. Estos corazones tiernos de hoja de palma premian a los estómagos de su tierra con mucho más que conservas en salmuera. En Costa Rica, el palmito se come fresco, recién cortado o sencillamente cocinado. Un manjar tropical de espíritu ecológico y sazón tradicional.

Lo más delicioso del palmito es su simpleza. Este codiciado alimento no es más que el centro de las futuras hojas de diferentes especies de palmera. Hace tiempo que el palmito se cosecha en la costa atlántica costarricense para exportarse a Europa. Sin embargo, no fue hasta 1995 que las primeras explotaciones de pejibaye llegaron a la península de Osa. Así comenzó el amorío entre las incipientes hojas de palma y los productos oriundos, como el coco, el plátano o el culantro (cilantro).

La familia Fletes, pionera del palmito en Osa, regenta una plantación de pejibaye de tres hectáreas donde producen 50 deliciosos kilogramos de palmito a la semana. Para deleite del visitante, la empresa familiar, Jacarana Tours, ofrece visitas guiadas en su finca para conocer qué y quién está detrás de esta delicia. De la mano de Eida Fletes y su cuñada Yorlenny, se puede cortar y degustar el palmito fresco con unas gotas de limón. No obstante, lo mejor del tour se reserva para el final con una sesión de cocina a base de palmito servido sobre hoja de plátano. ✓



# PICADILLO DE PALMITO CON LECHE DE COCO

② *Costa Rica es el segundo productor del mundo de palmito.*

## ① Receta

Este platillo sintetiza a la perfección la esencia de la península de Osa: es fresco, orgánico y un deleite para los sentidos. Todos los ingredientes son locales y recién cortados, incluidos los platos.

### INGREDIENTES

4 palmitos frescos (ojo, un palmito puede medir más de 20 centímetros)  
1 cebolla  
Cilantro al gusto  
1 coco fresco  
Chile de su preferencia  
Achiote al gusto  
2 o 3 cucharadas de aceite

### PREPARACIÓN

Pica finamente el palmito, la cebolla y el chile; sofríe en aceite la cebolla y el chile. Cuando están listos, echa el palmito para que se dore un poquito; añade achiote al gusto.

Mientras tanto, con un raspador ralla la carne del coco; con ayuda de un colador o filtro de tela, exprime la leche de la ralladura de coco y mezcla con un poco de agua; el coco exprimido puede ser acompañante del plato o aperitivo para el cocinero.

Para terminar, añade la leche de coco al picadillo, revuelve y deja reposar unos minutos.

Sírvelo en un plato de madera cubierto con una hoja de plátano. De este modo, el desechable es compostable y no se gasta agua para lavar los trastes.



## SOBRE EL CHEF:

**Eida Fletes** nació en el corazón de Corcovado hace algunos años. Crecer en la península de Osa le hizo ser parte de ella. Además de cocinar delicioso, es experta en hongos, guía oficial del Parque Corcovado y productora de palmito en Jacarana. Sentarse a comer en su mesa es garantía de deleite para el paladar a base de palmito, para la mente a base de curiosidades y para el corazón a base de risas.

## ③ PEJIBAYE VS. PALMAS SILVESTRES

Es muy importante que el consumidor de palmito conozca la palma de la que proviene el producto. El pejibaye, es una palmera autóctona y ampliamente extendida por América Central y del Sur. Su cultivo es responsable y controlado. Sin embargo, durante décadas fueron cosechadas diferentes especies de palmera silvestre para la producción de palmito. Así sucedió con varias especies endémicas de Brasil que fueron llevadas al borde de la extinción por contentar a los paladares del primer mundo.

