

EL GALLOPINTO

¿Cuál es su origen?

El origen de esta comida típica no es bien conocido. Nicaragua y Costa Rica reclaman su creación. A parte de su origen, el plato es parte integral de la cultura costarricense y nicaragüense. De hecho, se pueden encontrar diferentes preparaciones de esta comida en la región centroamericana.

¿Por qué se llama gallopinto?

Existen varias versiones sobre el origen del nombre:

- La primera y más probable es porque se comía en una tortilla y no en un plato, entonces era un “gallo” y no era negro como los frijoles, sino que era pintado, por la mezcla con el arroz, de allí que sea un gallo pintado o un gallo pinto.
- También se dice que ese nombre hace referencia al ave del corral o la granja que tiene en su plumaje varios colores y es llamada “gallo pinto” el ave más brava del corral. Estos gallos eran muy comunes en las peleas de gallo.



¿Qué es el gallopinto?

Es una comida típica que por lo general se come en el desayuno. Los ingredientes son: frijoles negros o rojos, arroz blanco (preferiblemente preparado el día anterior), cebolla, ajo, chile dulce (pimiento) y culantro bien picados. Se sofríen en mantequilla o un poco de aceite los olores, con la excepción del culantro. Luego se agrega los frijoles y poco a poco se va incorporando el arroz. En Costa Rica se condimenta con salsa Lizano (muy similar a la salsa *worcestershire*). Finalmente se le agrega el culantro fresco. Se sirve bien caliente y se acompaña con un huevo frito o revuelto, pan, natilla y un buen café.

Beneficios nutricionales de comer gallopinto

El arroz proporciona el 20 por ciento del suministro de energía alimentaria del mundo. Es también una buena fuente de tiamina, riboflavina, niacina y fibra alimenticia.

Los frijoles son un alimento muy completo a nivel nutricional y uno de los más consumidos en Latinoamérica.

Completo porque aporta al organismo carbohidratos, vitaminas del complejo B como la niacina, riboflavina, ácido fólico, tiamina, y minerales como el hierro, el zinc, potasio y magnesio.



Así que a comer gallopinto.

2 de noviembre, 2010

