



Cultural Newsletter

EL PEJIBAYE

(*Bactris gasipaes*)

El pejibaye es el fruto de un tipo palmera. Su cultivo se conoce en Costa Rica desde la llegada de los españoles, hace más de 500 años. Hay varias hipótesis sobre su origen que van desde la amazonia hasta la zona baja de América Central.

En nuestro país ha sido un fruto muy apreciado por los indígenas que habitaban la región de Talamanca, incluso se consideraba más importante que el maíz y la yuca (mandioca), por lo que se convirtió como uno de los principales alimentos de esta cultura precolombina. Otros grupos indígenas como los indios Malekos o Guatusos, aún hoy presentes en nuestro país, lo han considerado como su principal cultivo.



Es un alimento muy rico en proteína, también en vitamina A y vitamina C. Tiene una proporción adecuada de carbohidratos y grasas. Con dos o tres pejibayes que una persona consuma es el equivalente a un buen desayuno.

En Costa Rica se cultiva el pejibaye desde el nivel del mar hasta los 1.500 metros sobre el nivel del mar. En algunos países suramericanos se les llama chontaduro, pupunha (pupuña), pijuayo, pixbae, cachipay, o tembe.

¿Cómo se prepara?

La forma más sencilla es cocinarlos en agua con sal. Se dejan enfriar, se pelan y luego se les elimina la semilla que parece un coco en miniatura. Muchas personas lo cocinan con el hueso de "jarrete", con un trozo de tapa de dulce y un poco de sal, para darles más sabor. La cocción puede durar en agua hirviendo una hora aproximadamente. Los pejibayes se pueden comer calientes o fríos. En la cultura costarricense es un plato muy querido por los ticos y los comemos, generalmente, en las fiestas como platillo tipo "boca" (entremés, tapas).

Otras formas de preparación:

Lo típico es comerlos con mayonesa, pero el tico es muy ingenioso y lo aprovecha de distintas maneras en la preparación de cremas, dips, sopas, picadillos, ceviche, con queso y aceite de oliva, en fin, de muchas maneras. A partir de su harina, se elaboran varias recetas tipo repostería.

En la zona de Tucurrique, en la provincia de Cartago, se cultivan uno de los mejores tipos por su buen tamaño y sabor. Esta feria se realiza los primeros fines de semanas del mes de octubre. Ahí los visitantes, además de aprender sobre el pejibaye y disfrutar del "turno", podrán darse gustos con las diferentes preparaciones con base en este producto.



Este producto se puede consumir durante todo el año.