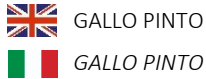


Gallo Pinto

COSTA RICA



CAM | Ispettorica Divin Salvatore

First Salesian activity | *Prima attività salesiana* – 1907, San José
National patron | *Patrono nazionale* – Our Lady of the Angels | *Nostra Signora degli Angeli*



Gallo Pinto is a meal made of kidney beans and rice cooked together until all the liquid has dried out. Kidney beans are often replaced with black beans or pigeon peas. This dish is also very popular in Nicaragua.

Gallo Pinto è un piatto fatto di fagioli nani e riso cotti insieme fino a quando tutto il liquido si è asciugato. I fagioli borlotti vengono spesso sostituiti con fagioli neri o piselli. È un piatto molto popolare anche in Nicaragua.

INGREDIENTS | 6 servings

INGREDIENTI | 6 porzioni

- 2 tbsp olive oil
- 1 medium onion, chopped
- 2 cloves garlic, minced
- 600 g pre-cooked white rice
- 400 g pre-cooked black beans, drained & rinsed
- 1 tsp cumin ground
- 1 tsp coriander ground
- ½ tsp ginger fresh
- 2-3 tbsp Salsa Lizano or Worcestershire Sauce
- black pepper freshly ground, to taste

- 2 cucchiai (Cc) di olio d'oliva
- 1 cipolla media, tritata
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 600 g di riso bianco precotto
- 400 g di fagioli neri precotti, scolati, sciacquati
- 1 cucchiaino (cc) di cumino macinato
- 1 cc di coriandolo macinato
- ½ cc di zenzero fresco
- 2-3 cc di Salsa Lizano o Salsa Worhesterschir
- pepe nero macinato al momento, a piacere

- cilantro fresh, chopped, for
- 1 tomato chopped, for garnish

INFO Costa Rica's population is approaching **5 million**. The most numerous religions are **Catholic Christianity (72%)** followed by **Evangelical and Pentecostal (12%)**.

Native Costa Ricans call themselves **ticos** and **ticas**. This affectionate nickname was born from a nationwide mannerism of ending diminutives with "tico", as in "chiquitico", rather than "chiquitito" as they do in other Spanish speaking countries.

PREPARATION

1. Heat oil in a large skillet over medium heat, add onion and cook until the onions are translucent.
2. Add garlic, cook for 5 more minutes until onion is a caramel colour.
3. Add your beans and rice, spices, ginger and Salsa Lizano or Worcestershire Sauce. Cook over medium heat until all ingredients are mixing well, for approximately 5 minutes.
4. Add salt and pepper to taste and serve with chopped cilantro, adding tomatoes over everything

LEGENDS

The Virgin of the Sea

This legend arises in homage to the Virgin of the Carmen, who made an appearance at the beginning of XX century **to fulfil a miracle**. A ship had been shipwrecked along with all its crew; this was the reason of prayers of a whole town in front of the temple of Puntarenas. These prayers were heard and a few days later the sailors were found safe and sound. This rescue and attributed to the Virgin and since then, this miracle is celebrated every year.

La Yegüita

This legend of religious character goes back to the times of the conquest. The fight without reason between two Indians led **a young woman to pray** to the Virgin of Guadalupe to stop that conflict. When the men were going to die, the Virgin manifested her response through a mare who burst from the forest to separate the opponents and then disappear.

COSTA RICA AND THE SALESIANS

In Costa Rica the Salesians animate a gigantic and original work, **CEDES Don Bosco**, located on the outskirts of San José, as well as the Salesian Don Bosco school and the youth center in **San Isidro** de El General with their extensive projects of diocesan pastoral animation. Also in **Cartago**, a work evolves in favor of young people.

The Salesians **are present** in 4 public churches, 6 chaplaincies, 26 rural parishes, 2 schools, 3 oratories, 2 youth centers, 1 children's center, etc.



- coriandolo fresco, tritato, per guarnire
- 1 pomodoro tritato, per guarnire

INFO La popolazione del Costa Rica si sta avvicinando ai **5 milioni**. La religione più numerosa è il **cristianesimo cattolico (72%)** seguito da quello evangelico e pentecostale (12%).

I nativi costaricani si chiamano **ticos** e **ticas**. Questo soprannome affettuoso è nato da un manierismo nazionale di terminare i diminutivi con "tico", come in "chiquitico", piuttosto che "chiquitito" come fanno in altri paesi di lingua spagnola.

PREPARAZIONE

1. Scaldate l'olio in una padella larga a fuoco medio, aggiungete la cipolla e cuocete finché le cipolle non saranno traslucide.
2. Aggiungete l'aglio, cuocete per altri 5 minuti fino a quando la cipolla assume un colore caramello.
3. Aggiungete i fagioli e il riso, le spezie, lo zenzero e la salsa Lizano o Worcestershire. Cuocete a fuoco medio finché tutti gli ingredienti non si saranno ben amalgamati, per circa cinque minuti.
4. Salate e pepate a piacere e servite con il coriandolo tritato, aggiungendo i pomodori su tutto.

LEGGENDE

La Vergine del mare

Questa leggenda nasce in omaggio alla Vergine del Carmen, comparsa all'inizio del XX secolo **per compiere un miracolo**. Una nave era naufragata con tutto il suo equipaggio; questo fu il motivo delle preghiere di un intero paese davanti al tempio di Puntarenas. Queste preghiere furono ascoltate e pochi giorni dopo i marinai furono trovati sani e salvi. Questo salvataggio è attribuito alla Vergine e da allora si celebra annualmente questo miracolo compiuto.

La Yegüita

Questa leggenda di carattere religioso risale ai tempi della conquista. La lotta senza motivo tra due indiani ha portato **una giovane donna a pregare** la Vergine di Guadalupe per fermare quel conflitto. Quando gli uomini stavano per morire, la Vergine manifestò la sua risposta attraverso una cavalla che irruppe dalla foresta per separare gli avversari e poi scomparire.

LA COSTARICA E I SALESIANI

In Costa Rica i Salesiani animano un'opera grande e originale, **CEDES Don Bosco**, situata alla periferia di San José, così come la scuola Salesiana Don Bosco e il centro giovanile di **San Isidro** de El General con i loro ampi progetti di animazione pastorale diocesana. Anche a **Cartago** si evolve un lavoro a favore dei giovani.

I Salesiani **sono presenti** in 4 chiese pubbliche, 6 cappellanie, 26 parrocchie rurali, 2 scuole, 3 oratori, 2 centri giovanili, 1 asilo nido, ecc.