

**Nombre común:** Lerenes

**Nombre científico:** *Calathea Allouia*

**Familia:** *Marantaceae*



Este pequeño tubérculo, cuya planta prefiere climas cálidos y húmedos, es originario de las regiones húmedo-tropicales del Caribe insular, el gran Caribe y Suramérica. En Puerto Rico la planta comienza a germinar entre marzo y abril, y su rizoma se cosecha entre los meses de diciembre a marzo. En el recetario *Tropical Foods* (1927), se le consideró como uno de los frutos más estimados en la cocina puertorriqueña, teniendo la misma aceptación que el panapén, el apio, la yuca y la malanga.

## ¿Qué hacer con los Lerenes?

### Escabeche de Lerenes

Ingredientes	Cantidad
Lerenes	1 ½ libra
Laurel	2 hojas
Aceite de Oliva	½ taza
Granos de Pimienta	12 granos
Vinagre	½ taza
Sal	A gusto
Cebolla	1 (en cuadrados pequeños)

#### Proceso:

- Hervir una hora y media aproximadamente los lerenes hasta que ablanden. Su textura es crujiente, así que no llegará a estar completamente blando.
- Quitar la piel del lerén.
- Añadir poco a poco a los lerenes, el aceite, vinagre, sal, cebolla, pimienta y laurel.
- Ajustar según el paladar