

Pal Bon (Bon-Bread)

- Levadura (yeast) 3 cucharaditas (tea spoons)
- Harina (flour) 2 1/4 Kg
- Dulce (crude sugar) 600g
- Condimentos mixtosn (mix spice) Al gusto (as desire)
- Conserva fruta picada (mincemeat) 2 cucharaditas
- Semillas de anís (aniseed) Al gusto
- Azúcar quemada (burn sugar) Al gusto
- Margarina (margarine Al gusto
- Queso duro molido (bagasa cheese) 170g
- Frutas y pasas (fruits and raisins) Al gusto, sin remojar (non-soaked)
- Leche evaporada (cream milk) Un poco (a little bit)
- Coco rayado (coconut milk) Medio (half)
- Manteca (lard) 3 cucharaditas
- Ron colorado, vino de mora, y vino de nance (dark rum, blackberrry and nance wine)
- Cáscara de naranja, claro de olor, canela y nuez moscada (Peeled orange, clove, cinnamon and nutmeg) - Al gusto

Proceso

Dejar la levadura el día anterior con un poco de harina y dulce en una fuente no metálica. Secar la cáscara de naranja, tostar todos los ingredientes juntos, moler y luego colar. Luego mezclar todos los ingredientes y polúltimo agregar la harina, darle forma (amasar un poco) y dejar reposar para que crezca. Hornear durante una hora y media a 250°C (precalentar horno)

Historia

La receta del pan de jengibre inglés fue aprendida por los esclavos africanos cuando estos fueron traídos por los británicos a las Antillas. En las islas caribeñas, el jengibre fue substituido por melaza de caña de azúcar, debido a la abundancia de plantaciones azucareras.

El pan bon limonense parece haber derivado de una combinación del pan bun y el pan de jengibre. La receta llegó a Limón con el arribo de inmigrantes jamaiquinos en 1872 para trabajar en la construcción del ferrocarril al Atlántico. A principios del siglo xx ya era popular en Limón y se vendía ocasionalmente en San José con el nombre de pan chumeca (deformación de la palabra Jamaica). En la actualidad, se vende en Limón y en distintos restaurantes de comida caribeña en todo el país.

