

Descargue los recetarios del Centro de Patrimonio y redescubra la cocina tradicional costarricense

12 de Junio 2020 | Costa Rica | Consecutivo 190

¿Qué le parece sorprender a su familia, para el almuerzo, con un picadillo de chilote, acompañado con un arroz guacho de cerdo, y con un buen vaso de refrescante resbaladera? De postre... ¿le suena bien una cajeta de coco y naranja dulce o unas melcochitas? ...para el cafecito, ¿qué tal un humeante tamal de elote envuelto en hojas de plátano?

- Comidas, bebidas, panes, postres, ceviches, escabeches, ensaladas y más, son algunas de las recetas que pone a disposición el Centro de Patrimonio
- En total son nueve recetarios que repasan los platillos de las siete provincias, así como de Zona Norte, Zona Sur y el cantón de Quepos
- Además, se incluye un recetario de comida tradicional de Nicoya, elaborado por la Dirección de Cultura del MCJ

San José, 12 de junio de 2020. ¿Qué le parece sorprender a su familia, para el almuerzo, con un picadillo de chilote, acompañado con un arroz guacho de cerdo, y con un buen vaso de refrescante resbaladera? De postre... ¿le suena bien una cajeta de coco y naranja dulce o unas melcochitas? ...para el cafecito, ¿qué tal un humeante tamal de elote envuelto en hojas de plátano?



Bueno, esas recetas guanacastecas, y muchas otras más de diversas regiones del país, están disponibles a un clic de distancia, mediante los recetarios de “Cocina tradicional costarricense” que elaboró el Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural (CICPC), y que ahora el público puede descargar desde la página web del Ministerio de Cultura y Juventud, www.mcj.go.cr.

Se trata de nueve publicaciones que reúnen recetas de las siete provincias del país, así como otras más de la Zona Norte, Zona Sur y del cantón de Quepos. Las recetas se recopilaron por medio de certámenes de comidas y bebidas tradicionales, que realizó el Centro de Patrimonio a lo largo y ancho del país, con el propósito de rescatar y conservar la riqueza gastronómica de las diferentes regiones del país.

De acuerdo con el CICPC, además de rescatar el arte culinario tradicional costarricense, los certámenes permitieron conformar un inventario gastronómico a nivel nacional y compartir con otros públicos el patrimonio cultural detrás de cada receta.

“El Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural inició en 2001 el ‘Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales’, y, por tanto, el registro preliminar de una de las manifestaciones culturales que más recuerdos evocan en los costarricenses: la cocina tradicional.



Actualmente, el país cuenta con más de mil recetas entre platos fuertes, panes, postres y bebidas, producto del registro realizado, mediante los certámenes de cocina tradicional. Todas las recetas fueron aportadas por los asistentes a dichas actividades, en donde, como requisito de participación se debía presentar el platillo con que se participaba, para su respectiva evaluación por parte de un jurado calificador, y, posteriormente, adjuntar la receta tradicional escrita”, explicó Paola Salazar, jefa de la Unidad de Patrimonio Cultural Inmaterial del Centro de Patrimonio.

Picadillo de papaya, de Heredia; chorreadas de palmito, de Limón; pastel de guineo negro, de Alajuela; picadillo de arracache, de San José; sopa de tortas de berros, de la Zona Norte; picadillo de papaya verde, de la Zona Sur, entre muchas otras recetas más, podrán consultarse en los recetarios, disponibles para descarga en la web del [Ministerio de Cultura y Juventud](#).

Bono extra...muy sabroso. Como complemento a las publicaciones de recetarios del Centro de Patrimonio, el público también podrá acceder ahora al recetario “Comidas tradicionales Nicoyanas”, una iniciativa de la Dirección de Cultura del Ministerio de Cultura y Juventud, con aportes culinarios de múltiples miembros de esa comunidad guanacasteca, que se transformó en un proyecto portador de la tradición alimentaria del cantón.



La gastronomía tradicional de Nicoya sobresale por una gran variedad de recetas a base de maíz, así como otros ingredientes de la zona, los cuales juegan un papel importante en la economía, siendo la venta de comidas un medio de sustento para muchas familias. “Este recetario es una muestra del conocimiento nutricional, agrícola, ambiental, y económico de todas las personas que participaron con sus recetas, en ferias que se realizaron en 2016 y 2017, en el Mercadito Nicoya, en Nicoya, desde donde se brindaron talleres sobre tradición alimentaria, concursos de recetas gastronómicas y resurgieron tradiciones culturales del cantón”, expresó Vera Vargas, encargada de la Oficina de Gestión Cultural de Guanacaste, que forma parte de la Dirección de Cultura.

¿Dónde puedo descargar los recetarios?

Cocina Tradicional Costarricense 1 | Guanacaste y Región Central de Puntarenas

- Enlace de descarga: <https://tinyurl.com/yb8qhlve>

Cocina Tradicional Costarricense 2 | Heredia y Limón

- Enlace de descarga: <https://tinyurl.com/y9ev8kmo>

Cocina Tradicional Costarricense 3 | Cartago

- Enlace de descarga: <https://tinyurl.com/y97mlb9h>

Cocina Tradicional Costarricense 4 | Alajuela y Heredia



- Enlace de descarga: <https://tinyurl.com/yd8xeyee>

Cocina Tradicional Costarricense 5 | San José

- Enlace de descarga: <https://tinyurl.com/y9mlmlan>

Cocina Tradicional Costarricense 6 | Limón

- Enlace de descarga: <https://tinyurl.com/y6uaylt>

Cocina Tradicional Costarricense 7 | Zona Norte

- Enlace de descarga: <https://tinyurl.com/y886bguh>

Cocina Tradicional Costarricense 8 | Zona Sur: Osa, Corredores y Golfito

- Enlace de descarga: <https://tinyurl.com/ycursuje>

Cocina Tradicional Costarricense 9 | Cantón de Quepos, Puntarenas

- Enlace de descarga: <https://tinyurl.com/yavx7lp2>

Recetario | Comidas tradicionales nicoyanas

- Enlace de descarga: <https://tinyurl.com/y79llqgs>

Maíz semilla de vida: Recetario de comidas tradicionales cruceñas a base de maíz

- Enlace de descarga: <https://tinyurl.com/y9hcrpnv>

Producción - Oficina de Prensa y Comunicación - MCJ / Consecutivo 190 / FEM / 12-06-2020

Fuente: <https://www.mcj.go.cr/sala-de-prensa/noticias/descargue-los-recetarios-del-centro-de-patrimonio-y-redescubra-la-cocina>