

Descubra los sabores, especias y platillos del Bicentenario

17 de Septiembre 2021 | SAN JOSÉ | Consecutivo 226-21

Los sabores, especias e ingredientes utilizados en la preparación de los platillos y cómo se realizan, forman parte esencial de la cultura de las sociedades, su historia e idiosincrasia.

En el marco de la celebración de los 200 años de vida independiente de Costa Rica, se hará un recorrido por los platillos que formaron parte de la mesa de abuelos y abuelas, así como la gastronomía que hoy es parte de los costarricenses bicentenarios.

- **Publicaciones sobre gastronomía tradicional costarricense pueden descargarse en línea: www.mci.go.cr/servicios-recursos/biblioteca-digital**



e ingredientes utilizado

s en la preparación de los platillos y cómo se realizan, forman parte esencial de la cultura de las sociedades, su historia e idiosincrasia.

En el marco de la celebración de los 200 años de vida independiente de Costa Rica, se hará un recorrido por los platillos que formaron parte de la mesa de abuelos y abuelas, así como la gastronomía que hoy es parte de los costarricenses bicentenarios.

La comida costarricense en sus primeros años se caracterizó por el uso del maíz “*el pan de trigo era poco consumido, lo mismo que el arroz. El maíz ocupaba un lugar especial en la mesa*

de la mayoría de la población, la tortilla formaba parte de la alimentación básica junto con los frijoles. Las principales técnicas de conservación de alimentos eran el secado al sol, el salado y curado de la carne, y la elaboración de confituras o conservas para incrementar la vida útil de las frutas". (Fuente: Ross, Marjorie (1990). Al calor del fogón. 500 años de cocina costarricense).

El maíz, es un cereal milenario utilizado para realizar platos fuertes, postres y bebidas a lo largo y ancho del territorio nacional. Tanta importancia ha tenido este grano en la cuchara costarricense, que, en el año 2014, el Gobierno de Costa Rica, lo declaró parte de su Patrimonio Cultural. *"(...) el maíz se utilizó desde épocas prehispánicas en las distintas regiones del país, para la preparación de bebidas y alimentos, jugando un papel fundamental en la dieta del costarricense, que se mantiene hasta el día de hoy (...)"* (Fuente: Decreto Ejecutivo N.º 38538-C-MAG)

Cambios en la historia de la gastronomía costarricense

"La alimentación tradicional, en el caso de Costa Rica, refleja cambios (positivos y negativos) importantes, principalmente en los últimos 200 años; en la conformación de lo que hoy conocemos como "cocina tradicional". Encontramos variantes en cuanto a los alimentos del plato básico, donde en la prehispanidad se basaba en el dúo maíz-frijol, enriquecido con ayotes, y gran diversidad de productos obtenidos en la milpa y por recolección en las zonas montañosas", explicó Patricia Sedó, p



rofesora de nutrición de la Universidad de Costa Rica, quien posee un TCU en “Tradiciones de Costa Rica”.

De acuerdo con Sedó, es a partir de 1560, que se introducen alimentos como huevos y aves de granja, cerdos, el trigo, ganado vacuno y lechero, los huertos y las hortalizas que hoy forman parte de la alimentación básica. *“De igual manera, sobresale la religión católica y su influencia en aspectos alimentarios, principalmente en lo asociado con las festividades comunitarias, los turnos que tienen su repunte en el siglo XIX con el surgimiento de diversos poblados y parroquias, y las celebraciones familiares”*, apuntó.

No obstante, a pesar que la gastronomía típica del costarricense tuvo cambios en cuanto a ingredientes y preparación de los alimentos, el maíz continúa utilizándose en la cocina de los ticos.

“Del maíz, Costa Rica conserva una riqueza gastronómica que está presente aun cuando su consumo en la actualidad sea poco frecuente para la mayoría. Esto refleja nuestra pertenencia a una región con raíces maiceras”, destacó Sedó.

Es así como, hoy en las mesas ticas, destacan platillos a base de maíz tales como: tamales durante la época navideña, tortillas aliñadas, chorreadas y cosposas, así como la mazamorra y la chicha. *“La provincia de Guanacaste muestra una mayor riqueza asociada con el uso de los diferentes tipos de maíces nativos y criollos blanco, amarillo y morado, el procesamiento de nixtamalización*, así como la variedad en cuanto a preparaciones artesanales a base de maíz siguiendo procedimientos ancestrales”*, explicó Sedó.

** Proceso tradicional de preparación del maíz en el que los granos secos se cuecen y se sumergen en una solución alcalina, generalmente de agua y cal alimentaria.*

La comida costarricense en la actualidad

Costa Rica está dividido por seis regiones socioeconómicas, una región *“constituye el resultado de una forma específica de desarrollo económico, social y político, basado en diversas relaciones y procesos históricos llevados a cabo por grupos sociales sobre un territorio determinado”* (Serie cantones de Costa Rica: N° 2 Instituto de Fomento y Asesoría Municipal).

A continuación, se presenta una lista de platillos tradicionales que representa a cada una de las regiones socioeconómicas que constituyen el país y se observa cómo su cultura, ubicación y costumbres se plasman en cada uno de los platillos que caracterizan cada región:

- **Región Chorotega** (conformada por Guanacaste): Horchata, atolillo, refresco de semillas de ayote, picadillo de quelites (brotes tiernos de la mata de ayote) de ayote, piñonates, jocotada, sopa de cerdo con albóndigas rellenas, chanfaina, frijol frito arreglado, rosquillas, chorreadas, chicheme de maíz pujagua, carne de vaho, tamal de plátano verde, sopa de queso, buñuelo.
- **Región Huetar Norte** (Abarca esencialmente las llanuras de Guatuso, San Carlos y Sarapiquí, fronterizas con Nicaragua): Piña con arroz, miel o duke de ayote sazón, prestiños, cocadas o tártaras, carne de cerdo ahumada, picadillo de papa, chicha de pejibaye, plátano frito con natilla, prensada, tortilla con queso, chicha de yuca.
- **Región Huetar Caribe**: (totalidad la provincia de Limón, y un distrito de Sarapiquí, en la provincia de Heredia) Rice and Bean, arroz con camarones secos, arroz con bacalao y okee, pudín de ayote, chocolate caliente, cacao tostado, miel de agua de sopa, pan bon, sancocho, stew beans, pinolillo, pan de maíz, palmito asado, puré de plátano con chicharrón, pudín de yuca.

- **Región Central:** (abarca en su totalidad la provincia de Cartago y buena parte de las de San José, Alajuela y Heredia): torta de arroz, zapallitos, arroz con leche, picadillo de ayote sazón, turrón de semillas de ayote, sobado, chinchiví, melcochitas, lechón al horno, ce de chiverre, sopa negra, rellena, pastel de papa, an de yuca.



- **Región Brunca:** (región socioeconómica de la zona sur de Costa Rica): arroz guacho, tamal de arroz, fresco de ayote, fresco de cacao, agua dulce con limón, chicharrones de carne y concha, guiso de frijol de palo con costilla de cerdo, arroz con maíz, chicham, picadillo de papa con quelites, pejibaye sancochado, picadillo de plátano con cáscara, tortas de plátano, fresco de yuca.
- **Región Pacífico Central** (costa central del Océano Pacífico de Costa Rica): arroz con mariscos, resbaladera, cajetas de coco, vigorón, frito, frijoles blancos con pescado, tamal de frijol, tamal mudo, bizcocho, ceviche de plátano, patacones, sopa de patacones, tamal de yuca.

Por otra parte, existen recetas típicas del país que son llamadas **platos nacionales**, conocidos y preparados por los costarricenses a lo largo y ancho del país, estos son: gallo pinto, tamal asado, arroz con pollo, café chorreado, casado, olla de carne, tamal de cerdo, picadillos (chayote, papa, chicasquil, papaya, arracache, plátano, entre otros), almuerzo campesino, arroz con leche, agua dulce, entre otros.

(Fuente: Cocinas del Bicentenario de Costa Rica, del siglo XX al siglo XXI, Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural en colaboración con el Instituto Nacional de Aprendizaje, año 2020)

Finalmente, se le consultó a Sedó sobre **¿Cómo se podría rescatar la cocina tradicional costarricense en las nuevas generaciones?**

“Los esfuerzos deben corresponder a una estrategia integral que abarque: el acceso a los ingredientes básicos, lo cual nos lleva a la valoración y conservación de semillas y la siembra de productos tradicionales, así como la conservación de ecosistemas, donde los recursos alimentarios estén ahí. La cocina debe vivirse y disfrutarse, no basta con recetarios escritos.

El gusto por la comida tradicional está ligado con la exposición que las personas tienen a los sabores tradicionales, por lo cual es altamente relevante crear espacios para aprender y saborear la comida, y esos recuerdos permanezcan como experiencias familiares y comunitarias que las nuevas generaciones quieran atesorar por compromiso y convicción”.

Desde el Ministerio de Cultura y Juventud, a través de diferentes esfuerzos de instancias ministeriales, se cuenta en el sitio web institucional con la Biblioteca Digital donde se comparten publicaciones y videos en torno a la gastronomía tradicional costarricense:

www.mcj.go.cr/servicios-recursos/biblioteca-digital

¡Si quiere atreverse a saborear el patrimonio, puede descargar los recetarios!

Fotos: créditos Juan Carlos Montero Céspedes

Producción – Unidad de Comunicación - MCJ / Consecutivo 226 / GGU / 17-09-2021

Fuente: <https://www.mcj.go.cr/sala-de-prensa/noticias/descubra-los-sabores-especias-y-platillos-del-bicentenario>