

Recetario de cocina tradicional de Villarreal de Tamarindo en Santa Cruz, Guanacaste

Elaborado por la Asociación ECODESI
y Viviana Sánchez en colaboración
con la Oficina de Gestión Cultural en
Guanacaste, Dirección de Cultura, MCJ



COSTA RICA
GOBIERNO DEL BICENTENARIO
2018-2019



Ministerio de
cultura y
juventud



DIRECCIÓN DE
cultura



asociación
ECODESI

Recetario de cocina tradicional de Villarreal de Tamarindo en Santa Cruz, Guanacaste

Elaborado por la Asociación ECODESI
y Viviana Sánchez en colaboración
con la Oficina de Gestión Cultural en
Guanacaste, Dirección de Cultura, MCJ



Recetario de cocina tradicional de Villarreal de Tamarindo
en Santa Cruz, Guanacaste

© 2020 Dirección de Cultura del
Ministerio de Cultura y Juventud

641.59 Sánchez Avendaño, Viviana, autor (a)
S212r Recetario de la cocina tradicional de Villarreal de
Tamarindo en Santa Cruz, Guanacaste [recurso
electrónico] / Viviana Sánchez Avendaño,
Asociación ECODESI. –1.ª ed.– San José,
Costa Rica: Ministerio de Cultura y Juventud,
Dirección de Cultura, 2020.
1 recurso en línea (42 páginas), fotografías: Pdf;
1.27 Mb – (Serie recetario; 1)

ISBN 978-9930-9655-9-7

1. Cocina costarricense. 2. Cocina guanacasteca.
I. Asociación ECODESI, autor. II. Título. III.
Serie.

SINABI/UT

Directora de Cultura

Sofía Yglesias Fischel

Gestora Cultural en Guanacaste

Vera Vargas León

Autores

Asociación ECODESI
Viviana Sánchez Avendaño

Edición

Vera Vargas León

Fotografía de cubierta

Poró Studio

Fotografías

Poró Studio, Consorcio Sploro Consultorías, César Arroyo
(La Voz de Guanacaste) y habitantes del distrito de Tamarindo

Diseño y diagramación

Soren Vargas



Derechos reservados conforme a la Ley de Derechos de Autor y Derechos Conexos. D. R. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra sin el consentimiento escrito del autor. Hecho el depósito de ley.

Índice



Presentación 5

Agradecimientos 7

Comunidad de Villarreal 9

Ubicación 9

Límites 9

Geografía y clima 11

Historia 11

Contexto económico 12

Contexto social y cultural 14

Contexto culinario de la zona de Santa Cruz y Villarreal 16

Rescate de la tradición culinaria 17

Platos fuertes 19

Sopa de sobras de mariscos 20

Tortilla rellena 21

Sopa de cuajadas 22

Ayaco 23

Picadillo de chilote 24

Sopa de albóndigas de almejas 25

Sopa de albóndigas	26
Panes y postres	27
Cosposa de maíz sazón	28
Dulce de ayote	29
Postre de cas	30
Cajeta casera de leche	31
Piñonates	32
Bebidas	33
Chicha de maíz nacido	34
Pozol de maíz pujagua	35
Chicha de maíz nacido	36
Platillos innovadores	37
Arroz de maíz con mariscos	38
Angú de cuadrado (puré de cuadrado)	39
Bibliografía	40
Glosario	41

Presentación



Los habitantes de pueblos e integrantes de comunidades llevan en su esencia la riqueza cultural que pasa de generación en generación y los vincula a rasgos identitarios derivados de un mestizaje a lo largo del tiempo y en múltiples espacios. Producto de ello, surgen prácticas que nacen a lo interno del núcleo familiar, y de ahí se van expandiendo a su entorno comunitario para ser conocido, adaptado y reproducido hasta transformarse en una manifestación cultural propia y comunitaria.

En este contexto, la cocina tradicional cobra vida a través del tiempo, no solo para satisfacer la necesidad básica de alimentación sino para entablar una relación con la tierra y el mar, sus productos y sus múltiples formas que dan vida a recetas transformadas en platillos, postres, panes, acompañamientos y bebidas que propician espacios para compartir y crear, de la mano de un entorno que permite ser cómplice y aliado en el proceso.

Hoy, la comunidad de Villarreal de Tamarindo en Santa Cruz Guanacaste decidió abrir sus cocinas, casas y patios para mostrar y contar sus saberes y sabores, los que muestran la diversidad cultural en la variedad de métodos de cocción para la preparación de las recetas de platos que reflejan la mixtura de colores, de olores y de sensaciones en la vida familiar y comunal asociadas a la cocina tradicional.

Este recetario nace por iniciativa de personas adultas mayores y Adela Rosales Peña, quienes integran la Asociación de educación y compromiso con el desarrollo social integral de la niñez, adolescencia y la protección de las personas en estado de vulnerabilidad (ECODESI), organización que ha recibido el acompañamiento de la Oficina en Guanacaste de la Dirección de Cultura enmarcado en el contexto actual y virtual por la COVID19, priorizando la realización de este recetario con la participación de

integrantes de ECODESI y personas de la comunidad que mediante convocatoria abierta sumaron sus recetas. Esta producción se complementa con un video documental que propicia el registro, documentación y visualización no solo de las portadoras de tradición culinaria sino de sus recetas llenas

de sabor, energía, cultura y comunidad, que lo disfruten.

VERA VARGAS LEÓN
Gestora Cultural en Guanacaste
Dirección de Cultura, DC-MCJ

Agradecimientos



A Un profundo agradecimiento a nuestras participantes, las cuales nos enviaron su receta y nombramos a continuación:

- Mitzy Daniela Angulo Rosales
Cajeta de leche cacera
- Mitzy Daniela Angulo Rosales
Piñonates
- Cindy Chavarría Umaña
Angú de cuadrado
- Ada Luz Rosales Peña
Sopa de albóndigas de almejas
- Ada Luz Rosales Peña
Chicha de maíz nacido
- Ada Luz Rosales Peña
Sopa de albóndigas de almejas
- Bernardita Leal Leal
Sopa de cuajadas

- Damaris Peña Juárez
Dulce de ayote
- Adela Rosales Peña
Tortillas rellenas
- Teresa Rosales Peña
Sopa de sobras de mariscos
- Celia Rosales Peña
Cosposa de maíz

Un profundo agradecimiento a nuestras entrevistadas que nos abrieron las puertas de su hogar:

- María Villarreal Vázquez
Ayaco
- Cecilia Leiva Sequeira
Arroz de maíz con mariscos
- Carmen Cisneros Gutiérrez
Picadillo de chilote y postre de cas
- Neris Leal Leal
Sopa de albóndigas y pozol de maíz pujagua

Participantes



Damaris Peña Juárez



Bernardita Leal Leal



Mitzy Angulo Rosales



Ada Luz Rosales Peña



Teresa Rosales Peña



Adela Rosales Peña



Celia Rosales Peña

Entrevistadas



María Villarreal Vázquez



Cecilia Leiva Sequeira



Carmen Cisneros Gutiérrez



Neris Leal Leal

Comunidad de Villarreal



Ubicación

Comunidad Villarreal, distrito de Tamarindo, cantón de Santa Cruz, provincia de Guanacaste.

Límites

Norte: comunidad El Llanito; sur: comunidad Hernández; este: comunidad Santa Rosa y oeste: comunidad Tamarindo.



Fotografía 1. Mapa de la comunidad de Villarreal (Google Earth Pro)



Fotografía 2. Vista aérea de la comunidad de Villarreal



Fotografía 3. Vista aérea de la comunidad de Villarreal

Geografía y clima

Comunidad rodeada de llanuras y ubicada a 1 km de playa Tamarindo, entre los ríos Viejo y Rillito. Presenta clima tropical seco, propio del bosque seco tropical, con vegetación compuesta principalmente de árboles de guanacaste, matapalo y frutales (ECODESI, 2016).

Historia

La comunidad de Villarreal se fundó alrededor de 1910, anteriormente conformada por el caserío de Guayabal. Las primeras familias que habitaron la zona fueron de apellidos Ruíz, Rosales, Villarreal y Rodríguez. Un personaje importante para la comunidad fue don Isaías Villarreal Rosales, quien impulsó la creación de la primera escuela y donó los terrenos para su construcción, así como para la plaza y la iglesia. Como reconocimiento de ello, se nombró a la comunidad como Villarreal, reconociéndolo como fundador (ECODESI, 2016).

Villarreal anteriormente pertenecía al distrito tercero 27 de Abril, pero en 1996 se crea por decreto el distrito noveno, donde esta comunidad se establece como cabecera debido su ubicación geográfica, ya que posibilita el acceso a distintas comunidades como Tamarindo, Matapalo, Huacas, Santa Rosa, Lajas, Potrero, La Garita, entre otros (ECODESI, 2016).

Se trata de una comunidad rural que en sus inicios se componía de pocas casas de habitación, construidas con palma y madera, y distintos caseríos como La Esperanza, Linderos, Los Jobos y El Ciprés, entre otros. Actualmente, en este distrito existen cerca de 1630 viviendas, con un promedio de 4 personas por casa (ECODESI, 2016).

Con el tiempo, la comunidad ha crecido y se ha desarrollado, principalmente debido a la expansión turística de la zona. Dada su cercanía con playa Tamarindo (1 km) ha experimentado una expansión en infraestructura y actividades conexas al turismo, las cuales han generado fuentes de empleo directas e indirectas (ECODESI, 2016).

Contexto económico

Inicialmente, la mayoría de los terrenos que actualmente conforman Villarreal estaban en manos de pocas familias, dedicadas en su mayoría a actividades agrícolas (siembra de maíz, arroz y frijoles) o ganaderas (cría de vacas o cerdos) (ECODESI, 2016).

Históricamente, la agricultura ha estado ligada a la supervivencia del núcleo familiar, garantizando el consumo alimenticio, pero también en relación a otras tradiciones, por ejemplo, la comida y medicina tradicional, el boyeo, los trapiches y otros. En la actualidad, aunque la agricultura ha sufrido una transformación por el uso de químicos, incorporación de nuevos productos y sustitución de otros, muchos de los productos tradicionales se mantienen, aunque producidos a escala micro en terrenos familiares (Salazar, 2019).

Actualmente, además de estos productos tradicionales de la zona, se siembran otros tales como plátano y cuadrado, y frutales como marañón, mango, jocote, mandarina, naranja y cas. También es común que las familias tengan sus propias huertas en donde producen hortalizas como chile dulce, culantro de coyote, apio y cebolla, entre otros.



Fotografía 4. Ejemplo de productos de la comunidad

Otra de las actividades económicas tradicionales es la pesca artesanal, no obstante, actualmente su uso está desapareciendo por la presión para utilizar las playas y el mar con fines turísticos. Este tipo de pesca se caracteriza por utilizar cuerda, anzuelos, una tabla, lastre y cebos falsos para «tirar línea». Dicha práctica requiere un gran conocimiento para saber utilizar las distintas técnicas y herramientas según el lugar y el producto deseado, el cual es aprendido y heredado a nivel familiar (Salazar, 2019).

Sin embargo, es importante señalar que las actividades económicas tradicionales han sufrido en los últimos años una sustitución de las prácticas del sector primario al terciario, donde se pasa de una subsistencia basada en el agro, la ganadería y la pesca al sector servicios, principalmente a la hotelería, el turismo y los bienes raíces (González, 2010).

Este cambio hacia el sector terciario ha provocado que muchos de los pobladores de la zona, en especial de las costas, pasen de ser propietarios a empleados en actividades de temporada, dirigidos a dos tipos de ocupaciones. El primero son trabajos poco especializados como jardineros, mucamas y guardas, donde se inserta la mayoría de la población, y el segundo, los trabajos que

requieren personas bilingües, que usualmente han sido ocupados por las nuevas generaciones o foráneos de otras provincias. Esto ha provocado una dependencia hacia el turismo que genera mucha estacionalidad e inestabilidad a nivel económico para los habitantes de la zona (González, 2010).



Fotografía 5. Ejemplo de actividad del sector terciario

Contexto social y cultural

Las festividades poseen un gran componente de arraigo territorial, ya que se convierten en espacios de reforzamiento de la identidad para las distintas generaciones. Además sirven para el esparcimiento y unión de la comunidad porque requieren de un gran compromiso, participación y organización colectivos. Algunas de las actividades tradicionales durante estas festividades son los turnos, la monta de toros y los bailes, en donde destaca el «baile del polvo» (Salazar, 2019).

Dos de las tradiciones más fuertes es la comunidad son las fiestas patronales y los turnos. Las fiestas cívicas patronales son aquellas que se realizan en celebración de un evento o un personaje, usualmente religioso. En este caso se realizan en honor a san José en marzo de cada año. Se ha convertido en una tradición heredada a lo largo de la historia de la comunidad y es una de las más conocidas a nivel del cantón. Suele acompañarse de procesiones, dianas, tope, comida tradicional, monta de toros , el «baile del polvo» y juegos de pólvora (ECODESI, 2016).

Una de las actividades asociadas es la monta tradicional sin competencia, en donde es posible identificar a varios personajes

importantes: los montadores, vaqueros y preparadores, entre otros. En el cantón hay dos tipos de monta, la profesional, que no utiliza las manos sino una espuela corredeza de 7 picos, y la monta con espuela fija. Es una actividad que se realiza en el redondel de la comunidad (Salazar, 2019).

El tradicional «baile del polvo» tiene 20 años de estarse realizando dentro del redondel en la plaza de deportes de la comunidad, marcando el inicio de las fiestas patronales. La música es interpretada por la agrupación La Marimba Orquesta Maribel y es uno de



Fotografía 6. Ejemplo de tradiciones en la comunidad



Fotografía 7. Escuela de Música de Villarreal

los eventos más representativos en Villarreal. Su origen se remonta a la iniciativa de dos vecinos de la localidad, Marcial García y Gerónimo Rodríguez, quienes organizaron un baile con marimba que fue muy bien acogido, por lo cual se convirtió en un evento permanente. Además del baile, se realiza el ingreso de la reina de las fiestas con sus damas sobre una carreta de bueyes, utilizada como carroza para recordar los viejos tiempos (Pérez, 2006; Quirós, 2016 y Morales, 2016).

Otra de las tradicionales de la comunidad son los turnos que se llevan a cabo en honor a Santo Cristo de Esquipulas. En este caso, las familias llevan ofrendas al santo, por ejemplo, comidas típicas, productos o animales, para subastarlos, y el dinero se destina al Santo (ECODESI, 2016).

A nivel social, actualmente se enumeran distintas organizaciones como el los comités de Deportes de la Iglesia, de Salud y de Nutrición; El Acueducto Rural (ASADA), la Asociación de Desarrollo Integral, la Junta de Educación y la Junta Administrativa (ECODESI, 2016).

Además, es necesario mencionar a la Escuela de Música Villareal, la cual se creó en 2015 para promover y rescatar la música local, así como para motivar a las nuevas generaciones. Su fundador y profesor, Iván Rosales, se inspiró en los músicos José Trinidad Contreras y Carlos Rodríguez Santana, reconocido compositor de Santa Cruz, quien en sus canciones describe las costumbres y tradiciones de la zona con temas que van desde lo religioso hasta la vida cotidiana.

Contexto culinario de la zona de Santa Cruz y Villarreal

La comida tradicional de la zona muestra una gran variedad de platillos elaborados a partir de productos agrícolas autóctonos y de animales domesticados, lo cual refleja parte de la historia de la comunidad, ya que son recetas que se transmiten de generación en generación. El uso del horno de barro y del fogón para su elaboración aún se conserva en algunos hogares. El maíz es el ingrediente principal de muchos de estos platillos y que caracteriza en general a la cocina de la provincia (Salazar, 2019).

La cocina de la zona también incluye platillos de mar y costa, donde destaca el uso de mariscos y pescado tales como langostas, camarones, almejas y ostiones, entre otros, para preparar en variedad de sopas y arroces.

Las principales recetas tradicionales de Villarreal se elaboran con productos autóctonos, en el pasado muchos de ellos cosechados u obtenidos dentro del mismo seno familiar. Ahora, por el cambio en la tenencia de la tierra y de las actividades económicas, los ingredientes para cocinar se compran; sin embargo, se mantiene el hecho de que sean propios de la zona.

Principales platillos tradicionales del cantón de Santa Cruz

Algunos ejemplos de los platillos más tradicionales del cantón de Santa Cruz son: sopa de huevo de gallina o de tortuga, marquesote, rosquillas, tanelas, arroz de maíz, picadillos, atol de maíz pujagua, chicha, tamal de cerdo, yol de maíz tierno, tortilla palmeada, frito, chorreadas, buñuelos, tamal asado, cajetas, cuajadas y atol de nance.

Principales platillos tradicionales de la comunidad de Villarreal

Algunos ejemplos de los platillos más tradicionales de Villarreal son: chicha, chilote, empanadas de pan, pan casero, tamales de maíz, tanelas, rosquillas, arroz de maíz, ayaco, cuajadas, olla de carne, resbaladera, pozol, sopa negra de frijoles y arroz de maíz con moluscos.

Rescate de la tradición culinaria

El rescate de la tradición culinaria guanacasteca, y particularmente de Villarreal, tiene una gran importancia por cuanto se trata de un saber heredado de generación en generación y preparado a base de productos autóctonos como el maíz, que históricamente han sido parte esencial de la dieta de las familias, ya sea bajo producción propia o comprados.

A su vez, el rescatar estas recetas busca incentivar el gusto por una cocina con identidad, llena de secretos de los abuelos, que

finalmente caracteriza a las comunidades actuales. «Si nosotros no compartimos, ¿cómo damos a conocer nuestra cultura o nuestras costumbres?» (Entrevista con Cecilia Leiva Sequeira, 21 de octubre de 2020).

Muchas veces, bajo el contexto actual donde el turismo trae muchas costumbres foráneas, el rescate de lo tradicional tiene un tinte de respeto, de mantener esa guía del pasado, y de recuperar lo que es nuestro. «Hagámoslo guanacasteco, nuestras raíces, no lo dejemos perder» (Entrevista con Cecilia Leiva Sequeira, 21 de octubre de 2020).



Fotografía 8. Ejemplo de platillo típico de la zona: arroz de maíz (César Arroyo, *La Voz de Guanacaste*, 2017)



Fotografía 9. Ejemplo de preparación de ayaco a la leña





Platos fuertes

Platillos preparados que pueden ser considerados como plato fuerte y que forman parte de la herencia cultural, tomando en cuenta su preparación, uso y presentación tradicional

Sopa de sobras de mariscos

PLATO FUERTE



TERESA ROSALES PEÑA

Ingredientes

- 2 cabezas de langosta
- 2 cabezas de pescado
- Una docena de almejas
- 1/2 kilo de papas
- 1 consomé de camarón
- 2 dientes de ajo
- 1 rama de apio
- 1/4 cucharadita de achiote
- Culantro, cebolla, chile dulce
- Sal y pimienta al gusto



Preparación

1. Se lavan las cabezas de pescado muy bien y se ponen a hervir con 8 tazas de agua.
2. Se agrega cebolla, chile, ajos y apio sofritos previamente.
3. Se agregan las papas cortadas en cubos y las almejas bien lavadas, con pimienta y sal al gusto. Se deja hervir hasta que las papas estén suaves.
4. Se agrega achiote al gusto y al final se agrega el culantro finamente picado.



Tortilla rellena

PLATO FUERTE



ADELA ROSALES PEÑA

Ingredientes

- 2 tortillas caseras de maíz
- 1 taza de frijoles cocinados
- 10 rebanadas queso fresco en tajadas
- 10 tajadas de tomate maduro



Preparación

1. Se fríen los frijoles con la cebolla y el chile. Se agrega salsa de vegetales al gusto. Se dejan espesar, se majan y se ponen a enfriar.
2. Se abren las tortillas y en medio se agrega en este orden: los frijoles (sobre todo el contorno de la tortilla) y 5 tajadas de queso bien distribuidas.
3. Se meten en el horno a tostar por unos minutos, luego se agregan las rodajas de tomate y se sirve.



Sopa de cuajadas

PLATO FUERTE



BERNARDITA LEAL LEAL

Ingredientes

- 4 huevos
- 1/2 kilo de papas
- 1/2 kilo masa de maíz
- 1 taza de queso seco rallado
- Aceite para freír
- 4 tazas de leche
- 1 consomé de pollo
- Chile, culantro, cebolla,
- Pimienta negra y sal al gusto

Preparación

1. En un recipiente, se mezclan la masa con el queso amasando con agua hasta dejar manejable. Se hacen palitos con esa mezcla, luego se ponen a freír y se dejan enfriar.
2. En una olla se sofríen cebolla y chile. Se agrega la leche y 4 tazas de agua.
3. Se agregan el consomé y las papas en cubos. Cuando hierve, se agregan los huevos uno a uno.
4. Se añaden los palitos de queso y se rectifica el sabor. Por último, se agrega el culantro y el achiote. Se deja hervir por 10 minutos y listo.



Ayaco

PLATO FUERTE



MARÍA VILLARREAL VÁSQUEZ

Ingredientes

- 2 kilos de carne de cerdo
- 1/2 kilo de tocino
- 2 kilos de maíz quebrado o maíz cascado
- 2 rollos de hoja de quelite
- 2 rollos de hojas de culantro de coyote
- 1 sobre de pimienta con comino
- 1 rollo de apio
- 1 chile dulce
- Ajo y cebolla al gusto
- 3 sobres de consomé
- Achiote al gusto

Preparación

1. Se pican el culantro, apio, chile, ajo y cebolla.
2. Se cocina la carne con el tocino y todos estos olores. Se le agrega el consomé, la pimienta con comino y el achiote.
3. Se remoja el maíz para que suelte la plumilla, se pasa por un colador y se agrega a la carne.
4. Aparte, se hierven las hojas de quelite. Luego



se lavan bien para que pierdan el sabor amargo, se pican cuando estén frías y se agregan a la carne.



Picadillo de chilote

PLATO FUERTE



CARMEN CISNEROS GUTIÉRREZ

Ingredientes

- Chilotes
- 1 taza de leche
- 1 cebolla
- 1 chile
- 1 rollo de culantro de coyote
- Pimienta y comino al gusto
- Achiote al gusto
- Sal al gusto
- Aceite



Preparación

1. Se pican el chile, la cebolla y el culantro y se sofríen en aceite.
2. Se pican los chilotes, se agregan a la mezcla y se continúa sofriendo.
3. Se tapa y se revuelve cada cierto tiempo, cocinándolo a fuego lento.



Sopa de albóndigas de almejas

PLATO FUERTE



ADA LUZ ROSALES PEÑA

Ingredientes

- 4 huevos
- 1/2 kilo de papas
- 1/2 kilo masa de maíz
- 1 taza de queso seco rallado
- Aceite para freír
- 4 tazas de leche
- 1 consomé de pollo
- Chile, culantro y cebolla
- Sal y pimienta negra al gusto



Preparación

1. Se lavan las almejas y se hierven en 3 tazas de agua, agregando sal y consomé de camarón al gusto. Cuando se abren, se pasan por un colador, reservando el caldo. Se dejan enfriar, se sacan de las conchas y se ponen en un recipiente.
2. Una vez que el caldo esté reposado, se cambia de recipiente procurando desechar lo que queda en el fondo de la olla.
3. En otro recipiente se mezclan la masa de maíz, almejas, cebolla y chile, agregando pimienta, consomé de camarón y sal, amasando con un poco del caldo de almejas hasta dejar la mezcla lista para hacer bolitas.
4. En una olla se pone a hervir el caldo de las almejas con 2 tazas más de agua, se introducen las albóndigas y se rectifica el sabor agregando culantro de coyote finamente picado. Una vez que las albóndigas floten, estará listo.



Sopa de albóndigas

PLATO FUERTE



NERIS LEAL LEAL

Ingredientes

- 1 kilo de pollo
- 1 chile dulce
- 1 cebolla
- 1 rollo de culantro de coyote
- 1 rama de apio
- 1 kilo de papa
- 1 paquete de masa
- Pimienta al gusto

Preparación

1. Se cocina el pollo y se aparta la sustancia.
2. Se pican finamente el chile, la cebolla, el culantro y el apio. Estos ingredientes se mezclan con el pollo.
3. Se prepara la masa con sal y se revuelve con el pollo, dándole la forma a las albóndigas.
4. Se ponen a cocinar en la sustancia del pollo y se agrega la papa cortada en trozos. Cuando el agua hierve y las albóndigas flotan es que están listas.





Panes y postres

Repostería y dulces que se consumen como merienda o acompañamiento, que forman parte de la herencia cultural

Cosposa de maíz sazón

PANES Y POSTRES



CELIA ROSALES PEÑA

Ingredientes

- 2 docenas de elotes sazones
- Hojas de cuadrado
- 1/2 barra de mantequilla
- Sal al gusto
- Agua



Preparación

1. Se desgranar los elotes y se muelen.
2. A esa masa se le agregan 3 cucharadas de mantequilla y la sal.
3. Se pone a calentar el comal, se untan las hojas con mantequilla y se pone la cosposa a cocinar encima de la hoja. Cuando está dorada por un lado, se pone otra hoja para cocinarla en ambos lados.

Dulce de ayote

PANES Y POSTRES



DAMARIS PEÑA JUÁREZ

Ingredientes

- 1 y 1/2 taza de ayote sazón con cascara y semilla
- 1 tapa de dulce
- Clavos de olor
- 4 tazas de agua



Preparación

1. Se lava el ayote y se parte en trozos pequeños, sin quitarle la semilla.
2. En una olla, se pone a hervir la tapa de dulce con 2 tazas de agua.
3. Cuando está hirviendo, se agrega el ayote y dos tazas de agua más, luego se deja por 40 minutos cocinándose a alta temperatura.
4. Finalmente, se pone a fuego lento por 20 minutos más para que espese.



Postre de cas

PANES Y POSTRES



CARMEN CISNEROS GUTIÉRREZ

Ingredientes

- 9 caces medianos
- 1 lata de leche condensada
- 1 paquete de gelatina de limón



Preparación

1. Se prepara la gelatina y se deja reposar hasta que enfríe.
2. Se lavan los caces y se pican en trozos, luego se licúan con poca agua y se pasan por un colador.
3. Se coloca nuevamente el cas en la licuadora con la gelatina y la leche condensada y se mezclan bien.
4. La mezcla se vierte en un molde y se deja reposar.



Cajeta casera de leche

PANES Y POSTRES



MITZY DANIELA ANGULO ROSALES

Ingredientes

- 2 botellas de leche
- 900 gramos de azúcar



Preparación

1. En una olla o cacerola mediana, se coloca la leche junto con el azúcar y se mezclan hasta disolver por completo el azúcar. Se puede preparar en cocina eléctrica o de leña.
2. Mover constantemente y cocinar por aproximadamente 2 o 3 horas. Conforme pasa el tiempo, la leche va tomando un color café.
3. Cuando la mezcla esté espesa, se extrae un poco en un plato y se mueve. Si la cajeta se seca es que ya está lista.
4. Se aparta del fuego y se deja enfriar un poco. Se extiende y se deja enfriar, luego se corta en pedazos dándole la forma que se desee.



Piñonates

PANES Y POSTRES



MITZY DANIELA ANGULO ROSALES

Ingredientes

- 2 papayas sazonas medianas
- 1 kilo de azúcar
- 2 cucharadas de vainilla
- 1/2 cucharadita de clavo de olor molido (opcional)
- Colorante comestible (opcional)



Preparación

1. Se pelan las papayas y se rayan o cortan en tiras delgadas y se lavan bien. En una olla mediana, se colocan a fuego medio por 15 minutos para extraer su leche.
2. Se añade el azúcar y se cocina por 1 o 1 y 1/2 hora, o hasta que la mezcla se despegue de la olla.
3. Se añade la vainilla, el clavo de olor y un colorante al gusto.
4. Se saca de la olla y se deja enfriar, luego se hacen bolitas y se colocan en un platón para servir.





Bebidas

Bebidas que forman parte de la herencia cultural y que se consumen como alimento principal o como acompañamiento en las comidas

Chicha de maíz nacido

BEBIDA



ADA LUZ ROSALES PEÑA

Ingredientes

- 1/2 kilo de maíz amarillo
- 2 tapas de dulce
- Clavo de olor al gusto
- Agua según se necesite



Preparación

1. Se desgrana el maíz, se lava y se deja una hora remojando.
2. Luego se pone en hojas de cuadrado por 5 días cubriéndolo por abajo y arriba. Se le debe agregar agua todos los días.
3. Cuando tiene raíces, se enjuaga y se muele. Luego se pasa por un colador muy fino para quitarle la plumilla.
4. Finalmente, se pone a cocinar con tapa de dulce y clavo de olor por media hora. Moverlo constantemente.



Pozol de maíz pujagua

BEBIDA



NERIS LEAL LEAL

Ingredientes

- Maíz
- Dulce al gusto



Preparación

1. Se cocina el maíz y se deja enfriar.
2. Luego se muele y se deja remojando en agua.
3. Se pasa por un colador y se endulza al gusto.







Platillos innovadores

Platillos preparados a partir de la variación de una receta tradicional, o que usan un ingrediente tradicional

Arroz de maíz con mariscos

PLATO INNOVADOR



CECILIA LEIVA SEQUEIRA

Ingredientes

- 1 kilo de maíz quebrado finamente
- 2 kilos de cabezas de pescado
- 2 kilos de mariscada
- 3 sobres de sazón de camarón
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 1 rollo de culantro de coyote
- 3 chiles panameños enteros (sazón, aroma)
- 1 cabeza de ajo
- 3 chiles dulces
- 1 taza de cebolla o cebollín
- 1/2 cucharadita de achiote
- Sal y pimienta al gusto



Preparación

1. Se lava el maíz para quitarle la plumilla, se desecha la primera porción de agua y se conserva una buena parte que contenga el almidón del maíz. Se deja remojando.
2. Se prepara el caldo con las cabezas de pescado y condimentos para obtener una buena sustancia, luego se cuele para evitar residuos.
3. En una cacerola, se une el caldo con el agua con almidón para cocinar el maíz, se agrega el aceite vegetal y se mueve constantemente.
4. En una cacerola aparte, se sofríe la mariscada con la cebolla, chile, ajo, apio y culantro. Se agrega la sazón de camarón, sal y pimienta (también puede sazonarse con cúrcuma, salsa de ostión o salsa de soya).
5. Una vez que el maíz tenga consistencia suave, se agrega el sofrito de los mariscos y los chiles panameños enteros.



Angú de cuadrado (puré de cuadrado)

PLATO INNOVADOR



CINDY CHAVARRÍA UMAÑA

Ingredientes

- 5 cuadrados
- 1 tomate
- 1 cebolla mediana
- 1 taza de leche
- 3 cucharadas de mantequilla
- 3 ajos
- Condimento (bomba)
- Culantro castilla al gusto
- 1/2 cucharadita achiote
- Sal al gusto



Preparación

1. Se ponen los cuadrados (sin cáscara) a cocinar en agua. Cuando están suave,s se majan hasta crear un pure.
2. Se sofríe el tomate, la cebolla y los ajos, luego se incorpora la leche, mantequilla, achiote, condimento, sal y culantro.
3. Se cocina por unos minutos a fuego lento. Se puede decorar con perejil y chile dulce.



Bibliografía



- González Villareal, C. (2010). *Tendencias del desarrollo en el cantón de Santa Cruz, Guanacaste. Periodo 1979-2009*. Instituto de Formación y Capacitación Municipal y de Desarrollo Local. Universidad Estatal a Distancia
- ECODESI (2016). *Diagnóstico de la Comunidad de Villarreal. Proyecto Fuentes de Sabiduría*.
- Salazar Arce, P. (2019). *Inventario cultural Santa Cruz 2019. Resultados*. Primera edición. Ministerio de Cultura y Juventud, Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, San José, Costa Rica.
- Entrevistas a María Villarreal Vázquez, Cecilia Leiva Sequeira, Carmen Cisneros Gutiérrez y Neris Leal Leal. 21 de setiembre 2020.
- Pérez, O. (13 de marzo de 2006). El polvo se levanta en la «barrera». *La Nación*. Recuperado de <http://www.nacion.com/viva/2006/marzo/13/espectaculos9.html>
- Quirós, S. (8 de diciembre de 2016). Caliche: Un canto eterno por las tradiciones, la vida y la esperanza. *Contexto CR*. Recuperado de <http://contexto.cr/pinata/musica/2016/12/08/caliche-canto-eterno-las-tradiciones-la-vida-la-esperanza/>
- Morales, H. (11 de marzo de 2016). A levantar polvo en Villarreal con la Marimba Orquesta Maribel. *La voz de Guanacaste*. Recuperado de <https://vozdeguanacaste.com/a-levantar-polvo-en-villarreal-con-la-marimba-orquesta-maribel/>

Glosario



Ayaco. Platillo elaborado con carne y hojas de quelite (ver).

Arroz de maíz. Guiso elaborado a base de maíz quebrado, especias y pollo.

Buñuelo. Torta frita de masa, yuca y queso bañada en dulce de tapa.

Cas. Variedad de guayaba ácida endémica de Costa Rica.

Chicha. Cerveza de maíz.

Chilote. Mazorca tierna.

Chorreada. Tortillas de masa acuosa a base de maíz dulce con leche.

Cuajada. Leche solidificada con cuajo y amasada.

Culantro de coyote. Hierba aromática de hojas dentadas, con sabor similar al culantro o cilantro.

Frito. Estofado de cabeza y vísceras de cerdo.

Guiso. Platillos que tienen como ingrediente común la masa de maíz.

Marquesote. Masa de pinol (ver) horneada con dulce y huevos.

Pinol. Maíz tostado y molido del cual se hace una bebida.

Piñonate. Postre de rayadura de fruta azucarada y cristalizada.

Pozol. Refresco hecho de maíz pujagua (ver).

Pujagua, maíz. Maíz morado.

Quelite. Arbusto lechoso de hojas comestibles.

Resbaladera. Bebida cremosa hecha a base de arroz, leche y canela.

Rosquilla. Rosca de masa de maíz aliñada con queso y asada en horno de barro

Tamal asado. Repostería dulce de masa de maíz con lácteos.

Tanela. Repostería de masa de maíz horneada con tapa de dulce, cuajada y natilla.

Yol. Tamal de masa de maíz, a veces rellena de queso azucarado.

Hoy, la comunidad de Villarreal de Tamarindo en Santa Cruz Guanacaste decidió abrir sus cocinas, casas y patios para mostrar y contar sus saberes y sabores, los que muestran la diversidad cultural en la variedad de métodos de cocción para la preparación de las recetas de platos que reflejan la mixtura de colores, de olores y de sensaciones en la vida familiar y comunal asociadas a la cocina tradicional.

Este recetario nace por iniciativa de personas adultas mayores y Adela Rosales Peña, quienes integran la Asociación de educación y compromiso con el desarrollo social integral de la niñez, adolescencia y la protección de las personas en estado de vulnerabilidad (ECODESI), organización que ha recibido el acompañamiento de la Oficina en Guanacaste de la Dirección de Cultura enmarcado en el contexto actual y virtual por la COVID19, priorizando la realización de este recetario con la participación de integrantes de ecodesi y personas de la comunidad que mediante convocatoria abierta sumaron sus recetas llenas de sabor, energía, cultura y comunidad.

VERA VARGAS LEÓN
Gestora Cultural en Guanacaste
Dirección de Cultura, DC-MCJ



COSTA RICA
GOBIERNO DEL BICENTENARIO
2018-2022



MINISTERIO DE
cultura
y
juventud



DIRECCIÓN DE
cultura



asociación
ECODESI



ISBN: 978-9930-9655-9-7

9 789930 965597