

# Cocina Tradicional Costarricense 10

## LOS SANTOS

*San José*



MINISTERIO DE  
CULTURA Y JUVENTUD

GOBIERNO  
DE COSTA RICA

CENTRO DE INVESTIGACIÓN  
Y CONSERVACIÓN DEL  
PATRIMONIO CULTURAL

*Cocina Tradicional  
Costarricense* **10**

**LOS SANTOS**  
*San José*

San José, Costa Rica  
2020

C.R. 641.59

C659c

Cocina Tradicional Costarricense 10 : Los Santos, San José 2020  
[recurso electrónico] / ilustración Jonathan Mariño González –  
Primera edición – San José, Costa Rica : Ministerio de  
Cultura y Juventud, Centro de Investigación y Conservación del  
Patrimonio Cultural, 2024.

1 recurso en línea (217 páginas) : ilustraciones, fotografías,  
gráficas, pdf ; 35 Mb

ISBN 978-9977-59-298-5

1. Cocina costarricense. 2. Zona de Los Santos (San José, Costa  
Rica). 3. Recetarios. I. Mariño González, Jonathan, ilustrador(a).  
II. Título.

SINABI/UT/

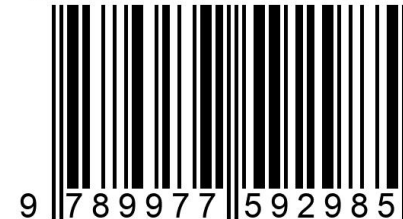
2024

Derechos reservados conforme con la Ley de  
Derechos de Autor y Derechos Conexos D. R.

Se permite la reproducción total o parcial siempre  
que los datos no sean alterados y se asignen los  
créditos correspondientes.

Unidad de Patrimonio Cultural Inmaterial  
Centro de Investigación y Conservación del  
Patrimonio Cultural  
Ministerio de Cultura y Juventud  
Tel.: (506) 2010-7400 | 2010-7445  
[psalazar@patrimonio.go.cr](mailto:psalazar@patrimonio.go.cr)  
[www.patrimonio.go.cr](http://www.patrimonio.go.cr)

ISBN: 978-9977-59-298-5



## *Equipo de Trabajo*

Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural  
Unidad de Patrimonio Cultural Inmaterial

Jefa de la Unidad  
**Paola Salazar Arce**

Elaboración de sistematización y análisis

Consultora Principal  
**Liliana Álvarez Rojas**

Asistentes de Proyecto  
**Gustavo Salazar Jara y Gabriela Madrigal Chaves**

Edición del libro  
**Paola Salazar Arce y Natalia Cedeño Vargas, CICPC**

Corrección de estilo  
**María Benavides González**

Diseño gráfico, ilustraciones y diagramación  
**MARIÑO Comunicación Visual**

# Índice general

<b>Presentación</b>	11	<b>2.6</b> Características económicas y productivas	38
<b>Introducción</b>	13	<b>2.6.1</b> Fuerza laboral	38
<b>Capítulo 1:</b>	15	<b>2.6.2</b> Actividades productivas	38
Antecedentes y contextualización del proceso de Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales		<b>Capítulo 3:</b>	41
<b>1.1</b> Reestructuración de la metodología de trabajo de los certámenes de Comidas y Bebidas Tradicionales	18	La Cocina Tradicional de la Zona de Los Santos	
<b>1.2</b> Particularidades del proceso de ejecución del certamen	21	<b>3.1</b> Condiciones de la cocina tradicional de la zona	42
<b>Capítulo 2:</b>	23	<b>3.2</b> Medios de transmisión del conocimiento	43
Caracterización sociocultural en los cantones de Tarrazú, Dota y León Cortés		<b>3.2.1</b> Las abuelas y las madres como transmisoras del conocimiento en el hogar	43
<b>2.1</b> División Territorial Administrativa	24	<b>3.2.2</b> Las labores productivas de las madres como medios de transmisión del conocimiento	46
<b>2.2</b> Antecedentes históricos de los cantones	25	<b>3.2.3</b> La transmisión del conocimiento desde la línea paterna	47
<b>2.3</b> Características físico-geográficas	26	<b>3.3</b> Productos empleados para la elaboración de las recetas	48
<b>2.3.1</b> Edafología y su relación con la producción agropecuaria en la Zona	27	<b>3.3.1</b> Los productos agrícolas	48
<b>2.3.2</b> Clima	28	<b>3.3.2</b> Lácteos, carnes y huevos	49
<b>2.4</b> Características demográficas	29	<b>3.4</b> Vínculo de las recetas con usos sociales u ocasiones puntuales	51
<b>2.4.1</b> Nivel de escolaridad	31	<b>3.5</b> Acciones que se realizan para mantener viva la tradición culinaria.	52
<b>2.4.2</b> Movimientos migratorios	31	<b>Capítulo 4:</b>	55
<b>2.4.3</b> Índice de Desarrollo Humano (IDH)	33	Recetas registradas en el proceso del Certamen	
<b>2.5</b> Características Culturales	34	<b>4.1</b> Platos fuertes	56
		<b>4.2</b> Acompañamientos	90
		<b>4.3</b> Panes y postres	109
		<b>4.4</b> Bebidas tradicionales	148

<b>Capítulo 5:</b>	160
Recuento general de resultados de la participación en el Certamen de Comidas y bebidas Tradicionales Zona de Los Santos 2020	
<b>5.1</b> Recuento general de los resultados del certamen	161
<b>5.1.1</b> Recuento general de los resultados del certamen en el cantón de Dota	164
<b>5.1.2</b> Recuento general de los resultados del certamen en el cantón de León Cortés	167
<b>5.1.3</b> Recuento general de los resultados del certamen en el cantón de Tarrazú	169
<b>Capítulo 6:</b>	171
Conclusiones	
<b>Referencias</b>	174
<b>Anexos 1.</b> Formulario de inscripción al certamen	178
<b>Anexo 2.</b> Fichas registradas en SICULTURA	186
<b>Anexos 3.</b> Personas ganadoras participantes del Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Los Santos 2020	205

## Índice de cuadros

<b>Cuadro 2.1</b> Costa Rica: división territorial administrativa de los cantones de Dota, León Cortés y Tarrazú según distrito, extensión y coordenadas planas, 2020	25
<b>Cuadro 2.2</b> Costa Rica: legislación de promulgación de los cantones de Tarrazú, Dota y León Cortés.	26
<b>Cuadro 2.3</b> Costa Rica: distribución de población proyectada de los cantones de Tarrazú, Dota y León Cortés, por sexo, para el año 2020	29
<b>Cuadro 2.4</b> Costa Rica: Total de población proyectada de los cantones de Tarrazú, Dota y León Cortés, por rango de edad, para el año 2020	30
<b>Cuadro 2.5</b> Costa Rica: Total de población urbana y rural por cantón, según sexo, 2011	30
<b>Cuadro 2.6</b> Costa Rica: Distribución porcentual de población por cantón, según grupo étnico autopercebido, 2011	32
<b>Cuadro 2.7</b> Costa Rica: Población de 5 años y más por característica migratorias, según cantón de residencia actual, por sexo, 2006-2011	32

<b>Cuadro 2.8</b> Costa Rica: Índice de desarrollo humano y sus componentes, por cantón, 2014	34	<b>Gráfico 2.2</b> Zona de Los Santos: Distribución porcentual de población de 5 años y más de los tres cantones por nivel de escolaridad, 2011	31
<b>Cuadro 2.9</b> Zona de Los Santos: Principales atractivos turísticos según importancia, por cantón y distrito, 2012	36	<b>Gráfico 2.3</b> Zona de Los Santos: Distribución porcentual de la población recolectora de café por lugar de procedencia, 2009	33
<b>Cuadro 2.10</b> Zona de Los Santos: Festividades culturales registradas en SICULTURA por cantón, 2018	36	<b>Gráfico 2.4</b> Zona de Los Santos: Distribución porcentual de población ocupada por cantón, según sector económico, 2011	38
<b>Cuadro 2.11</b> Zona de Los Santos: Organizaciones o agrupaciones culturales por cantón, 2018	37	<b>Gráfico 5.1</b> Zona de Los Santos: Distribución porcentual de personas inscritas en el certamen por cantón, julio-setiembre, 2020	162
<b>Cuadro 2.12</b> Zona de Los Santos: Promedio de indicadores socioeconómicos por cantón, según sexo, 2011	38	<b>Gráfico 5.2</b> Zona de Los Santos: Distribución porcentual de personas inscritas en el certamen según género, julio-setiembre, 2020	162
<b>Cuadro 2.13</b> Zona de Los Santos: Distribución porcentual de población ocupada por sector económico, según sexo y cantón, 2011	39	<b>Gráfico 5.3</b> Zona de Los Santos: Distribución porcentual de personas inscritas en el certamen según ocupación, julio-setiembre, 2020	163
<b>Cuadro 2.14</b> Zona de Los Santos: Principales actividades productivas por cantón y distrito, 2011	39	<b>Gráfico 5.4</b> Zona de Los Santos: Distribución porcentual de personas del cantón de Dota inscritas en el certamen por distrito, julio-setiembre, 2020	165
<i>Índice de gráficos</i>		<b>Gráfico 5.5</b> Zona de Los Santos: Distribución porcentual de personas del cantón de Dota inscritas en el certamen según género, julio-setiembre, 2020	165
<b>Gráfico 2.1</b> Zona de Los Santos: Distribución porcentual de población proyectada por sexo para el año 2020	29		

**Gráfico 5.6**

Zona de Los Santos: Distribución porcentual de personas del cantón de Dota inscritas en el certamen según ocupación, julio-setiembre, 2020 166

**Gráfico 5.7**

Zona de Los Santos: Distribución porcentual de personas del cantón de León Cortés inscritas en el certamen por distrito, julio-setiembre, 2020 167

**Gráfico 5.8**

Zona de Los Santos: Distribución porcentual de personas del cantón de León Cortés inscritas en el certamen según género, julio-setiembre, 2020 168

**Gráfico 5.9**

Zona de Los Santos: Distribución porcentual de personas del cantón de León Cortés inscritas en el certamen según ocupación, julio-setiembre, 2020 168

**Gráfico 5.10**

Zona de Los Santos: Distribución porcentual de personas del cantón de Tarrazú inscritas en el certamen por distrito, julio-setiembre, 2020 169

**Gráfico 5.11**

Zona de Los Santos: Distribución porcentual de personas del cantón de Tarrazú inscritas en el certamen según género, julio-setiembre, 2020 170

**Gráfico 5.12**

Zona de Los Santos: Distribución porcentual de personas del cantón de Tarrazú inscritas 170

en el certamen según ocupación, julio-setiembre, 2020

## Índice de figuras

**Figura 2.1**

Costa Rica: Total de recursos culturales registrados de los cantones de Tarrazú, Dota y León Cortés, por categoría, 2018 35

**Figura 5.1**

Zona de Los Santos: Total de personas inscritas en el certamen por categoría, julio-septiembre, 2020 161

**Figura 5.2**

Zona de Los Santos: Total de personas del cantón de Dota inscritas en el certamen, por categoría, julio-septiembre, 2020 164

**Figura 5.3**

Zona de Los Santos: Total de personas del cantón de León Cortés inscritas en el certamen, por categoría, julio-septiembre, 2020 167

**Figura 5.4**

Zona de Los Santos: Total de personas del cantón de Tarrazú inscritas en el certamen, por categoría, julio-septiembre, 2020 169



## *Índice de siglas y abreviaturas*

**CICPC:** Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural

**DINADECO:** Dirección Nacional de Desarrollo de la Comunidad

**IBM:** Índice de Bienestar Material

**IC:** Índice de Conocimiento

**ICT:** Instituto Costarricense de Turismo

**IDH:** Índice de Desarrollo Humano

**IEV:** Índice de Esperanza de Vida

**IGN:** Instituto Geográfico Nacional

**IMAS:** Instituto Mixto de Ayuda Social

**INA:** Instituto Nacional de Aprendizaje

**INAMU:** Instituto Nacional de las Mujeres

**INDER:** Instituto de Desarrollo Rural

**INEC:** Instituto Nacional de Estadística y Censo

**MCJ:** Ministerio de Cultura y Juventud

**MEP:** Ministerio de Educación Pública

**MIDEPLAN:** Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica

**PCI:** Patrimonio Cultural Inmaterial

**PNDIP:** Plan Nacional de Desarrollo y de Inversión Pública

**SICULTURA:** Sistema de Información Cultural de Costa Rica

**SNIT:** Sistema Nacional de Información Territorial

**UCR:** Universidad de Costa Rica

**UNCOSANTOS:** Unión de Cooperativas de Los Santos

**UNED:** Universidad Estatal a Distancia

**UNESCO:** Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura

## Agradecimientos

El proceso de investigación sobre la tradición culinaria de los cantones que componen la Zona de Los Santos fue posible gracias a las personas colaboradoras y amantes de la cultura de sus cantones. Para ellas, es este trabajo y este esfuerzo en reconocer las prácticas y saberes de la cocina tradicional y de las personas portadoras que continúan transmitiendo saberes en Dota, León Cortes y Tarrazú.

Se agradece, también, a las señoras Mary Marín y Arelys Fallas, quienes fungían como vicealcaldesas de la Municipalidad de Dota y de la Municipalidad de León Cortés, respectivamente, y a la señora Silvia Vega, gestora cultural de la Municipalidad de Tarrazú.

Además, un muy especial agradecimiento al personal de Canal Altavisión por el apoyo brindado en la planificación, ejecución y transmisión del acto de premiación del certamen, así como por la donación de material audiovisual.

## Presentación

En el 2006, el Gobierno de Costa Rica ratifica la Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Unesco (2003). Dicho instrumento internacional hace hincapié en la importancia de contar con registros e inventarios de las manifestaciones culturales presentes en el territorio nacional, esto con el fin de asegurar la identificación y salvaguardia de la diversidad cultural que conforma el patrimonio cultural inmaterial presente en el territorio nacional.

Previo a la ratificación, el Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural (CICPC) del Ministerio de Cultura y Juventud ha realizado certámenes de comidas y bebidas tradicionales en provincias y cantones de la mano de gobiernos locales y organizaciones culturales y comunales, en atención al Decreto Ejecutivo N.º 29813-C. Lo anterior se debe a la necesidad de generar un detallado registro de productos y platillos que conforman la cocina tradicional en distintas regiones del país para su identificación, documentación, investigación, preservación, protección, promoción, valorización, transmisión y revitalización como parte de la salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial costarricense.

Mediante un abordaje que responde al principio de participación efectiva y disfrute de los derechos culturales, en correspondencia con la diversidad que promueve la Política Nacional de Derechos Culturales 2014-2023, se han efectuado recopilaciones en diferentes lugares. Todo este abordaje se realiza tal y como lo indica el tercer eje estratégico de esta política, denominado: "Protección y

gestión del patrimonio cultural material e inmaterial", con el objetivo de promover acciones enfocadas en asegurar la protección y gestión participativa del patrimonio cultural, material e inmaterial para fortalecer las identidades y el bienestar integral de las personas, grupos y comunidades en todo el país. Adicionalmente, se incluyen como temas principales los siguientes:

- 1) Revitalización del patrimonio cultural material e inmaterial.
- 2) Fomento de la participación ciudadana en la protección y gestión del patrimonio.
- 3) Fortalecimiento y articulación entre los centros de información y las entidades dedicadas a la protección del patrimonio cultural.
- 4) Relación entre patrimonio cultural y patrimonio natural.

Ahora bien, como parte del Plan Nacional de Desarrollo e Inversión Pública 2019-2022, el Ministerio de Cultura y Juventud (MCJ) formó parte del Programa de Gestión Integral de Destinos Turísticos, liderado por el Instituto Costarricense de Turismo (ICT) y asociado a las metas de desarrollo territorial que el país se plantea, tras largas décadas de centralismo y escaso reconocimiento a las particularidades culturales locales y regionales.

En el marco de este Programa, se articularon las intervenciones socioculturales que efectuaron las instituciones y los programas culturales en los llamados centros de desarrollo turístico del país, tanto con las instituciones locales como con las fuerzas vivas de la zona. Estos centros fueron las unidades territoriales priorizadas en el plan de desarrollo turístico, a partir de la demanda turística y sus tendencias.

Como una de las principales intervenciones, se programó el Certamen de Cocina Tradicional en el Centro de Destino Turístico conformado por los cantones de Dota, León Cortés y Tarrazú, territorio denominado Zona de Los Santos. Estos certámenes son fundamentales para generar valor agregado a la oferta turística territorial, pero, sobre todo, permiten precisar los espacios de oportunidad con los que el proceso de salvaguardia y puesta en valor del patrimonio dialoga para lograr sostenibilidad, aliados, compromiso y sentido de pertenencia para las actuales y futuras generaciones, ya sea en asocio con el sector educativo, con la comunidad y otros sectores del cuidado en seguridad humana —porque la cultura es base del tejido social y la convivencia—, o con el turismo o el agro en encadenamientos productivos.

En esta memoria, adicionalmente, se incluye todo un capítulo de análisis en el que se habla del medio de transmisión de los conocimientos ligados a la cocina tradicional, así como los productos tradicionales empleados para las preparaciones, el vínculo de las recetas con los usos sociales u ocasiones especiales y las acciones de las comunidades para mantener viva la tradición culinaria en sus cantones. Por tanto, esta memoria busca ser más que

solo un recetario, se espera que sirva como una ventana al conocimiento de la cocina tradicional de las diversas localidades.

Nuevamente, se sitúa la mirada en la importancia de comprender, valorar y transmitir los conocimientos que se han venido desarrollando en las diversas cocinas de nuestro país: han sido el corazón que mantiene activa a nuestra sociedad.

**Sully López Ruiz**

Directora del Centro de Investigación y  
Conservación del Patrimonio Cultural

Abril, 2023

## Introducción

Para el periodo 2019-2022, el Gobierno de la república planteó el Plan Nacional de Desarrollo y de Inversión Pública (PNDIP), a partir del cual el Ministerio de Cultura y Juventud inicia un proceso de trabajo conjunto con el Instituto Costarricense de Turismo (ICT). Esto se da en el marco del Programa de Gestión Integral de Destinos Turísticos que genera intervenciones socioculturales desarrolladas en centros de desarrollo turístico. Estos centros representan “una porción del espacio turístico cuya concentración de atractivos de alta jerarquía, emplea equipamiento turístico y servicios en general, permitiendo atraer, en la medida de lo posible, corrientes turísticas que pernoctan al menos una noche” (Instituto Costarricense de Turismo, 2017, p. 124).

El objetivo de la intervención sociocultural, por parte de la Unidad de Patrimonio Cultural Inmaterial del Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, fue realizar certámenes de comidas y bebidas tradicionales, mediante la conformación de un espacio cultural para el intercambio, salvaguardia y puesta en valor de la tradición alimentaria característica de los territorios designados como centros de desarrollo turístico. Estos certámenes, a su vez, brindan un reconocimiento a las cocinas patrimoniales de esos territorios, constituidas por los saberes y conocimientos familiares, locales y regionales de su población.

La cocina tradicional forma parte del patrimonio cultural inmaterial. A pesar de su intangibilidad, también se entrelaza con elementos tangibles, ya que las cocinas tradicionales y las comidas incorporan prácticas, representaciones, habilidades y conocimientos que, a su vez, se relacionan

con las características propias del espacio (Sedó, 2015). Por tanto, muestran un vínculo entre la comprensión de la biodiversidad, el territorio, la lengua, la memoria, la historia, la cultura y el reconocimiento de las comunidades a su cultura alimentaria. Como es un proceso complejo, depende de un sistema de manifestaciones físicas para hacerse presente, por ejemplo, a través de la agricultura, el comercio, los espacios de consumo, las artesanías, la música, el arte popular, los rituales religiosos, el vestido, los mitos y las leyendas, entre otros (Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura y Juventud, 2020).

En ese sentido, el Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural celebra, cada dos años, el Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales, el cual se creó en setiembre del 2001 mediante el Decreto Ejecutivo N.º 29813-C. El Certamen tiene el propósito de poner en valor, recuperar, fortalecer y salvaguardar los conocimientos de la cocina de los diversos territorios del país que se han transmitido de generación en generación, por medio de la tradición oral. Asimismo, reivindica el oficio de las personas que se dedican a la preparación de alimentos como medio de subsistencia y su aporte a la economía y turismo del país.

Desde su creación, se han celebrado quince ediciones de este Certamen, el primero en la provincia de Guanacaste (2001), seguido de las provincias de Cartago (2002), Puntarenas (2003), Heredia (2004), Limón (2005); los cantones de Escazú, Santa Ana y Mora (2006); la provincia de Alajuela (2007), la Zona de Los Santos (2008), luego se repitió nuevamente en las provincias de Cartago, Heredia

y Limón entre el 2009–2011, la Zona Norte (2012), la Zona Sur (2013) y, el último, en el cantón de Quepos (2018).

Para la decimoquinta edición, en el 2020, entre los sitios definidos como centros de desarrollo turístico se seleccionó la Zona de Los Santos, conformada por los cantones de Dota, León Cortés y Tarrazú, territorio rural cercano a la capital del país que, desde su conformación, ha tenido como actividades principales la agricultura de altura, cuyo producto primordial es el café, que se ha vuelto un estandarte del país.

Durante el proceso de realización del Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales en la Zona de Los Santos, se registraron 188 recetas tradicionales tanto nacionales como regionales y locales. La información obtenida en este Certamen puede consultarse, entre los registros de manifestaciones culturales, en el Directorio Cultural del Sistema de Información Cultural de Costa Rica (SICULTURA), en su sitio web: <https://si.cultura.cr/>.

En el presente documento, se encuentra, en el capítulo 1, la descripción de la metodología utilizada; en el capítulo 2, la caracterización sociocultural de la zona. El tercer capítulo detalla los rasgos de la cocina tradicional de estos cantones, y en el capítulo 4, se presentan las 188 recetas que se registraron en el certamen.

El capítulo 5 detalla el nivel de participación de la población de los tres cantones y, finalmente, el capítulo 6 contiene las conclusiones que resumen los principales hallazgos y las necesidades de salvaguardia del conocimiento culinario.



# Capítulo 1

## Antecedentes y contextualización del proceso del Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales



Costa Rica ha fortalecido su compromiso con la salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial costarricense mediante la Ley 8560 del 11 de diciembre del 2006, la cual ratifica la Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial (PCI), aprobada por la Unesco el 17 de octubre del 2003 (en adelante, Convención 2003).

En este sentido, es necesario tener presente lo indicado por la Unesco en este documento (Unesco, 2003), en su artículo 2:

Se entiende por “PCI” los usos, representaciones, expresiones, conocimientos y técnicas —junto con los instrumentos, objetos, artefactos y espacios culturales que les son inherentes— que las comunidades, los grupos y en algunos casos los individuos reconozcan como parte integrante de su patrimonio cultural. Este PCI, que se transmite de generación en generación, es recreado constantemente por las comunidades y grupos en función de su entorno, su interacción con la naturaleza y su historia, infundiéndoles un sentimiento de identidad y continuidad y contribuyendo así a promover el respeto de la diversidad cultural y la creatividad humana.

Igualmente, según la Unesco, el PCI<sup>1</sup> se manifiesta en particular en los siguientes ámbitos:



**Tradiciones y expresiones orales**, “incluido el idioma como vehículo del PCI” (Unesco, 2003, artículo 2), por ejemplo:

- Las lenguas indígenas o de pueblos originarios.
- Las formas habladas como dichos, proverbios y retahílas, adivinanzas, cuentos, canciones infantiles,

leyendas, mitos, cantos y poemas épicos, sortilegios, plegarias, salmodias, canciones, representaciones dramáticas, etc.

- Las tradiciones y expresiones orales sirven para transmitir conocimientos, valores culturales y sociales, y una memoria colectiva. Son fundamentales para mantener vivas las culturas.



**Las artes tradicionales del espectáculo**, por ejemplo:

- Danzas tradicionales.
- Música tradicional vocal o instrumental.
- Representaciones teatrales tradicionales.
- La poesía cantada.
- Los instrumentos musicales.
- Las máscaras.
- La indumentaria y los adornos corporales utilizados en la danza, así como los decorados y accesorios utilizados en el teatro.



**Los usos sociales, rituales y actos festivos**, por ejemplo:

- Los festejos patronales y religioso, así como ritos de iniciación y ceremonias funerarias.
- Los carnavales.
- Las fiestas del Año Nuevo de pueblos originarios.



- Las ceremonias estacionales o ligadas a los recursos naturales y el final de las cosechas como ocasiones de celebraciones colectivas.
- Los juegos y deportes tradicionales.
- Los modos tradicionales de asentamiento humano.
- La cocina tradicional.
- Las prácticas de caza, pesca y de recolección, etc.



**Los conocimientos y usos relacionados con la naturaleza y el universo**, por ejemplo:

- Los conocimientos ecológicos tradicionales.
- Los saberes de los pueblos indígenas.
- Los conocimientos sobre la fauna y flora locales.
- Las medicinas tradicionales.
- Los rituales, las creencias, los ritos de iniciación, las cosmologías, las prácticas chamánicas, los ritos de posesión.
- Las organizaciones sociales tradicionales, las festividades, los idiomas y las artes visuales.



**Las técnicas artesanales tradicionales**, por ejemplo:

- Las técnicas y conocimientos utilizados en las actividades artesanales, más que de los productos de la artesanía propiamente dichos.

- Las técnicas necesarias para la creación de objetos de artesanía, tan variadas como los propios objetos, incluyendo trabajos delicados y minuciosos, entre estos:
  - orfebrería,
  - alfarería,
  - talla de madera o jícaras,
  - lutería,
  - fabricación de juguetes tradicionales,
  - tejeduría y sastrería,
  - otras faenas rigurosas como:
    - la cestería,
    - la elaboración de máscaras,
    - la talabartería,
    - la ebanistería y
    - la elaboración de textiles tradicionales.

Asimismo, es necesario tener en cuenta la Política Nacional de Derechos Culturales del Ministerio de Cultura y Juventud 2015-2023 (Decreto Ejecutivo N.º 38120-C), la cual se establece como el marco político de largo plazo del Estado costarricense para lograr, de manera efectiva, la promoción, el respeto, la protección y la garantía de los derechos culturales, que han de ser protegidos, promovidos y gestionados por la institucionalidad pública en el periodo 2015-2023, y que establece, en lo sustantivo, objetivos, metas y lineamientos estratégicos de acción.

En atención a dicha política nacional, el Centro de Investigación y Conservación de Patrimonio Cultural le da especial atención al Eje estratégico 3, "Protección y gestión del patrimonio cultural, material e inmaterial", que tiene como objetivo: "Promover acciones enfocadas en asegurar la protección y gestión participativa del patrimonio cultural, material e inmaterial, para el fortalecimiento de las identidades y el bienestar integral de las personas, grupos y comunidades en todo el país." (Ministerio de Cultura y Juventud, 2014, p. 77).

Este eje plantea, como temas principales, los siguientes:

- 1) Revitalización del patrimonio cultural material e inmaterial.
- 2) Fomento de la participación ciudadana en la protección y gestión del patrimonio.
- 3) Fortalecimiento y articulación entre los centros de información y las entidades dedicadas a la protección del patrimonio cultural.
- 4) Relación entre patrimonio cultural y patrimonio natural.

En atención a este eje, el Centro de Investigación y Conservación de Patrimonio Cultural realiza el Certamen Comidas y Bebidas Típicas, el cual se creó en setiembre del 2001, mediante Decreto Ejecutivo N.º 29813-C. El Certamen Comidas y Bebidas Típicas retoma el cuarto ámbito, establecido en el inciso 2 del artículo 2 de la Convención de la Unesco (2003), el cual refiere a los Conocimientos y usos relacionados con la naturaleza y el universo.

Si bien el certamen se crea y ejecuta en 2001, antes de la ratificación de la Convención de 2003 y la publicación de la política, el espíritu de la actividad se orientó a dar un espacio a las personas portadoras de la tradición, presentes en las diversas comunidades para mostrar sus platillos, y darles un reconocimiento a aquellas que, con una mejor sazón, un jurado seleccionara como ganadoras. El resultado de la actividad desembocaba en reconocimientos monetarios y una publicación que recopilaba las recetas de los diversos platillos participantes.

## **1.1 Reestructuración de la metodología de trabajo de los certámenes de comidas y bebidas tradicionales**

Con la ratificación de la Convención 2003, la llegada de la Política de Derechos Culturales y la conformación del Proceso de Patrimonio Cultural Inmaterial a lo interno del Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural se valora la importancia de reconfigurar el objetivo y organización del certamen.

Por lo tanto, se plantea que el certamen deje de ser solo el evento que convoca y premia algunos platillos para que, también, sea una acción orientada a alentar a las personas portadoras de tradición a seguir salvaguardando sus conocimientos y saberes, y continuar poniendo en práctica los diversos, notables y minuciosos conocimientos tradicionales necesarios para la preparación de alimentos; y, de tal forma se permita un acercamiento a la realidad sociocultural de las comunidades a la vez que, de manera implícita, se dan procesos de gestión del patrimonio

cultural inmaterial más sostenidos y desarrollados desde las comunidades para lograr una participación activa de los miembros locales y una apropiación de su patrimonio.

Para ello, se define que el público meta que puede participar en un certamen es de personas mayores de edad y que tengan de 10 a 20 años de residir en el territorio donde se celebra el certamen, esto porque quienes participen deben conocer y estar identificadas con las comidas tradicionales, la cultura y la historia culinaria de ese territorio.

El objetivo del certamen es un proceso de estímulo que reconoce la importancia de la salvaguardia y puesta en valor de los conocimientos asociados a la tradición alimentaria de un territorio. Se define que, al valorar los platillos concursantes, la sazón no puede ser el único criterio determinante. Así, se establece que los elementos por considerar deben girar en torno al reflejo de la tradición presente en el plato; por ello, se definen cinco criterios de evaluación:

- **Conocimientos y saberes en la cocina tradicional de la comunidad donde se realiza el certamen:** se refiere a la experiencia y proceso de aprendizaje con el que cuenta la persona participante sobre la cocina tradicional de su comunidad y que se evidencia en la receta tradicional presentada.
- **Empleo de productos de la comunidad donde se realiza el certamen:** se refiere a la utilización de productos agroalimentarios que tradicionalmente se cultivan y procesan en la comunidad y que no sean importados.
- **Complejidad de la receta:** se refiere a la diversidad de ingredientes, pasos y utensilios empleados en la preparación de la receta tradicional.

- **Creatividad en la elaboración:** se refiere al proceso creativo que tiene la persona de emplear los recursos agroalimentarios existentes en su localidad, a partir de los conocimientos que posee de estos; además de la adaptación de dichos ingredientes a la preparación de la receta tradicional.

- **Presentación del platillo:** se refiere a la estética con la que se sirven y disponen los alimentos en el plato o los objetos con los cuales lo sirve para consumir la receta tradicional. Por ejemplo: envuelto en hojas, sobre una tortilla, dentro de un coco, etc.

Al partir de estos criterios de evaluación, también se plantea que los platillos participantes deben cumplir con requisitos mínimos para participar, uno de esos requisitos es que el plato emplee al menos un producto agroalimentario de la comunidad donde se está desarrollando el certamen. Es indispensable que el platillo sea tradicional de la comunidad donde se está realizando el certamen, ya no se aceptan platillos fusión de recetas internacionales, como pizzas, hamburguesas, cordon bleu, entre otros.

De igual forma, así como se construyeron los criterios de evaluación, se debieron establecer las categorías de participación, pues en las diversas ediciones de los años 2001 al 2018, se habían variado los nombres y tipos de las categorías, por eso se vuelve necesario fijar un estándar que sirva de guía para los certámenes sucesivos. Para ello, se revisan los diversos recetarios de las ediciones anteriores al 2019 y los documentos de certámenes de este tipo de otros países. A partir de esa revisión, se definen las siguientes categorías:



● **Plato fuerte:** se entiende como el *plato principal* de un tiempo de comida. Implica una diversidad de ingredientes, además de un proceso de elaboración más complejo que el resto de las categorías, y ofrece una mayor probabilidad de satisfacer el apetito. Por lo general, suele estar conformado por una carne roja o blanca, pescado, verduras o vegetales; acompañado de arroz, frijoles, plátanos o picadillos, entre otros. Ejemplo: gallina achiotada, tamal de cerdo, casado, gallo pinto.



● **Acompañamiento:** se entiende como una preparación culinaria con un proceso más simple o rápido de preparar, con menos ingredientes en su elaboración. Puede ser una guarnición que se acostumbre para acompañar al plato principal, por ejemplo, arroces arreglados, purés, ensaladas, tortillas palmeadas, etc. También funciona como una entrada que se consume previo al plato principal, como sopas, cremas, etc. Además, se incluyen los alimentos que se consideran meriendas, los cuales se consumen en los tiempos del café, entre estos, picadillos, tortillas aliñadas, etc.



● **Panes y postres:** en esta categoría, se agrupan los platos que se elaboran a partir de las técnicas de panadería y repostería, así como la preparación de platos dulces como arepas, rosquillas, mieles, cajetas, etc.



● **Bebidas tradicionales:** como su nombre lo indica, en esta categoría, se consideran las bebidas propias de la comunidad donde se está llevando a cabo el certamen.

También se decide que la inscripción al certamen sea virtual, por medio de un formulario en línea, con un plazo de tres meses para la inscripción de participantes. Esto se determina considerando la importancia del aprovechamiento de las diversas herramientas tecnológicas para facilitar el acceso a la participación del proceso, en apego a las disposiciones legales planteadas por la Estrategia Nacional para un Gobierno Abierto y la Ley de Transparencia y acceso a la Información Pública. Anteriormente, los certámenes aplicaban un formulario impreso en el lugar, el mismo día del evento, proceso que era engorroso y limitaba la posibilidad de participación a la fecha del evento.

El formulario de inscripción (ver Anexo 1) deja de ser un instrumento mediante el que se recolectan los datos de contacto de la persona participante y se transforma en una herramienta de levantamiento de información sobre la tradición y las prácticas alimentarias ligadas al plato con el que la persona pretende participar. Este cambio responde al objetivo de que las publicaciones resultantes de los certámenes dejen de ser solo recetarios y se conviertan en documentos de análisis e interpretación de las características de las prácticas culturales alimentarias, así como de la cocina de cada comunidad en donde se desarrolle el certamen. Se concluye que la inscripción es una actividad que posibilita registrar una mayor cantidad de información, la cual sirve de base para el proceso de análisis de las particularidades de la cocina.

Además, a partir del 2019, se establece una alianza de trabajo entre el proceso de Patrimonio Cultural Inmaterial y el Sistema de Información Cultural de Costa Rica (SICULTURA), mediante la cual el SICULTURA colabora con el proceso de promoción y divulgación del PCI, registrando y publicando las recetas participantes del certamen en el Directorio Cultural de Costa Rica.

## 1.2 Particularidades del proceso de ejecución del certamen

La edición del 2020, en la Zona de Los Santos, es la primera en la que se aplicarían todas las mejoras desarrolladas para la ejecución del certamen; sin embargo, considerando la realidad nacional frente a la emergencia nacional por la pandemia ante el virus SARS-CoV-2, se debió replantear la celebración del certamen. Nuevamente, valorando experiencias en otros países, se propone su virtualización.

Lo anterior implicó que, además del proceso de inscripción por medio de un formulario en línea, se incluyera que las personas participantes remitieran fotografías de sus platillos, a fin de conocer la presentación de los platos. Adicionalmente, se eliminó el acto de presentación física para mostrarlos, considerando que, con la información recopilada por medio del formulario y la fotografía aportada, los jurados contaban con insumos suficientes para evaluar los platos. De igual manera, no se dio un acto presencial de anuncio de los ganadores, este se llevó a cabo de manera virtual, aprovechando el apoyo ofrecido por el canal local, Altavisión. En el Anexo 3, se detalla el nombre de las personas ganadoras, así como sus fotografías con el respectivo plato ganador.





# Capítulo 2

## Caracterización sociocultural en los cantones de Tarrazú, Dota y León Cortés



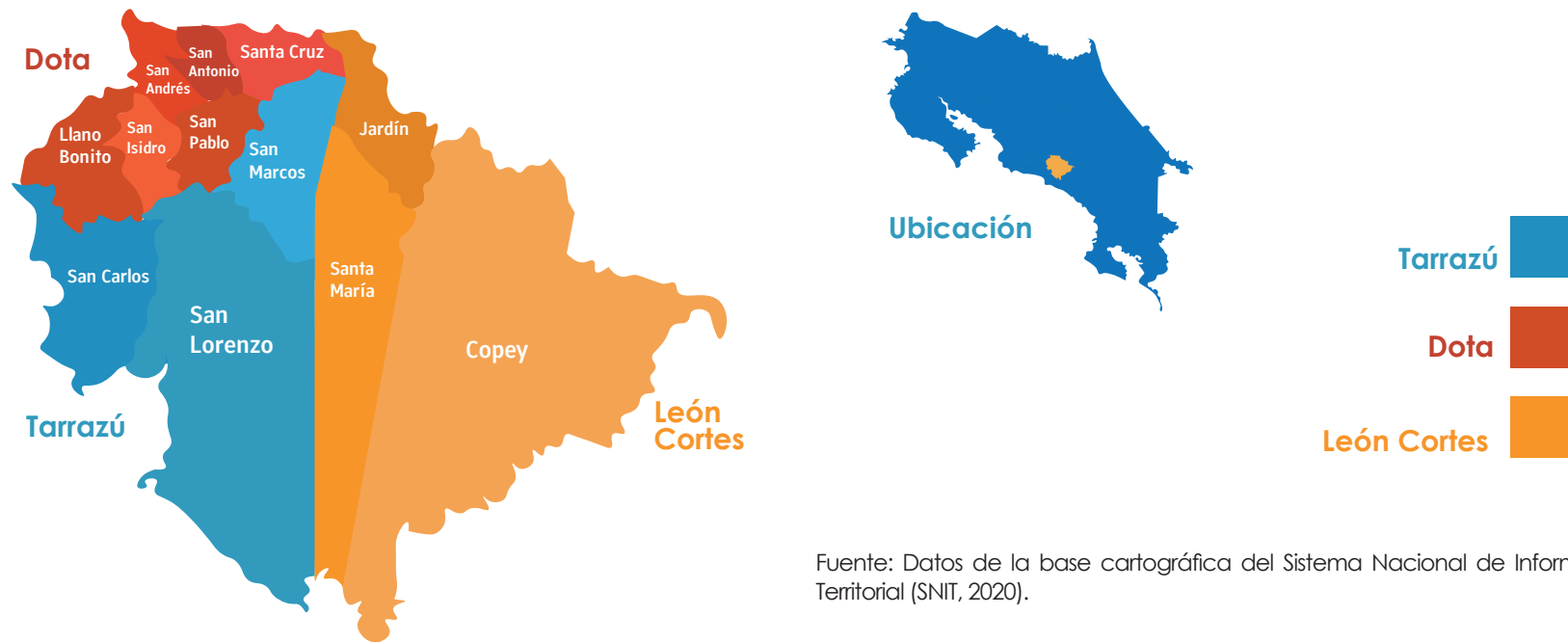
Para conocer el contexto que envuelve a la cocina tradicional de la Zona de Los Santos, es necesario comprender el proceso de poblamientos, construcción de la tradición agroalimentaria asociada a variables y condiciones propias del territorio. Por tal motivo, se presenta esta caracterización sociocultural del territorio conocido como Zona de Los Santos, en la que se identifican: división geopolítica, aspectos generales de ubicación, demográficos, culturales, tradiciones y costumbres de la población y, por último, aspectos económicos y productivos.

## 2.1. División territorial administrativa

Los cantones de Dota, León Cortés y Tarrazú, pertenecientes a la provincia de San José, se ubican en la Región Central del país, aproximadamente a 70 km al suroeste de la capital. De acuerdo con el Instituto Geográfico Nacional (IGN), los cantones se localizan en las hojas cartográficas de Carairges, Dota, Tapantí y Hoja Vueltas (mapa 2.1).

### Mapa 2.1

Costa Rica: ubicación de los cantones de Tarrazú, Dota y León Cortés, 2020



Fuente: Datos de la base cartográfica del Sistema Nacional de Información Territorial (SNIT, 2020).



De manera particular, el cantón de Dota tiene una extensión de 405,43 km<sup>2</sup> y lo conforman los distritos de Santa María, Jardín y Copey. Tarrazú, por su parte, con 290,28 km<sup>2</sup>, se divide en los distritos de San Marcos, San Lorenzo y San Carlos; mientras que el cantón de León Cortés, con una extensión de 121,89 km<sup>2</sup>, está integrado por los distritos de San Pablo, San Andrés, Llano Bonito, San Isidro y Santa Cruz (cuadro 2.1).

**Cuadro 2.1**  
**Costa Rica: división territorial administrativa de los cantones de Dota, León Cortés y Tarrazú, según distrito, extensión y coordenadas planas, 2020**

Cantón	Distrito	Extensión (km <sup>2</sup> )	Coordenadas planas (m)	
			Latitud	Longitud
Tarrazú	San Lorenzo	185,86	496 344	1 056 988
	San Carlos	58,96	487 591	1 062 600
	San Marcos	45,46	499 463	1 069 495
Dota	Copey	227,5	512 170	1 058 718
	Santa María	94,59	503 348	1 060 054
	Jardín	33,27	505 346	1 071 776
León Cortés	San Isidro	19,02	490 972	1 070 050
	San Pablo	20,76	494 918	1 070 874
	Llano Bonito	34,1	487 078	1 069 509
	Santa Cruz	21,78	494 311	1 075 350
	San Antonio	10,14	494 311	1 075 135
	San Andrés	16,10	491 445	1 075 010

Fuente: elaborado a partir de datos del SNIT (2019).

## 2.2. Antecedentes históricos de los cantones

Desde la época precolombina, la zona ha tenido importancia geográfica y estratégica; de acuerdo con el Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica (MIDEPLAN, 2009), antes de la llegada de los españoles ya existían asentamientos humanos, con registros arqueológicos e históricos que relatan la presencia de indígenas del Reino Huetar de Oriente. Este reino, también conocido como el señorío de El Guarco, para 1560 habría alcanzado un ámbito muy extenso de dominación, desde las márgenes del Virilla hasta la región de Chirripó, con numerosos reyes y pueblos vasallos o subordinados, entre estos, Aserrí, Corriravá (Curridabat), Ujarrás, Atirro, entre otros. No obstante, fueron sometidos gradualmente por las autoridades españolas y la Iglesia, diezmados por las enfermedades, el trabajo forzoso y la destrucción de sus modos tradicionales de producción y de vida.

Cerca del siglo XIX se crean los primeros asentamientos permanentes en la zona. Inicialmente, para Dota, la llegada del primer colonizador se da en 1863 cuando su fundador, José María Ureña Mora, y su familia se establecen en el territorio, denunciando ante el Juez de Hacienda Nacional seis caballerías de terreno baldío (cerca de 11 km<sup>2</sup>) que, para ese momento, estaban bajo la jurisdicción del cantón de Desamparados. Para 1867, la recién fundada aldea de Santa María estaría habitada por diez señores más, junto con sus respectivas familias: Flores, Mena, Monge, Guzmán, Zúñiga, Fonseca, Picado, Solís, Morales y Godínez. A partir de ese momento, estos apellidos serán característicos y se convertirán en los fundadores de la población del cantón de Dota (MIDEPLAN, 2009).

Por su parte, en el cantón de Tarrazú, el primer establecimiento permanente se da en 1918, cuando José

Miguel Cascante Rojas, vecino de Desamparados, se muda al sitio Parrita (hoy ciudad de San Marcos) y al paraje que él denominó Paquita; terrenos que denunció desde 1825 y que adquirió en 1845. Con los años, cinco señores más se trasladarían a la zona, siendo las familias más representativas Muñoz, Zúñiga, Umaña, Barboza y Godínez; la mayoría de ellos provenientes de los actuales cantones de Desamparados, Alajuelita y Goicoechea (IFAM, 2020).

Para el cantón de León Cortés, los primeros pobladores que llegaron en la década de 1850 fueron vecinos de la ciudad de Guadalupe (Goicoechea); entre ellos, Manuel Castro Blanco, su fundador y una de las principales figuras desarrolladoras del poblado. En aquel tiempo, la ciudad cabecera recibió el nombre de San Pablo, no solo en honor al santo, sino también por Pablo Castro, padre de don Manuel.

Los nombres de los cantones de Tarrazú y Dota, tienen un origen indígena. El primero proviene de la palabra Atarrazú, cuya traducción es Pedregal de la Boca del Monte; y el segundo de la palabra Ota, nombre del cacique de los indígenas Quepos, posteriormente, la palabra evoluciona a Dota. El nombre del cantón de León Cortés se debe al expresidente de la República de Costa Rica, en homenaje y agradecimiento por las obras y servicios que realizó en beneficio de la comunidad (MIDEPLAN, 2009a).

Así, en el cuadro 2.2, se muestra la legislación vinculada con la promulgación de dichos cantones y el origen de su procedencia.

**Cuadro 2.2**  
**Costa Rica: Legislación de promulgación de los cantones de Tarrazú, Dota y León Cortés, 2020**

Cantón	Legislación de Creación	Observación
Tarrazú	Ley No. 20 del 7 de agosto de 1868.	Procedente del cantón de Desamparados
Dota	Ley No. 80 del 23 de julio de 1925.	Procedente del cantón de Tarrazú.
León Cortés	Ley 2916 del 24 de noviembre de 1961 (reforma a la ley 2139, que ordena Plebiscito, en relación con la creación del cantón León Cortés Castro). Resolución 131 del Tribunal Supremo de Elecciones de 29 de marzo de 1962 (se declara que el resultado de plebiscito celebrado el 04 de febrero de 1962, es favorable en la creación del cantón).	Procedente del cantón de Tarrazú.

Fuente: elaborado a partir de datos de Piedra (2017).

### 2.3. Características físico-geográficas

Según Álvarez y Villagra (2010), el territorio presenta las siguientes características físico-geográficas que se describen a continuación.

### 2.3.1 Edafología y su relación con la producción agropecuaria en la zona

De acuerdo con Chinchilla et al. (2010), la Zona de Los Santos presenta deterioro ambiental debido a los extensos usos de suelo que carecen de técnicas para controlar la erosión, pérdida de la cobertura vegetal, deforestación y características de las tierras. La parte media alta de la subcuenca del río Pirrís se caracteriza por presentar suelos con altas pendientes, profundidad efectiva del suelo, moderada erosión y baja fertilidad.

En la zona de estudio, la fertilidad es baja, esto conlleva que los productores recurran al uso constante de fertilizantes y aplicación de calcio para bajar la acidez presente en el suelo. Asimismo, en la zona se evidencian altas precipitaciones que perjudican los cultivos y exigen a los productores realizar prácticas para manejar la erosión y escorrentía, máxime si hay sitios que carecen de cobertura vegetal.

La mayoría de los suelos en Los Santos presentan características en un 63 % para cultivos permanentes y en un 26 % de vocación forestal, y solo el 2 % es apto para ganado (Chinchilla et al., 2010).

A pesar de la erosión, la compactación, la baja fertilidad, la poca humedad durante la época seca, el relieve quebrado y la profundidad radicular, se establecen buenas prácticas agrícolas, lo cual propicia la adaptabilidad del suelo para la agricultura y ganadería.

Otros factores que contribuyen con la pérdida de suelo son los movimientos telúricos, las quemas, los caminos de finca mal diseñados, ausencia de superficie de rodamiento, inadecuados manejos de agua. A lo anterior, se debe añadir

la infraestructura que, durante su construcción, elimina la cobertura vegetal.

La zona está compuesta por dos unidades geomórficas: la primera, de origen tectónico, erosivo y de sedimentación aluvial. Esta se compone, a su vez, de dos subunidades llamadas fila Brunqueña y Cordillera de Talamanca; la segunda, por su parte, es de origen estructural.

Para el caso de la primera unidad, los suelos tienen la particularidad de poseer una gran riqueza agrícola, ya que, producto de las lluvias y la escorrentía, se han acumulado con el paso de los años una serie de minerales y compuestos orgánicos que los hacen aptos; en su mayoría, para diversas actividades productivas. Encontramos, entonces, que poblados como San Andrés y Carrizal (cantón de León Cortés), El Salado y Naranjillo (Tarrazú), y Las Rejas y La Ladera sur de fila Pangolín (Dota) se corresponden con las características para la subunidad fila Brunqueña.

Otro aspecto importante para entender la composición de este territorio se relaciona con la pendiente que, en este caso, se caracteriza por ser fuerte; con sistemas de drenaje de forma dendrítica, muy poco desarrollados, los cuales son afectados, además, por fracturas entre la base, el valle y la cima. Esto implica que no existe una caída o fluido constante de agua proveniente de la montaña; con zonas en las cuales no drena de forma natural, siendo preciso construir sistemas de drenaje, canales o áreas de captación que suplan las necesidades de agua para las actividades que se desarrollan en estas comunidades.

Por su parte, la segunda subunidad Cordillera de Talamanca abarca los poblados de San Andrés, La Lucha, Cedral y Fila Lucas (León Cortés), además de los sectores aledaños de Santa Rosa, San Pedro, Cerro Trinidad (Tarrazú) y los poblados de San Joaquín, filas Pangolín y Quebrada Seca (de Dota). Esta subunidad presenta valles profundos con laderas, una fuerte pendiente y divisorias de aguas angostas.

Estas características generan espacios con planicies relativas que son aptas para actividades agrícolas de mayores dimensiones con una gran riqueza de minerales y agua, ejemplo claro de zonas conformadas por una sedimentación aluvial.

Se destaca que la planicie aluvial de San Marcos y Dota, afectada por un microrrelieve de viejos canales fluviales y por la erosión posterior, incluye los poblados del sector San Pablo, Montes de Oro, San Lorenzo, Guadalupe, El Rodeo, Santa María y Copey.

Las subunidades descritas presentan dos clases de suelos: de origen inceptisol y ultisol. Los primeros tienen una textura arenosa, con poca arcilla, son pocos profundos (15-25 cm) y de color rojizo; los segundos, por su parte, más arcillosos, profundos, de color rojo o amarillo y con relativa fertilidad, presentan pendientes que van de entre 30% y 60% de inclinación.

### 2.3.2 Clima

De acuerdo con Valenciano (2008), existen dos estaciones climáticas bien definidas: seca, que va de los meses de enero a abril, y lluviosa, entre mayo a diciembre.

En los tres cantones, se produce el fenómeno de sombra de lluvia, debido a que el aire húmedo procedente del Atlántico es detenido por la Cordillera de Talamanca; mientras que las masas de aire húmedo del Pacífico son obstaculizadas por la fila divisoria entre la cuenca del río Pirrís y la del río Naranjo.

Esto implica que existe una alta precipitación (lluvia) durante casi todo el año; la mayor, que supera los 5000 mm/año, se produce en la intersección del camino San Marcos-San Carlos con el camino que va a Quepos y que pasa por Nápoles. Sobre la divisoria de la cuenca del río Pirrís con el río Naranjo, al sur de Santa María de Dota, y en sectores que limitan con la fila Brunqueña y la Cordillera de Talamanca.

Otras zonas, con una precipitación entre los 3500 mm/año, incluyen la falda noroeste del Cerro La Laguna, Cerro Las Vueltas (Copey de Dota) y La Chonta, entre El Empalme y el Cañón del Guarco.

Así mismo, existen áreas con precipitaciones bajas, como el fondo de los valles de Copey, Santa María de Dota y San Marcos de Tarrazú; las precipitaciones de las zonas planas correspondientes con los 1500 y los 2000 mm anuales.

Sumado a la afluencia de lluvia, la zona cuenta con un sistema fluvial que está influenciado tanto por la vertiente del Pacífico (en los cantones de Tarrazú, Dota y León Cortés) como por la vertiente del Caribe (en el cantón de Dota). En el territorio, se encuentran presentes cuatro cuencas: Pirrís, Naranjo, Damas y Savegre.

## 2.4 Características demográficas

Según las proyecciones de población del Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC), se estima que, entre los tres cantones, existe una población total de 40 252 habitantes. El cantón con mayor cantidad de habitantes es Tarrazú, con 46 % de la población; Dota es el de menor población con 20 % (cuadro 2.3).

**Cuadro 2.3**  
Costa Rica: distribución de población proyectada de los cantones de Tarrazú, Dota y León Cortés, por sexo, para el 2020

Cantón	Hombres	Mujeres	Total	Porcentaje
Tarrazú	9432	9103	18535	46
Dota	4014	3934	7948	20
León Cortés	6992	6777	13769	34
<b>Total</b>	<b>20438</b>	<b>19814</b>	<b>40252</b>	<b>100</b>

Fuente: INEC (2011).

El cantón que presenta mayores diferencias según género es Tarrazú, con 329 hombres más que mujeres. De los 40 252 habitantes proyectados, según género, la mayoría serán hombres, con un aproximado de 20 438; en el caso de las mujeres, se proyecta que serán 19 814 (gráfico 2.1).

**Gráfico 2.1**  
Zona de Los Santos: distribución porcentual de población proyectada, por sexo, para el 2020



Fuente: INEC (2011).

En relación con la distribución de población, las poblaciones más numerosas (menores a 2830 habitantes) se concentran en dos grupos: los rangos de 0-4 años y el grupo de los 30-35 años, las cuales se definen como infantil y adulta joven, respectivamente. Esto implica, por un lado, que en la actualidad existe una importante masa de población en edad productiva (siendo un aporte al capital social y económico de la zona) y, por otra parte, un grupo de niños y niñas que inicia el proceso de aprendizaje.

En cuanto a los grupos de edades mayores a los 35 años, la población sigue un comportamiento similar a lo que ocurre en el país, con una tendencia hacia la disminución, pasando de 2780 a 758 personas (cuadro 2.4).

**Cuadro 2.4**  
**Costa Rica: total de población proyectada de los cantones de Tarrazú, Dota y León Cortés, por rango de edad, para el 2020**

Grupo de edades	Cantones			Total
	Tarrazú	Dota	León Cortés	
0-4	1 559	629	1 319	3 507
5-9	1 421	605	1 180	3 206
10-14	1 432	599	1 300	3 331
15-19	1 312	594	924	2 830
20-24	1 908	741	817	3 466
25-29	1 858	837	827	3 522
30-34	1 619	697	1 434	3 750
35-39	1 275	506	999	2 780
40-44	1 103	449	786	2 338
45-49	951	379	728	2 058
50-54	1 051	439	911	2 401
55-59	925	455	843	2 223
60-64	705	352	596	1 653
65-69	501	257	396	1 154
70-74	361	150	247	758
75 y más	554	259	462	1 275

Fuente: INEC (2011).

Otra población de importancia comprende los 25-29 años, es un grupo en edad que posiblemente se ha ampliado debido a la llegada de inmigrantes o el aumento de la natalidad, producto de la mejora en las condiciones de vida en estas tres localidades.

Con respecto a la distribución territorial (cuadro 2.5), la zona presenta una mayor cantidad de personas que viven en áreas rurales, con un 57% del total, frente al restante 43% que habita en zonas definidas como urbanas o periurbanas.

**Cuadro 2.5**  
**Costa Rica: total de población urbana y rural por cantón, según sexo, 2011**

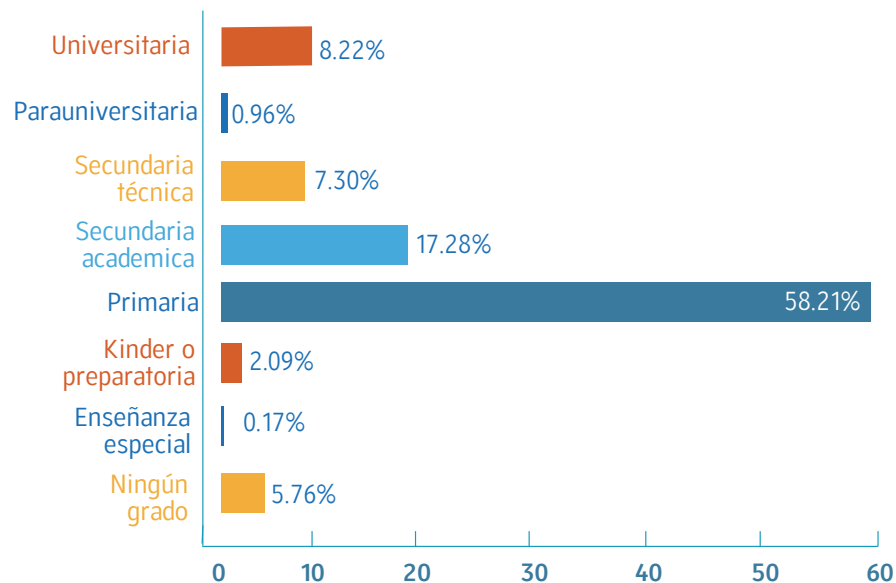
Cantón	Población Urbana	Población Rural
Tarrazú	8 191	8 089
Hombres	3 943	4 148
Mujeres	4 248	3 941
Dota	2 128	4 820
Hombres	1 005	2 394
Mujeres	1 123	2 426
León Cortés	4 944	7 256
Hombres	2 415	3 725
Mujeres	2 529	3 531
Total	15 263	20 165

Fuente: INEC (2011).

## 2.4.1 Nivel de escolaridad

Según el Censo 2011, el promedio de la tasa de alfabetización de los cantones es de un 97%; con solo un 3% de analfabetismo. Desde el punto de vista de escolaridad, como se puede apreciar en el gráfico 2.2, con un porcentaje de 58,21 %, la mayor parte de la población de 5 años y más, para los tres cantones, cuenta con el grado de primaria, seguido de secundaria académica con 17,28%.

**Gráfico 2.2**  
Zona de Los Santos: distribución porcentual de población de 5 años y más de los tres cantones por nivel de escolaridad, 2011



Fuente: INEC (2011).

Para el 2015, el Ministerio de Educación Pública (MEP) empadrona 62 escuelas y 9 colegios; por lo que se registra una cobertura de matrícula en primaria de 4712 estudiantes y en secundaria de 3439 estudiantes. La oferta académica universitaria la proporcionan la Universidad Estatal a Distancia (UNED), la Universidad Central y la Universidad Panamericana, todas en el cantón de Tarrazú (INDER, 2015).

También, el INDER (2015) menciona que la educación no formal está a cargo del Instituto Nacional de Aprendizaje (INA) (en León Cortés) y la Academia Comercial San Marcos (en Tarrazú).

## 2.4.2 Movimientos migratorios

La importancia de conocer datos que respalden la diversidad étnica de la región nos ayuda a enfrentar al imaginario del “tico blanco, descendiente de europeos”; y pone sobre la mesa una realidad multicultural, diversa, inclusive en zonas donde pareciera existir un “aislamiento geográfico”. Entender esta raíz o herencia genética heterogénea nos ayuda a desarrollar, colectivamente, acciones enfocadas en promover una mayor tolerancia frente a situaciones de discriminación, en especial la que pudiera existir en momentos en que las etapas productivas/ agrícolas obligan a una mayor afluencia de extranjeros en la zona, en particular de indígenas panameños y nicaragüenses (cuadro 2.6).

**Cuadro 2.6**  
Costa Rica: distribución porcentual de población por cantón según grupo étnico autopercebido, 2011.

Cantón	% población indígena	% población negra o afrodescendiente	% población mulata	% población blanca o mestiza
Tarrazú	3,9	0,4	2,1	91,0
Dota	3,6	0,3	2,7	91,3
León Cortés	2,3	0,1	2,8	89,7

Fuente: INEC (2011).

Con base en el Censo Nacional de Población y Vivienda (2011, cuadro 2.6), se evidencia una población que, principalmente, se autopercibe como blanca o mestiza; no obstante, con porcentajes que rondan (o superan) el 3%, la población indígena tiene una importancia sustancial en los tres cantones. Lo mismo aplica para las personas que se consideran mulatas. En última posición, con menos del 0,4%, los/as afrodescendientes tienen una menor representación, esto se puede deber a la distancia y a los pocos procesos migratorios históricos en la zona.

No obstante, según el INDER (2016), es necesario aclarar que, en su mayoría, la población indígena no es originaria de estos cantones, sino que se ha ido estableciendo gradualmente producto de procesos migratorios de indígenas provenientes de Panamá.

El fenómeno migratorio característico en los cantones se debe a las transformaciones económicas y el rezago social de ciertos grupos (MTSS, OML y OIM, 2013). Ante esta

situación, se presentan dos flujos migratorios laborales, tanto para el movimiento de inmigración (entrada de extranjeros) como para la emigración (salida de pobladores autóctonos de su región natal).

Según el cuadro 2.7, el total de población inmigrante corresponde a 2483 habitantes y la población de emigrantes es de 2471 habitantes. Solamente para el cantón de Tarrazú, la tasa de migración neta es positiva; para los cantones de Dota y León Cortés, hay más personas que salen de la zona que las que entran.

**Cuadro 2.7**  
Costa Rica: población de 5 años y más por características migratorias según cantón de residencia actual por sexo, 2006-2011

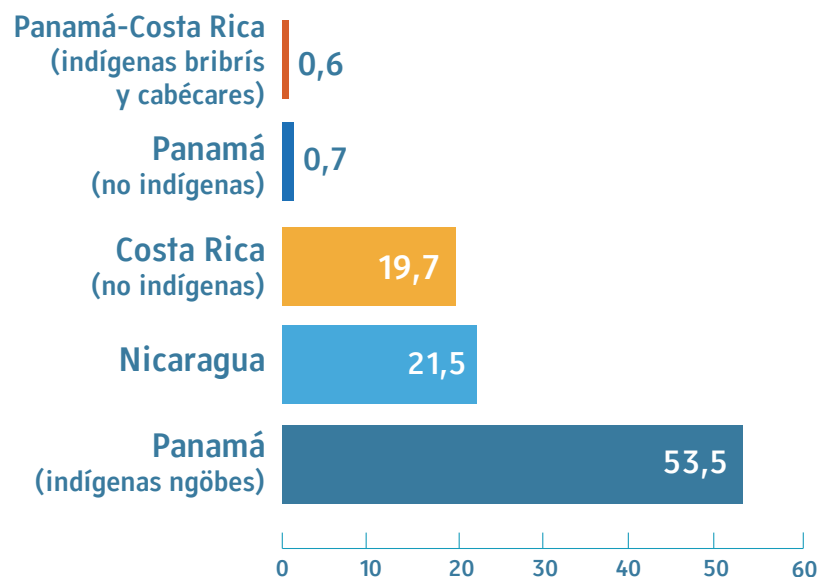
Cantón de residencia actual y sexo	Población de 5 años y más	No migrantes	Inmigrantes internos	Emigrantes internos	Saldo de migración neto	Tasa de migración neto	Inmigrantes extranjeros
Tarrazú	14823	13031	1237	999	238	3,36	555
Hombres	7354	6397	600	477	123	3,55	357
Mujeres	7469	6634	637	522	115	3,19	198
Dota	6400	5568	587	701	-114	-3,67	245
Hombres	3134	2699	289	343	-54	-3,58	146
Mujeres	3266	2869	298	358	-60	-3,75	99
León Cortés	11302	10358	659	771	-112	-2,02	285
Hombres	5662	5138	346	330	16	0,58	178
Mujeres	5640	5220	313	441	-128	-4,57	107

Fuente: INEC (2011).



Para Hartley y Delgado (2017), la inmigración en los cantones ha causado la recomposición de la estructura productiva nacional, debido a la diversificación de nuevas actividades como el turismo, el comercio y los servicios. Por consiguiente, los grupos trabajadores, que tradicionalmente se dedicaban a la actividad primaria, fueron desplazados hacia actividades del sector terciario a causa de la demanda de mano de obra calificada. Ante esto, la actividad agrícola nacional queda en manos de la población extranjera. En la época de recolección del café, se recurre fundamentalmente a inmigrantes indígenas ngöbes (53,50%) y a nicaragüenses (21,50%) para desarrollar ese tipo de tareas (gráfico 2.3).

**Gráfico 2.3**  
**Zona de Los Santos: distribución porcentual de la población recolectora de café por lugar de procedencia, 2009**



Fuente: PNUD y FOMUDE (2009), citado por Hartley y Delgado (2017).

En cuanto al movimiento de emigración, Valenciano (2008) indica que el territorio expulsa poblaciones jóvenes, desde los años ochenta, hacia el Valle Central u otros países, como Estados Unidos, en la búsqueda de mejores oportunidades de vida para estas y sus familias. Incluso estas personas lo hacen como resultado de modos de vida que son aprendidos tradicionalmente, los cuales se definen por costumbres culturales que podrían estar arraigadas con fuerza en el imaginario social de los más jóvenes.

El beneficio de emigrar supone un aporte económico a las familias de la zona, a partir de remesas; no obstante, se identificaron problemáticas asociadas con la desintegración familiar, la pérdida de arraigo y la renuncia a costumbres y modos de vida tradicionales.

De manera general, los movimientos migratorios descritos son un elemento central en la reconfiguración de la cultura de la zona que responden a una temporalidad anual relacionada con el desarrollo de actividades productivas.

### 2.4.3 Índice de desarrollo humano (IDH)

El indicador de desarrollo humano (IDH), en el que se elabora una comparación entre los cantones en el país, posiciona a los municipios de estudio en la categoría de nivel Medio Alto. Dota, con 0,701 (el valor deseable es 1,000), está ubicado en la posición 68; seguido de Tarrazú con 0,693, en la posición 69; finalmente, León Cortés, con 0,690, se coloca en el lugar 71 (de los 81 cantones del país en 2014) (cuadro 2.8).

**Cuadro 2.8**  
**Costa Rica: índice de desarrollo humano y sus componentes por cantón, 2014**

Índice	Tarrazú	Dota	León Cortés
Índice de Desarrollo Humano (IDH)	0,693 (69)	0,701 (68)	0,690 (71)
Índice de Esperanza de Vida (IEV)	0,900 (9)	0,809 (66)	0,791 (78)
Índice de Conocimiento (IC)	0,840 (71)	0,971 (25)	0,951 (42)
Índice de Bienestar Material (IBM)	0,339 (71)	0,324 (73)	0,328 (72)

Fuente: PNUD y UCR (2016).

Tarrazú, para 2014, llega a la mejor puntuación, ocupando el noveno lugar, según el Índice de Esperanza de Vida (IEV); esto implica que, en su mayoría, la población alcanza a vivir más de ochenta años.

Al efectuarse una comparación respecto al 2013, el análisis demuestra que el cantón que sufrió un retroceso fue León Cortés, al perder 12 lugares; por su parte, Tarrazú se mantuvo igual y el único que subió fue Dota con una escalada de 9 lugares. Estas variaciones se corresponden con el Índice de Esperanza de Vida (IEV) y el Índice de Conocimiento (IC), este último vinculado a educación (PNUD, 2016).

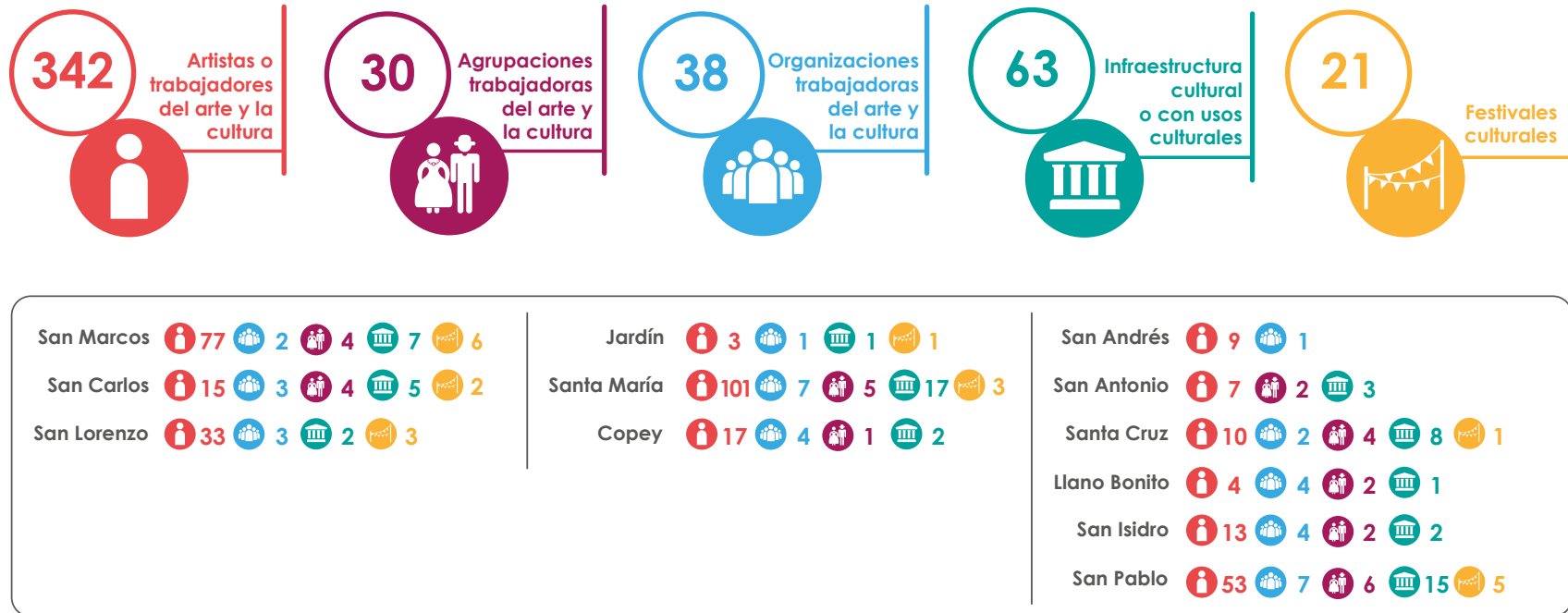


## 2.5 Características culturales

De acuerdo con el Sistema de Información Cultural de Costa Rica (SICULTURA) del Ministerio de Cultura y Juventud (MCJ), los tres cantones tienen un sentido compartido del territorio, caracterizado por la belleza natural y la riqueza en materia de patrimonio cultural inmaterial. Debido a la importancia de estos aspectos es que, durante el 2018, la Unidad de Cultura y Economía del MCJ organiza el levantamiento de datos de los principales recursos culturales de la región con el proyecto llamado: *Inventario Cultural Los Santos*.

Entre los resultados obtenidos, se registró información de artistas, trabajadores culturales, agrupaciones culturales, organizaciones comunitarias, espacios de uso y festividades culturales características de los cantones. Se recopilaban 166 registros en Tarrazú, 163 en Dota y 165 registros en León Cortés, para un total de 494 efectuados (figura 2.1).

**Figura 5.1**  
Costa Rica: total de recursos culturales registrados de los cantones de Tarrazú, Dota y León Cortés por categoría, 2018



Fuente: Inventario Cultural de la Zona de Los Santos, SICULTURA-MCJ (2018).

Para la Universidad Estatal a Distancia (UNED) (s. f.), aspectos como los anteriores convierten a la región en un atractivo turístico por excelencia, lo que, a su vez, ha conseguido la revalorización de la cultura actual.

Entre las actividades que se llevan a cabo en la región están:

Los bailes tradicionales, las artesanías, las degustaciones de café, los trapiches, las comidas tradicionales, el procesamiento del café, las caminatas por bosques, los paseos a caballo, la observación de aves, como: los quetzales y yigüirros, las visitas a parques nacionales, así como la pesca de trucha. (ICT, 2011, p. 4).

En el cuadro 2.9, según el ICT (2011), se aprecia un listado de los atractivos turísticos presentes en la zona.

**Cuadro 2.9**  
**Zona de Los Santos: principales atractivos turísticos según importancia por cantón y distrito, 2012**

Cantón	Distrito	Nombre del atractivo turístico	Importancia
Dota	Santa María	Exhibiciones de café	Cultural
		Café Carbono Neutro	Cultural
		Festival Así es Mi Tierra	Cultural
		Monumento 1948-Paz	Cultural
		Caídas de agua	Natural
	Copey	Reserva Forestal Los Santos	Natural
		Parque Nacional Los Quetzales	Natural
		Frutales de altura	Natural
		Parque Temático Aventura	Artificial
		Educativos-voluntariado	Cultural
		Fiestas Patronales Copey de Dota	Cultural
		Laguna de San Gerardo	Natural
		Reserva Biológica Cerro	Natural
		Vueltas- Páramo	
		Río Savegre	Natural
Fincas integrales	Cultural		
Feria frutas de altura	Cultural		
Robledales	Natural		
Tarrazú	San Marcos	Comidas y bebidas típicas	Cultural
		Plantaciones cafés de altura	Cultural
		Apiarios	Natural
San Lorenzo	Los Campesinos	Cultural	
	Cuenca del Río Naranjo	Natural	
San Carlos		Proyecto Hidroeléctrico Pirris	Artificial
León Cortés	San Pablo	Carnavales	Cultural
		Artesanías	Cultural
	San Isidro		Pesca deportiva plus
Santa Cruz		Hacienda La Lucha	Cultural

Fuente: ICT, 2011, citado en INDER (2016).

También se destaca cómo la permanencia del componente rural y su asociación con la actividad agrícola son generadores de tradición en la localidad. De manera concreta, la organización productiva del café ha permitido una serie de expresiones culturales a través del tiempo. Por ejemplo, salvaguardar la figura del auténtico trabajador del campo costarricense (ICT, 2011), así como la celebración de ferias como la Expo Café Tarrazú, que se realiza cada año.

La nutricionista Patricia Sedó (2015) indica que otra de las actividades que fomentan la cultura son las fiestas o turnos populares (ver cuadro 2.10). Estas fiestas se convierten en sitios de encuentro del colectivo, “donde las creencias, valores, sabores, sentires y placeres nutren la memoria comunitaria y la historia local”. Según Sedó (2015), lo popular se ve reflejado en actividades como “las comidas tradicionales, la presencia de pólvora, cimarronas y mascaradas, la celebración de corridas de toros y los desfiles de caballistas y boyeros”.

**Cuadro 2.10**  
**Zona de Los Santos: festividades culturales registradas en SICULTURA por cantón, 2018**

Cantón	Actividad
Tarrazú	Día de San Isidro Día Patronal de San Gerardo Día Patrono San Martín de Porres Festividad Bajo San José-Fiesta del santo Fiesta Patronal San Jerónimo Expo Café Tarrazú Festival Navideño de San Pedro Posada Navideña
Dota	Fiesta Patronal en honor de la Virgen de Fátima del Jardín de Dota Feria Agroturística de Dota
León Cortés	Santo Patrono de Santa Cruz de León Cortés Fiestas Patronales San Pablo Apóstol de León Cortés Fiesta San Isidro Labrador Tradicional Diabla Pableña Chinga Pableña

Fuente: Inventario Cultural de la Zona de los Santos, SICULTURA-MCJ (2018).

También, la realización de las festividades, en su mayoría, presenta una connotación religiosa, asociada con la celebración de fiestas y conmemoraciones vinculadas a un santo en específico.

Finalmente, se destaca la importancia de la cocina de turno como un elemento central dentro del patrimonio cultural inmaterial de la zona; el turno se define como “uno de los espacios más importantes del medio festivo familiar y comunitario, valorado así por las personas que organizan o asisten a estas fiestas tradicionales” (Sedó, 2014).

Esto porque los turnos están asociados a una variedad de comidas y bebidas tradicionales, como “sus rifas de gallinas arregladas y botellas de rompopo, el maní garapiñado o el café con tamal” (Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura y Juventud, 2013).

Además, se enfatiza que las fiestas son espacios integrados, que se distinguen por la presencia de sus organizadores, los artistas, artesanos(as), cocineros(as), gestores culturales y líderes comunales (Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura y Juventud, 2013). En el cuadro 2.11, se muestra una lista con las principales organizaciones/agrupaciones comunales, que tienen relación directa e indirecta con la realización de las ferias o turnos en la Zona de Los Santos. Asimismo, en el [Directorio Cultural](#) del sitio web de SICULTURA, se encuentra el registro completo de recursos culturales que se documentaron en el Inventario Cultural Los Santos (2018), en donde se puede conocer sobre personas y agrupaciones asociadas a diversas manifestaciones culturales, entre las cuales está la cocina tradicional, aparte de otros oficios tradicionales.

**Cuadro 2.11**  
**Zona de Los Santos: organizaciones o agrupaciones culturales por cantón, 2018**

Cantón	Organización/Agrupaciones comunales
Tarrazú	Consejo Económico de Nápoles Asociación de Desarrollo Integral de Rodeo Asociación de Desarrollo Integral de San Lorenzo Asociación de Desarrollo Integral de San Pedro Asociación de Desarrollo Integral de Santa Cecilia Asociación de Desarrollo Integral de Sabana Asociación de Desarrollo Integral de Guadalupe Asociación de Desarrollo Integral de San Carlos Asociación de Desarrollo Integral de San Marcos Asociación de Desarrollo Específico La Esperanza Asociación de Desarrollo Específico del Alto San Juan Asociación de Desarrollo Integral de Llano La Piedra Asociación de Desarrollo Específico de La Pastora Asociación de Desarrollo Integral de San Jerónimo
Dota	Junta de Desarrollo de Providencia Comité Arte en el Parque Comité Local OVOP de la Municipalidad de Dota Asociación de Desarrollo Integral del Jardín Grupo de Mujeres Emprendedoras Santa María de Dota La Asociación Cívica y Cultural Doteña
León Cortés	Concejo Pastoral de San Francisco de Llano Bonito Asociación de Desarrollo San Francisco Asociación de Desarrollo Integral de Rastrojales Asociación de Desarrollo Integral de San Pablo Asociación de Desarrollo Integral de Santa Cruz Asociación de Desarrollo Integral de Santa Juana Asociación de Desarrollo Integral de San Antonio Asociación de Desarrollo Integral de Llano Bonito Asociación de Desarrollo Integral de La Cuesta Asociación de Desarrollo Integral de La Trinidad Asociación de Desarrollo Integral de El Cedral Asociación de Desarrollo Integral de San Isidro Asociación de Desarrollo Integral de San Andrés

Fuente: elaborado a partir de datos del Inventario Cultural de la Zona de Los Santos, SICULTURA-MCJ (2018) y DINADECO (2016).

## 2.6 Características económicas y productivas

### 2.6.1 Fuerza laboral

Dentro de la caracterización socioeconómica, se encontró que la población económicamente activa (PEA), en promedio, está conformada por 4322 habitantes, lo cual representa una tasa de ocupación del 48,67 %; el cantón de Dota tiene un mayor porcentaje de ocupación con un 50,3%. La tasa de desempleo promedio es de un 2,33%.

Como se aprecia en el cuadro 2.12, en lo que respecta a la brecha de género, aún persisten diferencias entre las tasas de ocupación: para los hombres, se registra un 75,11%, mientras que solamente un 22,77% para las mujeres. Al respecto, el estudio de Alfonso Chacón (2012) enfatiza en que el problema radica en los estratos de ingreso de los hogares, siendo las tasas de ocupación bastante inferiores entre las mujeres y con tendencia a la pobreza.

#### Cuadro 2.12

#### Zona de Los Santos: promedio de indicadores socioeconómicos por cantón según sexo, 2011

Indicadores económicos	Hombres	Mujeres	Total	Porcentaje
Población económicamente activa (PEA) (Núm. Habitantes)	6 037,00	2 645,00	4 285,00	4 322,33
Hombres	4 612,00	1 929,00	3 449,00	3 330,00
Mujeres	1 425,00	716,00	836,00	992,33
Tasa de ocupación (%)	49,70	50,30	46,00	48,67
Hombres	76,23	75,06	74,04	75,11
Mujeres	23,64	26,72	17,96	22,77
Tasa de ocupación (%)	2,80	1,80	2,40	2,33
Hombres	3,21	1,81	2,41	2,48
Mujeres	2,02	1,26	2,51	1,93

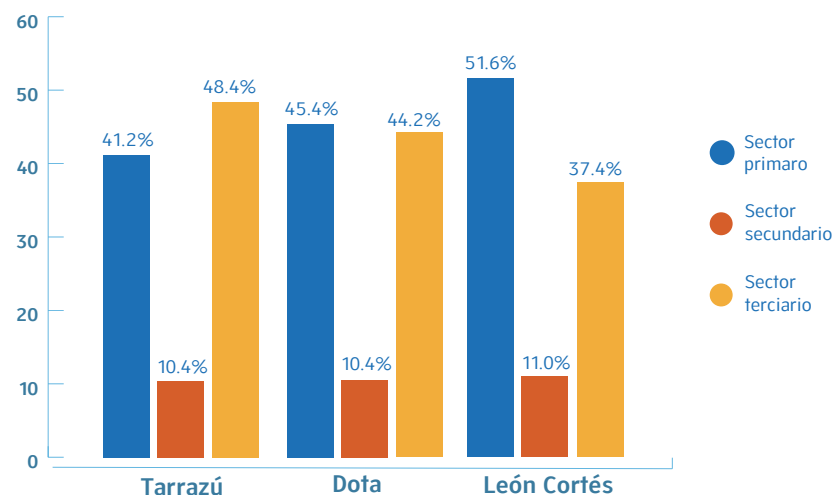
Fuente: INEC (2011).

### 2.6.2 Actividades productivas

La economía de los cantones está ligada con el desarrollo del sector primario y el sector terciario (gráfico 2.4). Se determina la actividad agrícola como la base del crecimiento económico, por la generación de divisas y fuentes de empleo; además del sector de servicios, que es la segunda fuente de trabajo para los pobladores de la zona (MIDEPLAN, 2009a).

#### Gráfico 2.4

#### Zona de Los Santos: distribución porcentual de población ocupada por cantón según sector económico, 2011



El análisis por población ocupada por sector, según género, muestra que las actividades del sector primario (agricultura-ganadería) son lideradas por los hombres en los tres cantones (entre 52,3% y 62,1 %); mientras que, en el sector terciario (servicios), se revierten los porcentajes, pues son las mujeres las que registran la participación más alta (entre 82,0% y 89,9%) (cuadro 2.13).

**Cuadro 2.13**  
Zona de Los Santos: distribución porcentual de población ocupada por sector económico, según sexo y cantón, 2011

Sector	Hombres (100%)			Mujeres (100%)		
	Tarrazú	Dota	León Cortés	Tarrazú	Dota	León Cortés
Primario	52,3	57,2	62,1	5,8	13,7	8,3
Secundario	12,0	11,6	11,3	5,3	7,2	9,7
Terciario	35,6	31,1	31,1	88,9	79,1	82,0

Fuente: INEC (2011).

Los datos encontrados en el cuadro 2.13, se pueden explicar, de acuerdo con el INAMU (2011), de la siguiente manera: “las ocupaciones en las que se concentran mujeres y hombres son aquellas que se asimilan a los roles que por socialización se asigna a cada uno de los sexos” (p. 35); de tal forma, a las mujeres se les ha fijado la realización del trabajo reproductivo (doméstico) y a los hombres el productivo (extradoméstico).

Sin embargo, en los últimos veinte años, la sociedad costarricense ha experimentado un aumento de la participación femenina en el mercado laboral, en especial, en el sector terciario (Solórzano, 2018). El estudio de Guzmán (2004) lo relaciona con factores como la terciarización de la economía y la feminización de la fuerza de trabajo, señalando la relación que existe entre las actividades económicas terciarias con los roles e identidades femeninas, por ejemplo, “el comercio, servicios domésticos, educativos y médicos (enfermeras), actividades que por estereotipos de

género responden al ser y hacer de las mujeres: honestas, maternales, serviciales, y con destreza y experiencia en las tareas del hogar” (p. 87).

A continuación, el INDER (2016), señala las principales actividades productivas, según cantón y distrito (cuadro 2.14).

**Cuadro 2.14**  
Zona de Los Santos: principales actividades productivas por cantón y distrito, 2011

Cantón	Distrito	Actividades productivas
Tarrazú	San Marcos	Café ( <i>Coffea arabica</i> ), aguacate ( <i>Persea americana</i> ), pastos ( <i>Poaceae</i> ), servicios, comercio.
	San Lorenzo San Carlos	Café, pastos. Café, pastos.
Dota	Santa Marta	Café, pastos, servicios, comercio.
	Jardín	Mora, hortalizas, pastos.
	Copey	Aguacate, hortalizas, pastos.
León Cortés	San Pablo	Café, aguacate, servicios, comercio.
	San Andrés	Café, aguacate.
	Llano Bonito	Café, aguacate, pastos.
	San Isidro	Café, aguacate.
	Santa Cruz	Café, aguacate, mora ( <i>Rubus spp</i> ), granadilla, pastos.
	San Antonio	Café, aguacate, pastos.

Fuente: MAG (2016), citado por INDER (2016).

Según el MIDEPLAN (2009), la producción agrícola es sustentada a través de un número de pequeños productores, tanto para la actividad cafetalera como para el resto de los cultivos. Las condiciones geográficas de la región permiten el desarrollo de actividades como la siembra de café y árboles frutales de altura como manzana, ciruela, aguacate, mora.

Según datos del Censo Nacional Agropecuario (2014), la subregión de la Zona de Los Santos es la tercera en importancia en extensión del cultivo del café. Entre los años 1984 y 2014, creció de un 11% a un 16%, estableciendo a Tarrazú entre los cinco primeros cantones a nivel nacional, con 4523,3 ha, y a León Cortés en la posición nueve, con 3108,6 ha (INEC, 2017). Entre los principales beneficios cafetaleros registrados en las áreas, están Coopetarrazú (Tarrazú), Coopedota (Dota) y Coopellanobonito (León Cortés).

Como otras alternativas, a la producción de café, se potencian cultivos mixtos como el aguacate, los cuales resultan compatibles y contribuyen a incrementar la rentabilidad de los suelos y a propiciar la exportación del fruto a países como México. Asimismo, ocurre con la producción de mora, pues se ha fomentado la tecnificación del cultivo, su rentabilidad y su comercialización (MIDEPLAN, 2009b).

Chinchilla et al. (2010) mencionan otras actividades como ganadería, desarrollo hortícola, floricultura, piscicultura, ecoturismo y producción de carbón en trincheras en la parte alta.

En el caso particular del sector terciario, el INDER (2016) señala la actividad turística como uno de los grandes estímulos para el desarrollo de la economía y aprovechamiento de los atractivos naturales del territorio, ya que promueve el turismo de naturaleza, aventura y agroturismo (véase cuadro 2.9).



# Capítulo 3

## La cocina tradicional de la Zona de Los Santos



### 3.1. Las condiciones de la cocina tradicional de la zona

Para el autor Francesc Fusté-Forné (2016), “la gastronomía es un símbolo territorial, una muestra tanto de la cultura como de la naturaleza que nos define como seres humanos con arraigo a un determinado lugar”. Por tanto, la gastronomía y el patrimonio culinario no solamente se definen dentro de un espacio social, sino que también abarcan el espacio físico; caracterizados por el contexto propio de lo local, de las condiciones geográficas, climáticas y económicas, así como la influencia de cambios socioculturales, esto hace que cada sitio manifieste una cultura gastronómica propia.

En resumen, este documento pretende identificar cuáles han sido las condiciones fundamentales que han podido forjar la tradición alimentaria en la zona. A continuación, ejemplos concretos de los datos sociales, culturales, ambientales y económicos más relevantes encontrados respecto a los aspectos estudiados por González (2012):

- **La tradición alimentaria, nutrición y salud:**

*La tradición alimentaria es el pilar de una buena salud física y mental.*

Esto puede estar asociado al desarrollo de la actividad agrícola en la zona, donde históricamente la dieta base del campesino estaba conformada por productos frescos del campo: caracterizada por una variedad de verduras y frutas.

- **La tradición alimentaria y el ambiente:**

*Cada tradición alimentaria tiene un arraigo ancestral en el ambiente natural.*

El autor enfatiza que la tradición alimentaria está determinada por la frecuencia con que se reproduzcan

los insumos básicos. Para que estos se puedan producir, es necesario que el espacio físico tenga condiciones geográficas definidas para el crecimiento idóneo del cultivo. Por ejemplo, en la Zona de Los Santos, las condiciones de suelo, la climatología, la temperatura y la altura han hecho que el cultivo del café sea uno de los mejores en el país y el mundo.

- **La tradición alimentaria y la economía:**

*Podemos analizar la tradición alimentaria dentro de la economía familiar, la de la comunidad y la nacional.*

En relación con este aspecto, la gastronomía tradicional, en territorios rurales, puede desencadenar incentivos económicos importantes para mejorar la calidad de vida de las comunidades y sus pobladores.

Las festividades como las ferias o turnos han sido atractivos turísticos por excelencia, ya que se consideran espacios de intercambio comercial de productos tradicionales, de bellezas escénicas y de identidad cultural a los turistas (Solís, 2013).

- **La tradición alimentaria y la cultura:**

*El conocimiento alimentario y, más concreto, el conocimiento agroalimentario que se expresa finalmente como un platillo de alimentos preparados de una cierta forma particular, es una manifestación cultural profundamente arraigada y de las que más duelen a los pueblos cuando se abandonan.*

Y es que la tradición culinaria, como se indicaba anteriormente, también está integrada por un espacio social y todas las manifestaciones culturales asociadas a este, a su vez, representan la memoria familiar y la convivencia colectiva.

Ahora bien, es necesario entender cómo se ha transmitido la tradición culinaria en la Zona de Los Santos a partir de las prácticas, representaciones, habilidades, conocimientos e historias presentadas por las personas participantes mediante las recetas registradas. Para comprender esas relaciones, se efectuó un análisis cualitativo en cuatro secciones:

3.2. Medios de transmisión del conocimiento

3.3. Productos empleados para la elaboración de las recetas

3.4. Vínculo de las recetas con usos sociales u ocasiones puntuales

3.5. Acciones que se realizan para mantener viva la tradición culinaria

### 3.2. Medios de transmisión del conocimiento

Las tradiciones son entes vivos, cambiantes, son rasgos culturales tienen una diversidad de manifestaciones que se aprenden y transforman de generación en generación. Sin duda, la preparación de las comidas y bebidas son una expresión significativa de este complejo mundo de aprendizaje, pero, sobre todo, forman parte importante en la construcción de la identidad familiar y social de la Zona de Los Santos.

Hablar de las comidas y bebidas que se preparan es hablar de la historia de la población y de los espacios de convivencia familiar, de las actividades que hacen comunidad, de celebraciones y ámbitos de socialización. Así, la comida se vuelve un elemento central de la historia de la zona, que enlaza y acompaña a la conformación misma de unidad regional de tres cantones con orígenes diversos.

Si bien es cierto, son muchas las personas y espacios que se construyen para transmitir el conocimiento; a partir de la revisión de las inscripciones recibidas y entrevistas realizadas, se identifica que son las mujeres y el núcleo familiar los ámbitos primigenios de aprendizaje, socialización y salvaguardia de la cocina en la Zona de Los Santos.

#### 3.2.1. Las abuelas y las madres como transmisoras del conocimiento en el hogar

En concordancia con los roles tradicionales de género asociados al cuidado del hogar, las mujeres desempeñan un papel fundamental en la herencia de las recetas. En ese sentido, la abuela o la mamá es quien, en la mayoría de los casos, transmite el conocimiento desde la vía oral. Este proceso de aprendizaje se refuerza con la práctica, pues al ser una actividad que se desarrolla en la casa, usualmente la receta se transmite en el acto de la preparación.

Desde la infancia, las niñas y los niños ven la preparación de las comidas como un hecho normal, integrado a la vida cotidiana familiar. Al alcanzar cierta edad, se les incorpora como personas colaboradoras en algunas tareas bajo la vigilancia materna. De nuevo, la práctica y la guía oral se perfilan como el medio idóneo de aprendizaje.

De esta forma, el proceso de preparación de la comida es, por un lado, un espacio de aprendizaje y, por otro, un mecanismo primario de socialización vinculado con lo cotidiano, que aporta a la conformación de la identidad local y la unión familiar.

No obstante, la intención de la receta tiene un carácter funcional desde el inicio, de modo que se inventa o se transforma con el objetivo de suplir una necesidad básica:

la alimentación. Así, las recetas forman parte de una serie de estrategias sociales que buscan asegurar condiciones básicas para lograr la supervivencia de los miembros del grupo.

Durante el desarrollo de este Certamen, se mencionó con mucha frecuencia que las familias en el pasado eran más grandes y tenían menos recursos económicos para alimentarse, esto obligaba a la innovación y al aprovechamiento de todos los medios posibles y existentes en la zona, los cuales se integran en la dieta para solventar dicha necesidad alimenticia.

*Debido... a la gran cantidad de hijos que tenían mis padres, total 14, mi mamá tomaba las cáscaras del plátano para no desperdiciarlas, entonces preparaba un día picadillo con el plátano y otro día con las cáscaras. Es por ello que la tradición la he seguido aun cuando ella ya no nos acompaña en este mundo. (Formulario Certamen de Cocina Los Santos, 2020)*

Si bien su naturaleza es funcional, a medida que la receta se prepara y se integra al contexto familiar, empieza a adquirir un valor y un carácter simbólico. Por lo que se acepta de forma positiva, no solo la receta y su función alimenticia, si no las actividades que se desarrollan alrededor de su preparación; se crean relaciones familiares, se fortalece el apego entre madres e hijos/as, se desarrollan habilidades blandas, se fortalece la convivencia y se construye la historia familiar.

En definitiva, se le toma cariño al platillo y al acto mismo de la preparación, lo cual evoca recuerdos positivos de la infancia y comunican a la persona con el pasado, por la significativa la capacidad que tienen ciertos elementos materiales de trascender, de transportarnos y conectarnos con nuestras emociones; y traer al recuerdo los sentimientos asociados,

muchas veces, con la persona que ha enseñado o preparado la receta, aun cuando esta haya fallecido.

*La receta es realmente significativa para mí, me transporta a mi niñez; recuerdo muy bien cuando en el mes de septiembre se realizaban los actos cívicos en la Escuelita de San Francisco, solicitaban a los padres y madres de familia llevar algún postre para hacer ventas y recaudar fondos para la escuela. Es así como mi mamá se las ingeniaba para llevar algún postre rico, lindo y sencillo de realizar, es decir que no necesitara muchos ingredientes, ya que no se tenía el dinero para comprar ingredientes. En mi casa había un árbol de naranjas entonces mi mamá realizó una jalea deliciosa... desde entonces es mi postre favorito y me hace recordar que no importa las circunstancias que se estén viviendo siempre la naturaleza nos brinda alimentos y que las recetas cuando se hacen con amor saben mejor. (Formulario Certamen de Cocina Los Santos, 2020)*

Este vínculo con la línea materna permanece inclusive asociado con la figura de la bisabuela; al respecto, mujeres que hoy son madres, hacen este tipo de referencias, identificándola como la fuente o autora de la primera versión de la receta. La abuela o la bisabuela mantiene, así, un espacio central en el proceso de transmisión oral del conocimiento, el cual se inmortaliza en la memoria colectiva de otros miembros de la familia. Aunque la receta cambie, la historia detrás de su creación permanece.

*Mi bisabuela "Mamita Ermerlinda" realizaba la receta a mi abuela, ya que era un producto fácil de sembrar, y ayudaba a la economía de la familia, así fue como la tradición se extendió en todas las familias descendientes de mi bisabuela, que, con su*

*amor por la familia y la cocina, nos demostró que lo más sencillo puede llenar el corazón y el estómago. (Formulario Certamen de Cocina Los Santos, 2020).*

Sumado a lo anterior, el proceso de transmisión del conocimiento también se refiere a la importancia que tiene la tierra, el trabajo de campo, los productos agrícolas y la historia local. De ahí que las comidas tradicionales hagan un guiño hacia modos de vida, costumbres y tradiciones de un pasado que aún es posible rastrear, incluso tres o cuatro generaciones atrás.

*Mi abuelita me contaba que ella criaba a sus hijos en una montaña. Tenía chanchos, gallinas y verduras para su consumo; en ese entonces iban al centro de San Marcos muy poco, para comprar sal, manteca, harina y un poquito de azúcar solo para el fresco de naranjilla para el enfermo. En tiempos de cosecha de frijoles verdes mataban un borrego para consumir las pezuñas, para darle un sabor peculiar a los frijoles verdes. (Formulario Certamen de Cocina Los Santos, 2020)*

Se hace evidente que preparar una receta trasciende la práctica misma de combinar ingredientes; y en este punto se puede entender por qué las recetas se transmiten a los hijos y las hijas, perduran en el tiempo y se incorporan a la vida cultural de una población.

Otro aspecto por destacar, asociado con la preparación de las comidas y bebidas, tiene que ver con la inventiva y creatividad de las mujeres, quienes, con pocas habilidades técnicas o educación formal, poseían grandes capacidades para transformar uno o varios elementos cotidianos o productos agrícolas en un platillo elaborado, que podría cumplir con los estándares de sabor y calidad propios de un restaurante.

Algunos platillos muy propios de la zona que lo cumplen son: el arroz con chayote, la olla de carne, el picadillo de cáscaras de plátano, las conservas de toronja, jaleas de naranja, albóndigas, la miel de papayuela, el picadillo de chicasquil, los mudos de frijol, el picadillo de papaya verde, mermelada de tomate de palo, chicha de piña, café chorreado con agua de caña, los turrone de semillas de chiverre, entre otros.

Así, el ingenio, la inteligencia y la innovación son aspectos intrínsecos que, con frecuencia, no suelen ser puestos en valor; estos se dan por un hecho o se diluyen dentro de la gran cantidad de ocupaciones, prácticas y saberes que se suelen encajar dentro de las llamadas “labores domésticas” propias de las mujeres.

Asociado a lo anterior, hay algunos elementos vinculados con el desarrollo de ciertas tecnologías que, históricamente, han respaldado a la cocina tradicional. En particular, el horno de barro; en otro momento, un elemento cotidiano en el entorno familiar, que con el tiempo fue desplazado por la incorporación de cocinas eléctricas o de gas, más fáciles de usar.

No obstante, en la actualidad el horno de barro continúa teniendo un papel central en la elaboración de las recetas, que si bien no está asociado con la preparación de comidas familiares diarias, tiene gran utilidad en la elaboración de platillos específicos destinados a ciertas fechas o actividades especiales de la localidad.

*Mi mamá fabricaba el horno con barro, nosotras sus hijas le ayudamos en la construcción (muy niñas) pues había que jalar mucho barro... de hecho yo fabriqué mi horno con arcilla junto con mis hijas” (Formulario Certamen de Cocina Los Santos, 2020).*

Es interesante mencionar que la construcción del horno, con frecuencia, era una actividad que les correspondía a las mujeres, quienes no solo tenían el conocimiento técnico, sino que poseían, también, las habilidades manuales necesarias para su elaboración. Ese conocimiento, como muchos otros, era transmitido a los hijos/as desde su incorporación muy temprana como colaboradores/as o ayudantes en la realización de este tipo de actividades.

### 3.2.2. Las labores productivas de las madres como medios de transmisión del conocimiento

Más allá de los espacios familiares tradicionales, las nuevas generaciones de mujeres han ido innovando, poco a poco, en el desarrollo de emprendimientos y negocios propios que le dan un valor agregado a la receta tradicional.

En principio, es posible evidenciar pequeñas incursiones en la elaboración de recetas fuera del espacio familiar, en especial en ámbitos de trabajo, cuando se tiene un negocio propio o soda, o se participa de actividades comunales como turnos.

*Mi mamá cocinaba en el turno de las fiestas patronales de San Pablo, entonces yo la empecé a ver preparándolo... Mi mamá tenía una soda y allí aprendí a hacer trucha de Copey. Posteriormente, comencé a elaborarla. (Formulario Certamen de Cocina Los Santos, 2020)*

Sin embargo, el principal salto hacia la capacitación y tecnificación de los procesos de preparación de comidas y desarrollo de negocios propios sucede a partir del 2000, cuando la zona inicia con una serie de procesos formativos dirigidos exclusivamente a las mujeres; entre estos, destacan: las 4F, desarrollada a través de una cooperativa local, así

como capacitaciones brindadas por el Instituto Nacional de Aprendizaje (INA) de forma intermitente y algunas otras dadas por las municipalidades. Esto representó un cambio significativo en el empoderamiento de las mujeres en camino a lograr una mayor autonomía y seguridad económica.

*Las mujeres hicieron negocio, usaron la finca, compraron carro. Tal vez un sector de mujeres que empezaron a emprender eran las que estaban solas [sus parejas habían ido a trabajar al exterior]. El cambio cultural se da en el 2000 o antes, que la mujer podía hacer algo más, se da un giro. Yo tengo 20 de tener negocio propio, tuve panadería, luego restaurante, ahora el negocio propio... Muchas mujeres han innovado, se decía, solo que aprenda a coser, se innova, hacen jabón, vivero, maderas, restaurante, turismo, cosas que hace un tiempo no se veía; y acá en la zona si hay reunión [de cooperativa] las que llegan son 80% mujeres, hemos tenido un cambio y nos hemos empoderado. Antes solo estaba para tener chiquitos y quédese en la casa. (Entrevista Informante Clave, 2020).*

En la última década, entre 2011 y 2012, cuando llega la Oficina Local del INA y con el aporte que realiza la Unión de Cooperativas de Los Santos (UNCOSANTOS), se abre la posibilidad de una mayor diversificación de actividades productivas y desarrollo de emprendimientos, lo cual tiene un impacto positivo en la puesta en valor de las actividades que ellas desarrollan; en otro momento, relegadas al espacio de lo privado y vistas como parte de los roles tradicionales de género.

Desde el impacto en el desarrollo de las tradiciones alimenticias, la educación formal y tecnificación en la elaboración de recetas, para muchas familias, implica nuevos mecanismos de transmisión del conocimiento,

perfeccionamiento de los procesos, producción en mayores cantidades e inclusión de tecnología; esto les permitió hacer de su habilidad un negocio, y para muchas, un medio para sustentar el ingreso familiar.

### 3.2.3. La transmisión del conocimiento desde la línea paterna

Otro medio de transmisión del conocimiento se relaciona con el papel que juegan los hombres en el entorno familiar y comunal. En su mayoría, son los hombres adultos, abuelos y padres, quienes, encargados de las labores del campo, agrícolas y ganaderas, encuentran espacio para la inspiración al elaborar las recetas.

Los hombres se dedican a hacer recetas que, en apariencia, tienen menos nivel de complejidad, menor cantidad de ingredientes, menos tiempo dedicado a la preparación; además, muchas de ellas se realizan fuera del entorno privado de la cocina familiar, espacios tradicionalmente ocupados por las mujeres.

*Desde pequeña mi abuelo hacía esta deliciosa bebida sembraba el jengibre en el jardín y de ahí lo tomaba, nos enseñó paso a paso como hacerlo y muchas veces en la casa se hace y se disfruta. Mi abuelo acostumbraba a realizar esta bebida muy constante, de la cual también usaba maíz, caña y otros, yo tenía mucho interés y la aprendí con esmero ahora la realizo para mi familia y fue un honor y en honor a mi abuelo compartirla en este cultural certamen. (Formulario Certamen de Cocina Los Santos, 2020)*

Así, en su mayoría, ellos preparan bebidas y carnes; los medios para difundir el conocimiento, de igual forma, se

relacionan con la transmisión oral, pero sobre todo a través de la práctica; los niños y las niñas aprenden las recetas en el espacio de compartir con el papá o el abuelo, la actividad de preparar la bebida es el pretexto para pasar tiempo juntos y hacerlo se recuerda con cariño.

Con respecto a la preparación de carnes, estas se cocinan utilizando la parrilla o el carbón, el espacio de cocina es social y público, y la preparación del asado se efectúa en el propio momento de la actividad, insertándose como un elemento más (central) de la reunión.

*Donde usted llega a cualquier actividad, ve 5 hombres y 1 mujer, son los hombres quienes cocinan, la cocina fuerte son los hombres. En una fiesta patronal, antes del COVID, eso era en todos los caseríos, había fechas para recaudar fondos, para construir infraestructura, y siempre son los hombres los que cocinaban. En la época de mi mamá, era mi mamá, y las hermanas; pero eso se dio un revuelo, donde ellos se fueron a Estados Unidos, y allá todos son hombres los dueños de los restaurantes, entonces ellos se trajeron esa buena tradición. (Entrevista Informante Clave, 2020)*

También, es posible evidenciar que mayoritariamente las bebidas con algún contenido de alcohol son preparadas, en especial, para acompañar fiestas o celebraciones parroquiales o comunales; alguna, en particular, es reconocida por la población y obtiene fama en la zona.

*Mi abuelo tradicionalmente para el día de San Juan y algunas fechas especiales se le ocurrió la idea de hacer ponche, en el cual siempre era tarea de nosotros sus nietos y nietas en un pichel de aluminio que utilizaba solo para esto, nos ponía a batir los huevos que se iban a utilizar para el famoso ponche*

de San Juan, mismos son batidos con un molinillo de madera. (Formulario Certamen de Cocina Los Santos, 2020)

A diferencia de las mujeres, una generación de hombres trae cierta experiencia y conocimiento práctico aprendido en el extranjero, como resultado del proceso de migración a Estados Unidos, que tiene lugar en la década de los noventa. Al regresar a la Zona de Los Santos, ellos se incorporan a la cocina y desempeñan las actividades normales, propias de sus trabajos en el extranjero; con el tiempo, incluyen cambios y aportes a recetas tradicionales como el asado, la carne en salsa y otros, terminando por modificar sus ingredientes o el modo de preparación.

### 3.3. Productos empleados para elaborar las recetas

A partir de la información registrada en los formularios de inscripción del Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Zona de Los Santos 2020 y otras fuentes primarias y secundarias, se identifican los principales productos presentes en la cocina de la zona y las particularidades en la continuidad de su empleo.

#### 3.3.1. Los productos agrícolas

Como se ha mencionado, es imposible diferenciar entre las comidas y bebidas tradicionales el ligamen con la tierra y las labores agrícolas que muchos de sus pobladores aún desempeñan. De este modo, no es de extrañar que haya una gran diversidad de productos agrícolas que se utilizan en la preparación de las recetas.

Pero inicialmente, salta a la vista el tema de dónde se consiguen estos productos. Durante el proceso de inscripción y registro al Certamen, se ha encontrado que usualmente se

mantiene la tradición de tener una huerta familiar o casera; asimismo, el principal lugar donde se compran los ingredientes suelen ser las pequeñas tiendas de la zona o, incluso, el supermercado, pero en menor medida.

Esta situación demarca una dinámica de cambio, consecuente con la importancia de la zona como un centro de actividad comercial que durante los últimos años ha ido diversificando su producción. En el pasado, era más frecuente que las personas dependieran casi exclusivamente de su huerta, del intercambio o de la recolección de “productos silvestres” para suplir sus necesidades alimenticias. Con el paso del tiempo, cuando la Zona de Los Santos se abre al turismo y hacia la diversificación de productos, la actividad comercial crece, se dinamiza y se percibe, también, un mayor ingreso que permite la posibilidad de comprar ciertos cultivos o artículos que en otro momento o no se encontraban, o no se tenían los medios económicos para conseguirlos.

No obstante, la huerta familiar y el conocimiento asociado con el cultivo, la producción, la recolección, el cuidado y la elaboración de conservas continúa siendo un rasgo cultural vivo, que permanece en el ámbito de lo cotidiano, sobre todo para aquellas personas dedicadas a la preparación de alimentos. Es casi impensable que en una casa de la zona no exista, en el patio, un pequeño espacio dedicado al cultivo de hortalizas o de olores<sup>1</sup> para cocinar la comida.

*En mi familia cuando era niño, mi mamá diariamente nos daba olla de carne con jarrete en la cena... aún hoy día, las verduras las cosechaba mi padre en el solar de nuestra casa por lo que resultaba una comida muy nutritiva y barata, la sazón de esta sopa se realizaba con hierbas aromáticas de la huerta (romero, culantro,*

<sup>1</sup> Son las hierbas aromáticas y productos que se utilizan para sazonar las comidas, como chile, cebolla, ajo, orégano, culantro, entre otros.



*cebolla, orégano, apio, ajos, tomillo) siempre se acompaña con arroz blanco y de ser posible con tortillas caseras. (Formulario Certamen de Cocina Los Santos, 2020)*

Por otro lado, son significativas las ferias del agricultor o las actividades para la venta directa que desarrollan los productores locales, estas se convierten en medios frecuentes para conseguir los productos de la zona. A partir de lo descrito, se denota la importancia del conocimiento popular acerca de los tiempos de cultivo, siembra y cosecha, así como las relaciones sociales y familiares que se construyen a lo interno de la comunidad producto de estas actividades.

*Desde mis antepasados he ayudado a mi madre a preparar este postre de mazamorra más o menos desde mis 5 años, el cual a través de las milpas realizados en la familia se cosecha el maíz tierno conocido como cospó, el cual lo sometemos a una serie de pasos: se desgrana, se muele, se deja reposar por 24 horas, una vez listo el reposo por medio de una tela fina se cola para extraer la pulpa del maíz y trabajar en la harina del maíz. (Formulario Certamen de Cocina Los Santos, 2020)*

Asociado a lo anterior, existen productos agrícolas imprescindibles en las comidas y bebidas de la zona; algunos han logrado un importante reconocimiento nacional, incluso se les suele asociar, directamente, con la cocina de Los Santos. Productos como: el arracache (*Arracacia xanthorrhiza*), el maíz (*Zea mais*), el elote y el cospó<sup>2</sup>, la tortilla palmeada, el culantro castilla (*Coriandrum sativum*), el achiote (*Bixa orellana*), el chiverre (*Cucurbita ficifolia*), los frijoles tiernos (*Phaseolus vulgaris*), el plátano (*Musa sp.*), el chayote (*Sechium edule*), el guineo, la yuca (*Manihot esculenta*), el

<sup>2</sup> Se le llama así al maíz que no ha madurado aún.

ñampí (*Colocasia esculenta*) y el café (*Coffea arabica*) son de los más comunes.

Aunque no todas las personas los mencionan, también tienen gran importancia: la caña de azúcar (*Saccharum officinarum*), la tapa de dulce, la miel, la flor de itabo (*Yucca sp.*), las vainicas (*Phaseolus vulgaris*), el vinagre de manzana, el romero (*Salvia rosmarinus*), el tomillo (*Thymus vulgaris*), el apio (*Apium graveolens*), la chira<sup>3</sup> de guineo, la uchuva (*Physalis peruviana*), los cebollinos (*Allium schoenoprasum*), la cúrcuma (*Curcuma longa*), el tomate de palo (*Solanum betaceum*), las fresas (*Fragaria sp.*), los cubases (*Phaseolus coccineus*), la papayuela (*Vasconcellea pubescens*), la guayaba (*Psidium guajava*) y la toronja (*Citrus sp.*).

### 3.3.2. Lácteos, carnes y huevos

De menor frecuencia en su uso, los lácteos, las carnes y los huevos forman parte de la otra dimensión de la comida tradicional, a la que suma la importancia de las actividades ganaderas, de pastoreo y manufactura de productos alimenticios.

En ese sentido, es significativa la producción de leche, natilla, quesos o leche agria. Pequeñas iniciativas familiares, con el tiempo, han logrado alcanzar reconocimiento y desarrollo en la zona, convirtiéndose en pequeños emprendimientos que consiguen el sustento familiar.

*Es una tradición familiar que llevan muchos años en casa. Éramos 12 hermanos y buscábamos cómo subsistir, debíamos ordeñar vacas y de allí comenzamos a elaborar el producto. La leche la enfriábamos en el pasado en quebradas, ya que no había tecnología, la*

<sup>3</sup> Se denomina "chira" a la flor de la planta del guineo, plátano o del banano.

*fermentación era natural. Nació como una necesidad para alimentar a la familia. (Formulario Certamen de Cocina Los Santos, 2020)*

Por otro lado, todavía es frecuente encontrar casas donde se tienen gallinas; una más de las estrategias familiares para lograr seguridad alimentaria. Las gallinas y la producción de huevos son otro recurso que no escapa de su incorporación en la cocina tradicional. Sin embargo, más allá de eso, como en otros platillos, las gallinas también forman parte de la conformación de la historia y tradición familiar.

Si bien es cierto son un recurso alimenticio, también son un elemento cultural que funciona como un lazo que une a los miembros de la casa; la gallina, como símbolo, se usa para demostrar aprecio y camaradería, en circunstancias que trascienden lo cotidiano, acompañando, en muchas ocasiones, a una historia y tradición que se heredan junto con la receta y perduran en la memoria colectiva.

*Recuerdo como si fuera ayer que papi decía: chiquillas alístense, vamos para donde abuela María. Era una fiesta y todas corríamos a alistarnos sobre todo porque el viaje era muy cansado, del balar de Tarrazú a San Carlos de Tarrazú caminando. Imagínense eran horas de caminar, y al llegar donde abuela, ella salía al corredor de madera y nos abrazaba. Corría a la parte de atrás de la casa donde guardaba el maíz y traía una tasa; llamaba las gallinas pupupu. Nos daba un puño de maíz y el patio se llenaba de gallinas locas por el maíz jiji. Que tiempos más maravillosos. ¡Ella escogía la mejor gallina y plun! le jalaba el pescuezo, para la sopa decía. Un rato después sopita caliente deliciosa llena de sabor y amor. Abuela murió de cáncer cuando yo tenía 11 años, pero vive en mi corazón junto a todo lo que me enseñó. Es por eso que elegí esta receta por mi mamá*

*y mi abuela María Durán Salazar. (Formulario Certamen de Cocina Los Santos, 2020)*

Por su parte, las carnes de res y de cerdo han sido, posiblemente, los últimos elementos que se incorporaron a las recetas tradicionales. Con frecuencia, las mayores modificaciones, cuando las hay, se basan en la inclusión de algún tipo de carne, por ejemplo, en un picadillo que antes se preparaba sin carne.

Reconociendo el origen de las recetas y su primera utilidad funcional, está claro que la carne representa un costo económico significativo, que no siempre puede permitirse una familia. Si comparamos las recetas actuales, agregar la carne va de la mano con el mejoramiento de la economía familiar y social de la zona.

*Mi papá cosechaba arracache y lo traía a mi mamá, ahí yo veía como siempre lo preparaba, con el tiempo empecé a cocinarlo, y empecé a arreglarle otros ingredientes como por ejemplo las carnes. (Formulario Certamen de Cocina Los Santos, 2020)*

En el pasado, al no existir la electricidad, se dificultaba la preservación de la carne, para lo cual se utilizaban técnicas de conservación rudimentarias. Con la inclusión gradual de la refrigeradora, también se hace más fácil y accesible conseguir y mantener las carnes en buen estado, de ahí que, posteriormente, se incluya este ingrediente en algunas recetas.

*Según nos cuenta mi abuelo, el cual tiene 91 años, la carne en tiempo pasados al no existir electricidad era muy popular ahumarlas para conservarlas, de ahí se tomaba para realizar diferentes recetas una de ellas, la*

*sopa de carne ahumada o húmero de fogón. (Formulario Certamen de Cocina Los Santos, 2020)*

En su mayoría, las carnes que más se mencionan son el pollo, la posta de cerdo, el mondongo, la carne de res, el cerdo, la gallina criolla de corral y, recientemente, la trucha, así como las actividades turísticas en torno a su producción y pesca.

### 3.4. Vínculo de las recetas con usos sociales u ocasiones puntuales

Las comidas y bebidas tradicionales están directamente ligadas a un uso social, determinando ocasiones específicas, tanto para su consumo como para su preparación.

En muchas oportunidades, las comidas rompen el espacio de lo privado y se abren a actividades sociales que conmemoran acontecimientos de la vida, así como celebraciones anuales, incluso actividades imprevistas, en las que se busca generar un espacio de convivencia ameno, donde se refuerzan relaciones vecinales, familiares y de amistad; por tanto, la comida se vuelve el centro y el pretexto para compartir.

En ese sentido, se encontró que las fiestas familiares o actividades casuales en familia son los eventos donde más se preparan comidas y bebidas. En la familia, la comida tiene la función de unir y de generar espacios para compartir; además, es una forma de demostrar afecto. La persona que cocina lo hace porque le gusta, porque quiere dar algo sin esperar nada a cambio para hacer sentir bien a los demás y, en el proceso, recibe una enorme gratificación por su trabajo.

*Ella siempre iba con cariño sin cobrar nada lo hacía por el amor de ayudar y con ese mismo amor preparaba*

*esas recetas que eran tradicionales en estas actividades. Y con ese mismo amor me enseñó el gusto por la cocina típica y el deseo de compartir estas recetas con los demás. Es un honor y un orgullo cuando hoy día, quien prueba mis recetas y me dice que es como probar la comida de Doña Balsa. (Formulario Certamen de Cocina Los Santos, 2020)*

Otros espacios que son de gran importancia para la preparación de las recetas se relacionan con espacios lúdicos o de festejo social, como los bailes, los bingos, los turnos y los festivales; por ejemplo, celebraciones anuales de la comunidad o pueblo, y actividades parroquiales o de la iglesia. Desde la dimensión de lo público, las actividades y las comidas que se preparan tienen vital importancia como catalizadores para la construcción de unidad, sentido de pertenencia e identidad comunitaria. Estos espacios, además, buscan construir estrategias de colaboración para el mejoramiento mismo de la comunidad. La historia de la organización comunal en Costa Rica, y en específico para la Zona de Los Santos, sería impensable sin tomar en cuenta estos mecanismos, los cuales han permitido el desarrollo de la infraestructura de los pueblos.

De esta manera, actividades como el bingo, el turno, la fiesta parroquial, la celebración de un santo, pensadas para recaudar fondos que se emplearían para realizar un proyecto o solventar una necesidad local, son espacios sociales en donde las comidas y bebidas son un medio, no solo para obtener los recursos económicos, sino también para fomentar la participación de las personas vecinas y, sobre todo, lograr el reconocimiento de aquellas que tienen “buena cuchara”.

Quienes cocinan bien empiezan a ser reconocidos y valorados de forma positiva, esta identificación les da orgullo e identidad a las familias. Pareciera ser que este incentivo es

suficiente razón para participar con más frecuencia en estos espacios, procurando innovar, recuperar y transmitir recetas tanto a familiares como de otros miembros de la comunidad.

Por otro lado, son significativas las comidas para las etapas de vida, por ejemplo, cumpleaños, bautizos, primera comunión, bodas, quinceaños, rezos, novenarios y velas; parece que las comidas y bebidas acompañan tanto las celebraciones como los espacios de duelo. En ambas circunstancias, aportar un platillo elaborado remite a la integración, al festejo, el apoyo a la otra persona homenajeada y un símbolo del agradecimiento por su invitación a la actividad.

*Como la cosecha de elotes depende de la siembra de La Milpa, cuando ya está la cosecha, generalmente se planean actividades con familiares o amigos, como tomar café con chorreadas, tamalitos asados de elote, pan de elote y hasta elotes en agua. (Formulario Certamen de Cocina Los Santos, 2020)*

Finalmente, existen actividades puntuales en las que se elaboran ciertas comidas y bebidas; estas se vinculan, en su mayoría, con espacios cotidianos informales de convivencia o en actividades de trabajo. Por eso es importante mencionar los tiempos de cosecha de los productos agrícolas, los domingos en familia, los paseos al campo o a la playa, las actividades comerciales o de venta, como refrigerios de las asambleas de organizaciones comunitarias, ferias organizadas por instituciones o el gobierno local, así como reuniones entre personas amigas, entre otros.

### 3.5 Acciones para mantener viva la tradición culinaria

Como se ha mencionado hasta el momento, la transmisión oral de conocimientos ligados a la elaboración de recetas en la familia o la cocina como una actividad cotidiana son los principales medios para mantener viva la tradición culinaria.

No obstante, las tecnologías de información y comunicación (TIC) están teniendo un papel importante en la recuperación de las recetas de modo escrito y su difusión de manera virtual, a través de medios como WhatsApp y las redes sociales. Esto tiene la ventaja de permitir un mayor alcance social, de llegar a más personas más allá del ámbito familiar, permitiendo compartir los conocimientos y prácticas culinarias tradicionales con personas en los ámbitos sociales, trabajo, visitación a la zona y con otras localidades fuera de la zona.

*Yo la posteo en redes sociales para que las personas la busquen y la consuman pues es una receta única a nivel país (...) Le he compartido a amigos, familia y lo he compartido en WhatsApp para dar a conocer la receta familiar y que se animen hacerla. (Formulario Certamen de Cocina Los Santos, 2020)*

Con la generación de pequeñas y medianas empresas locales, se ha generado la iniciativa de retomar las recetas tradicionales en la oferta gastronómica local, adquiriendo, así, gran promoción y difusión en páginas web y redes sociales de los negocios.

En menor escala se hace referencia a la difusión de las recetas locales en publicaciones e investigaciones. Al respecto, se establecen relaciones con proyectos y

actividades de investigación y acción social que realizan instituciones públicas como la Universidad de Costa Rica (UCR) y el Ministerio de Cultura y Juventud (MCJ), entidades dedicadas a la investigación, la salvaguardia y la difusión de estos conocimientos.

*Mi receta la metieron en el libro de Cocina Tradicional Costarricense, lo hicieron en San José, fue el Ministerio de Cultura Juventud y Deportes ... En la academia usaban mi trabajo para publicidad, se difundió en un libro realizado por la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica. (Formulario Certamen de Cocina Los Santos, 2020)*

Finalmente, se encuentra que los concursos y ferias de emprendimiento son espacios idóneos para promocionar, compartir e intercambiar conocimientos sobre la cocina tradicional, además de posibilitar experiencias de degustación y comensalía.

*Gané el segundo lugar con esta receta. La Municipalidad elaboró un recetario con todas las recetas que participaron, entre ellas se encuentra la mía (...) Hace 3 años participé de la feria sobre emprendedurismo de la UCR en San Pedro, me brindaron un stand, donde pude vender los panes. (Formulario Certamen de Cocina Los Santos, 2020)*





# Capítulo 4

**Recetas registradas  
en el proceso  
del certamen**



# Platos fuertes

## Alipego con plátano maduro

Dayana Navarro Porras, Tarrazú



### Ingredientes

1 kilo de alipego (posta de pecho), 5 plátanos maduros, 3 tomates, 1 cebolla picada en juliana, 1 chile picado en juliana, ajo, culantro, apio, cebollino, orégano, tomillo, cubitos de consomé, pimienta y sal al gusto.

### Preparación

Para empezar, la carne se debe cocinar con especias (tomillo, orégano y ajo) anteriormente para obtener un caldo con un sabor más concentrado. Asimismo, se recomienda tener preparado arroz blanco y tortillas caseras para acompañar al final.

Una vez cocinada la carne, se utiliza el caldo para elaborar la salsa, a la cual se le agregan los tomates rallados, la cebolla, el chile, el apio, el cebollino, el consomé, la pimienta y la sal al gusto, y se cocina a fuego medio hasta que la salsa adquiera consistencia y textura adecuada.

Para finalizar, se agrega la carne cortada en rebanadas finas y el plátano maduro, y se deja cocinar por 10 minutos a fuego medio hasta que el plátano se cocine bien.





## Ganadora Segundo lugar



### Almuerzo campesino

Margarita Umaña Zamora, Tarrazú

#### Ingredientes

Arroz, frijoles, guineo, chayote, plátano maduro, lomo de cerdo relleno con huevo y papa, tortillas palmeadas de maíz y arracache.

#### Preparación

Se pica la cebolla, el culantro, el chile, los condimentos y el arracache. A continuación, en una olla, se ponen los frijoles en agua, se mide su tiempo de cocción, y luego, se agregan los chayotes, los guineos y la sal.

En una cazuela, se pone a tostar la cebolla y el ajo; después, se agrega el arroz, el agua y la sal.

Para el picadillo: en una cazuela, se fríen los condimentos y se agrega el chayote o el arracache y se deja en fuego lento hasta que se cocinen.

Para el lomo relleno: se corta en rodajas, se pasa por huevo y se fríe en un comal.

Para los plátanos maduros: se corta en mitades y se ponen a freír en un comal.

Para las tortillas: se prepara la masa, se palmea hasta dar forma circular y se ponen sobre el comal.

### Almuerzo campesino

Saylin Marín Martínez, Tarrazú



#### Ingredientes

Arroz, Frijoles, papa, plátano maduro, huevo y pollo.

#### Preparación

Primero, se pelan las verduras y las especias naturales. El siguiente paso es sancochar el pollo con achiote, cocinar el arroz, sofreír los frijoles con cebolla, cocinar la papa achiotada, hacer la torta de huevo y freír el plátano maduro.

## Almuerzo campesino

Jazmín Abarca Navarro, Tarrazú



### Ingredientes

Arroz, frijoles, huevo, salchichón, aguacate, cebolla, chile, culantro, cebollino, ajo, tortilla, chayote, ayote, sal, achiote, aceite y hojas de banano.

### Preparación

Para iniciar se pican los ingredientes previamente. Una vez efectuado lo anterior, se empieza por majar los frijoles y freír con cebolla, chile y culantro, hasta que estén suavécitos. Para la torta de huevo, se le agrega cebollino picado.

Con el ayote y el chayote se prepara un picadillo, con agua, achiote y sal. Por último, se cocinan los huevos duros.



## Almuerzo día de campo

Donay Esquivel Garro, León Cortés

### Ingredientes

1 kilo de frijoles tiernos, 1 kilo de papas, 1 kilo de carne de cerdo, 3 tazas de harina de maíz, 2 hojas de plátano al gusto, 1 chayote, guineos, ajos, culantro, tomillo, orégano, sal, achiote y margarina.

### Preparación

Se preparan las cantidades de cada ingrediente, se pelan y se trocean las verduras. Posteriormente, se sigue el siguiente proceso:

Para preparar las tortillas: añadir agua y una pizca de sal a la harina de maíz hasta obtener una pasta suave. Luego se moldean las tortillas y se asan en un comal o sartén.

Para preparar los frijoles tiernos: cocinar en una olla los frijoles tiernos con orégano, tomillo y ajos al gusto. Se le agrega chayote y guineo en trocitos. Cuando ya los frijoles estén blandos, se agrega culantro.

Para preparar las papas: hervir las papas en trozos en un sartén. Se fríe con la margarina y el achiote. Agregar sal al gusto.

Para preparar la carne de cerdo: picar la carne en pequeños trozos, y colocarla a cocinar con ajos, orégano y tomillo; por último, esperar a que seque el agua y dejar que se doren con la grasa que suelta.

Como paso final, se asa y se limpian las hojas de plátano. Luego, se arma el almuerzo con las tortillas en gallitos colocando los ingredientes cocinados anteriormente. Por último, se cierran las hojas como un tamal y se amarran.



## Almuerzo envuelto en hoja

Zulema Picado Méndez, León Cortés

### Ingredientes

Arroz, cubases, papas, tortillas y tortas de huevo.

### Preparación

Primero, se cocina el arroz, los cubases, las papas sudadas. Asimismo, se hacen las tortillas y las tortas de huevo.

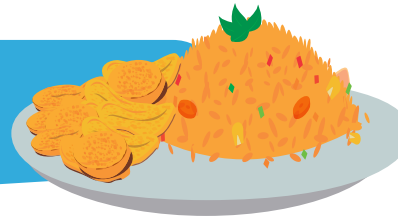
Cuando esté todo cocinado, se empieza a preparar el almuerzo sobre las hojas de plátano, previamente limpias.

Con las hojas como base y luego las tortillas, se hacen gallos de arroz, de cubases, tortas y papas (las hojas envuelven los ingredientes).

Así se sirve y se envuelve este almuerzo en hoja.

## Arroz con ayote

Karen Vannesa Padilla Quesada,  
Tarrazú



### Ingredientes

Arroz blanco, ayote, chile, cebolla, culantro, sal, pimienta y paprika

### Preparación

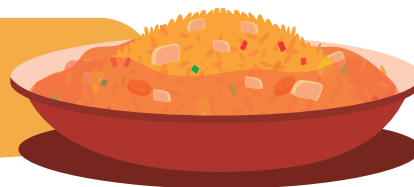
Para iniciar, se pica la cebolla, el chile y el culantro; mientras que se pela el ayote, se le quitan las semillas y se ralla. Seguidamente, en un sartén u olla a temperatura media, se agregan el aceite, la cebolla y el chile, y se procede a saltearlos.

Cuando los ingredientes anteriores están salteados, se agrega el ayote para continuar salteando a fuego medio. Si los ingredientes se comienzan a secar, se debe agregar un poco de agua para, posteriormente, agregar el arroz y seguir mezclando.

Se agregan la sal, la pimienta y la paprika al gusto; continuar mezclando. Por último, se agrega el culantro para brindar sabor, color y aroma.

## Aroz guacho tradicional

Luis Carlos Vega Hernández, Tarrazú



### Ingredientes

2 tazas de arroz crudo, 1 papa grande, 1 chayote mediano, 1 zanahoria mediana, 4 tazas de caldo de pollo, 1 cucharadita de sal, 1/4 de chile, 1/4 de cebolla, 1/2 de culantro, 2 onzas de aceite y agua.

### Preparación

Para iniciar, es conveniente utilizar una cazuela de aluminio, lavar previamente los vegetales y cortarlos en cuadros pequeños.

Una vez que los vegetales estén cortados y medidos, se procede a sofreír primero los olores (chile dulce, culantro y cebolla) con aceite, después se agregan los vegetales (chayote, zanahoria y papa)

junto con el arroz. Cuando estos ingredientes estén mezclados en la cazuela, se dejan sofreír por unos 5 minutos a fuego medio, luego se agrega el caldo de pollo.

Seguidamente, todos los ingredientes deben permanecer con tapa a fuego medio durante 25 minutos. Finalmente, pasados los 25 minutos, se revisa que el arroz no tenga ningún líquido para proceder a servirlo. Este arroz guacho se sirve solo, puesto que contiene bastante verdura, o bien se puede servir con el pollo achiotado que se utilizó para hacer el caldo de pollo. Cabe señalar que el caldo de pollo se prepara previamente, cocinando 1 gallina entera en 4 litros de agua con un consomé de pollo.



## Caldo de gallina criolla

María de los Angeles Chinchilla Rivera,  
Tarrazú

### Ingredientes

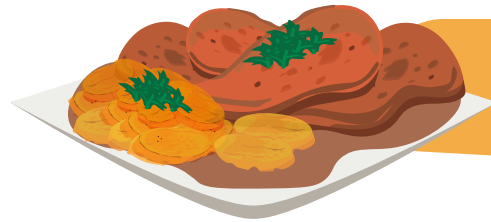
Gallina casera, chayote, papas, guineos, culantro fresco, chile dulce, cebolla, sal, ajo y orégano.

### Preparación

Para empezar, se limpia la gallina y los demás ingredientes traídos de la huerta. Seguidamente, se cocina la gallina entera (porque al ser casera es más dura), una vez que esta se encuentre suave, se retira del caldo para cortarla en piezas y luego se vuelve a poner en el caldo, junto con las verduras.

Mientras la gallina continúa en el fuego junto con el caldo y las verduras, se agregan las especias naturales para acentuar el sabor casero. Paralelamente, se cocinan los guineos y cuando estos se encuentran suaves, se agregan a la sopa.

Finalmente, la sopa se debe llevar hasta punto de ebullición; una vez alcanzada esta temperatura, se retira el platillo del fuego y se agrega culantro finamente picado para acentuar el sabor.



## Carne en salsa oscura con plátano verde

María Victoria Alvarado Monge, León Cortés

### Ingredientes

1 kilo de carne de res, 5 plátanos verdes tamaño mediano, ¼ de mantequilla, ajos, chile, cebolla, hojas de apio, perejil, consomé de res, pimienta, salsa china, sal y fécula de maíz.

### Preparación

Para iniciar, se cocina la carne de res y los plátanos verdes enteros. Una vez que los plátanos están suaves, se procede a picarlos en rodajas. Seguidamente, con mantequilla, se fríen los ajos, el chile y la cebolla, todos finamente picados.

Posteriormente, se agrega el caldo de la carne, la salsa china, el consomé de res, la pimienta y las hojas del apio para acentuar el sabor.

Finalmente, se agregan la carne, los plátanos en rodajas y la sal al gusto, y se va espesando con maicena.

## Casado

Marta Etelgive Porras Jiménez, Tarrazú



### Ingredientes

Maíz, arracache, arroz, frijoles tiernos, carne molida, natilla casera, café, repollo, tomate, plátano, pimienta, sal, ajo, chile y cebolla.

### Preparación

Para empezar, se muele el maíz y se procede a lavar, pelar y picar el arracache, y el plátano. A continuación, la elaboración para el picadillo de plátano y arracache.

Picadillo de plátano: se lleva a ebullición el agua con el plátano en agua, hasta que esté suave para, posteriormente, freírlo e incluir los olores.

Picadillo de arracache: se lleva a ebullición el agua con el arracache; luego, este se escurre y se fríe con olores al gusto.

Seguidamente, se cocina la carne molida con aceite, cebolla, ajo, pimienta y con un poco de sal. De manera paralela, los frijoles tiernos se cocinan con ajos, culantro coyote, apio y orégano en agua hirviendo.

## Casado con carne en salsa

Jorge Fallas Quesada, Dota



### Ingredientes

Arroz, frijoles verdes, arracache, plátano verde, ajo, cebolla, culantro, chile, maíz, sal, apio y zanahoria.

### Preparación

Carne: se coloca con el ajo, el culantro, el apio, la cebolla, el chile, las verduras y la sal en una olla de presión por 15 minutos.

Arroz: se calienta la olla y se fríe ajo y cebolla, se agrega el arroz, la sal y el agua.

Arracache: este se debe cocinar previamente, y después pasar por el proceso de secado. Luego, en un comal, con un poquito de achiote, se incorpora el ajo, la cebolla, el chile y el culantro picado junto con el arracache. Se deja cocinar por 5 minutos.

Frijoles verdes: se cocinan en agua hirviendo con ajo, cebolla, chile y culantro.

Tortillas: se hacen con masa/maíz, agua y sal; después de palmeadas, se colocan en un comal.



## Casado criollo costarricense

Judith Hernández Román, Tarrazú

### Ingredientes

Arroz, frijoles, plátano maduro, bistec encebollado al pimentón y ensalada rusa (con remolacha, papas, huevos y mayonesa natural).

### Preparación

Arroz: se cocina el arroz con los olores.

Carne: el bistec, primero, se cocina en agua y, después, se pasa al sartén con aceite, en donde se le agrega chile, cebolla y pimentón.

Frijoles: se arreglan con olores como chile, cebolla y culantro.

Plátano maduro: se tajadea el plátano y se fríe en aceite.



## Casado Tradicional con fresco de cas

Suiyen Vanessa Monge Badilla, León Cortés

### Ingredientes

Arroz, frijoles, fideos, chayote, plátano maduro, repollo, tomate, cebolla, chile dulce, culantro, consomé, chuleta, zanahoria, pollo, papa, sal, aceite, margarina, achiote, agua, cas, azúcar y limón.

### Preparación

Para empezar, se cocina el arroz con la sal, el aceite, el chile dulce, el chayote, la zanahoria y el agua al gusto.

Por otro lado, se procede a hervir agua para agregar, posteriormente, el pollo (previamente cocinado), la papa y los fideos, para darle sabor puede agregar consomé al gusto. Una vez que las verduras

están al punto, se cortan finamente el chayote y la zanahoria para freírlos en aceite junto con el consomé, la sal, el achiote y el culantro.

Cuando los fideos están *al dente*<sup>4</sup>, en una olla aparte se cocinan con la margarina, la sal, el consomé y el achiote, se revisa frecuentemente que estén bien mezclados.

Finalmente, para el cocimiento de la chuleta, se agrega la salsa inglesa, la sal, la cebolla y el limón para acentuar el sabor.

<sup>4</sup> Cuando los fideos están cocidos de forma que se mantengan firmes y ofrezcan resistencia.

## Chicharrones

Soledad Bonilla Valverde, Tarrazú



### Ingredientes

Carne de cerdo, tocino de cerdo, yuca, tomate, repollo, zanahoria, ajos, comino estrella, sazón completa, sal, aceite y limón.

### Preparación

Para iniciar, se deja reposar la carne y el tocino condimentado en un recipiente; se cocina la yuca en trozos, en una olla con agua y sal; y al mismo tiempo, se empieza a preparar la ensalada.

Para la cocción de la carne, se pone en una cazuela con suficiente aceite a fuego lento, allí se le agregan la sal y los ingredientes; en este paso, es importante mover constantemente. Cuando ya están dorados, se alejan del fuego.

## Costilla de cerdo con salsa barbacoa a la parrilla

Luis Manuel Rojas Mora, Tarrazú



### Ingredientes

1 kilo de costilla de cerdo, 6 papas, 1 elote, 250 gramos de tapa de dulce rallada, 250 gramos de salsa de tomate, sal parrillera, 3 dientes de ajo y 250 mililitros de agua o vinagre.

### Preparación

Lo primero es seleccionar una buena costilla, esta debe tener buen color. Después, se le quita el exceso de grasa (si es necesario), y se salpimenta generosamente. Se aprovecha el tiempo para encender y calentar la parrilla, mientras que está en reposo la carne.

Cuando la parrilla está bien caliente, se procede a colocar la costilla por el lado del hueso, de manera que el fuego no le dé directamente, pues se quiere cocinar la carne muy despacio, para que sea suave y jugosa por dentro y por fuera. El tiempo de cocción es de una hora y veinticinco minutos a fuego indirecto.

Para preparar la salsa, a fuego bajo, se pone en una olla la tapa de dulce con el agua, cuando se desintegra por completo, se colocan los demás ingredientes, y se deja hasta que podamos ver el fondo de la olla cuando pasamos la cuchara de un extremo a otro. Es importante mover la salsa durante toda la cocción.

Se salpimentan las papas y se envuelven en aluminio. Después, se ponen las papas y los elotes en la parrilla.

Pasada una hora y veinticinco minutos, se revisa la costilla y se deja por treinta y cinco minutos más. Cuando hayan pasado las dos horas de cocción, se baña la costilla en la salsa BBQ, por ambos lados, se envuelven en aluminio (con 2 a 3 capas de aluminio para que no se escape nada del vapor), y se dejan en la parrilla por una hora más.

Después de las tres horas, desde que se coloca la costilla en la parrilla, se retira la costilla del fuego y se le quita el papel aluminio. Se deja reposar entre 10-15 minutos sin partirla antes de servir, esto para que la carne no pierda sus jugos.





## Ganadora Primer lugar



## Delicias de antaño

Cindy Granados Hernández, Dota

### Ingredientes

Gallina casera, papas, huevos, masa, chayote, quelites<sup>5</sup> de chayote, zanahoria, zapallo, cebolla, sal, culantro, apio y tomillo.

### Preparación

Para iniciar, se limpia la gallina y se prepara para dejarla en cocimiento lento la noche anterior. Luego, se cosechan las verduras y vegetales y se lavan bien los ingredientes.

Además, se recogen y se alistan los huevos, así como la masa, tanto para las tortas como para las tortillas.

Al día siguiente, se utiliza el caldo de la gallina para cocinar las verduras, previamente limpias, peladas y cortadas en trozos. Además, se agregan los olores naturales: cebolla, culantro, apio y tomillo.

Cuando las verduras estén casi cocidas, se agregan los quelites de chayote. Por otra parte, se elabora una torta mezclando 3 huevos batidos con 2 cucharadas de masa (esto para hacerla más gruesa y esponjosa). Posteriormente, se fríe en una sartén, como hacer una torta común y corriente. Luego, se parte en cuadritos la torta y se coloca en la olla de sopa. Se deja hervir todo junto un poquito antes de bajarla del fuego.

Finalmente, en un sartén, se sofríe una cebolla con mantequilla y ajo. También se le pone achiote y cuando la cebolla está cristalizada, se le agrega la carne de gallina y se mezcla todo, adicionando un poquito de caldo para que se integre más fácilmente.

<sup>5</sup>. Son los cogollos o partes tiernas de las plantas de chayote.

## Estofado

Hazel Priscila Garro Ureña, León Cortés



### Ingredientes

Carne de res, arroz blanco, arracache, chile dulce, culantro, cebolla, ajos, apio, sal, tomillo, orégano y masa para hacer las tortillas.

Para el fresco se necesita sirope, mandarina, banano, papaya y piña.

### Preparación

Primero, se debe picar la carne en cuadritos, así como el chile, el culantro, los ajos, la cebolla y el apio. Se pone la carne con suficiente agua, se procura que la carne no quede sin agua. Se agregan los ingredientes picados (chile, apio, cebolla, culantro y ajos).

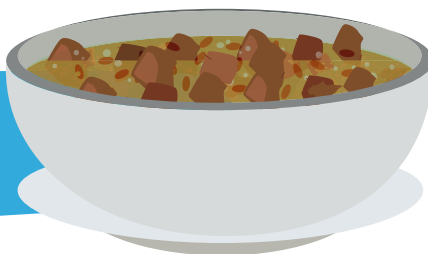
En ollas aparte, se cocinan el arroz y el picadillo de arracache. A ambos platillos, se le agregan los ingredientes picados (chile, apio, cebolla, culantro y ajos).

Se alista la masa, se palmean las tortillas y se cocinan en un comal o sartén. Una vez que se termina de cocinar la carne, está listo el estofado ya para servir. No requiere dejar reposar, ya que se debe servir caliente.

Para el fresco tradicional, se utiliza un pichel con agua. Se le agrega el sirope al gusto y las frutas picadas, se deja reposar dentro de la refrigeradora para que esté frío al servirlo.

## Estofado de res

Flor Emilia Mora Fernández,  
León Cortés



### Ingredientes

Posta de res, cebolla, ajo, apio, chile, romero, tomillo, sal, agua y cilantro<sup>6</sup>, todo al gusto.

<sup>6</sup> En Costa Rica, el cilantro es sinónimo de culantro, específicamente aquel denominado culantro castilla.

### Preparación

Para iniciar, se cortan los trozos de carne del tamaño deseado, se lava bien y se adoba con tomillo, romero y semillas de cilantro. Los ingredientes anteriores se dejan reposar por una noche.

Al día siguiente, se colocan los demás ingredientes junto con la carne y el agua, se cocina a la leña. Una vez que la carne esté suave, se agrega la sal. Como paso final, se coloca el cilantro para refrescar el sabor.



## Estofado de turno

Dora Fernández Mena, Dota

### Ingredientes

Arroz, alipego de res, apio, chile dulce, culantro, sal, agua, pimienta, comino molido, arracache y masa para las tortillas palmeadas.

### Preparación

Para empezar, se debe poner la carne a hervir con los olores, la sal y el comino, un día antes. Al día siguiente, se quita la grasa del caldo, y se pone a hervir por dos horas más; posteriormente, al estar concentrado el caldo de la carne, se le agrega culantro, apio y chile, para finalizar.

Por aparte, se deben preparar el arracache, las tortillas y el arroz.



## Filete de trucha a la plancha

Gilda Parra Sánchez, Dota

### Ingredientes

1 filete de trucha o una trucha entera, ajos, perejil fresco, aceite de oliva o aceite vegetal y sal al gusto.

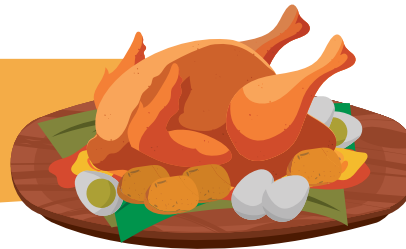
### Preparación

Para empezar, se debe preparar la trucha, si el pescado está entero, se debe filetear (de una trucha, se pueden obtener dos filetes de un tamaño promedio de 20 cm de largo) y quitar las espinas; después, lavar bien.

Para cocinar, se calienta la plancha previamente y se agrega un chorrito de aceite, se pone el filete por el lado de la piel por 2 minutos junto con ajo, sal y perejil picado finamente, después se le da vuelta y se cocina por otros 2 minutos (se debe comprobar la cocción).

## Gallina achotada

Berenice Navarro Cruz, Tarrazú



### Ingredientes

Gallina, ajo, apio, cebolla, chile dulce, culantro, sazón completa, huevos y papas.

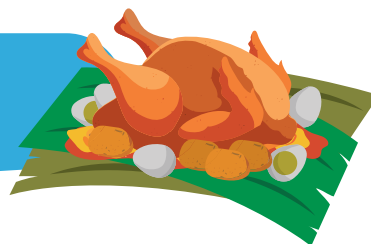
### Preparación

Para iniciar, se pone a cocinar la gallina con todos los olores y condimentos picados por una hora; luego, se sofríe con achiote.

Como paso siguiente, se sirve la gallina sobre hojas de plátano asadas en la cocina de leña y se decora alrededor con los huevos duros, las tortillas, las papas arregladas y trozos, a lo largo, de chile dulce, para darle una apetitosa presentación.

## Gallina achotada

Elizabeth Navarro Porras, Tarrazú



### Ingredientes

Gallina casera, papas, huevos y condimentos naturales (chile, cebolla, orégano, culantro, ajos).

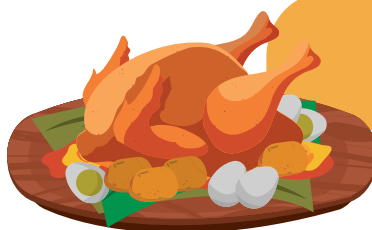
### Preparación

Para iniciar, a la gallina se le quitan las plumas y demás desechos, con el cuidado de limpiarla muy bien. Por otro lado, las papas y los huevos se ponen a hervir en agua, y los olores (chiles, cebollas, culantro, orégano y ajos) se pican finamente.

Una vez que todos los olores estén picados, se les agregan a las papas y los huevos para luego acompañar la gallina cocinada.

Posteriormente, toda la gallina se cocina al vapor durante un promedio de tres horas, esto aumenta el sabor, ya que son pocas las grasas que contiene.

Una vez que se cocina la gallina, se procede a servir de la siguiente manera: se coloca la gallina sobre hojas de banano, previamente limpias. Además, se le ponen unas papas arregladas (con olores) y huevos alrededor para decorar. Asimismo, se colocan tortillas caseras, algunas con arracache para darle un mejor sabor.



## Gallina achotada o enjarrada

Inés Chinchilla Rivera, Tarrazú

### Ingredientes

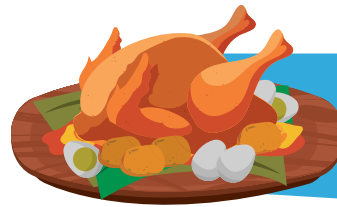
Gallina casera, huevo, papa, achiote, olores (ajos, cebolla, chile dulce y hierbas), maíz para las tortillas y hoja de guineo.

### Preparación

Para iniciar, se calienta bien la cocina para calentar el agua y moler el maíz para las tortillas. Se lavan bien los ingredientes. Se hierve la gallina con los condimentos para dar sabor y se incluyen papas y huevos para que se cocinen al mismo tiempo. Una vez cocinada la gallina, se saca del caldo, al igual que los huevos y las papas, colocándolos en un recipiente aparte.

En otro recipiente (olla o sartén), bien picados, se ponen a freír chile, cebolla, ajo y apio. Luego, se le agrega bastante achiote. Una vez fritos los olores, se echan sobre la gallina y se le comienza a bañar con todos los olores para que se condimente bien.

Como paso final, una vez que ya está lista, se saca la gallina, se coloca en un plato extendido sobre hojas de guineo, y se rellena con huevos y papas. Además, se le acompaña con las tortillas.



## Gallina enjarrada

Marita Navarro Quirós, León Cortés

### Ingredientes

3 dientes de ajo, 1 cebolla mediana, 1/2 chile dulce, 1 rollo de culantro, apio, 2 sazónadores de gallina criolla, 1/4 de taza de vinagre, 1 cucharadita de pimienta, 1/2 barra de margarina, 1 kilo de papas pequeñas y 1 kilo de papas grandes, 8 tortillas caseras medianas, 6 huevos duros, 1 gallina criolla, sal al gusto y achiote al gusto.

### Preparación

Primero, se prepara el adobo; luego, en un recipiente grande, se pone la gallina adobada y se deja reposar por 24 horas, a temperatura refrigerada. Al siguiente día, se pone a cocinar a cocimiento lento, durante 45 minutos, para que se concentren los sabores. Luego, en una olla aparte, se preparan las papas, durante un periodo de 35 minutos, hasta que estén suaves.

Una vez completados estos dos pasos, se procede a rellenar la gallina con puré de papa y huevo duro para, posteriormente, freír la gallina rellena junto con las papas grandes en la margarina y el achiote hasta darle el punto crujiente por ambos lados.

Para servir, se presenta en una canasta de mimbre con hojas de plátano, la gallina se coloca en el centro, y alrededor se ponen las tortillas caseras, las papas enteras, el huevo duro partido en juliana, así como chile, culantro y apio.

Por último, se cubre con hojas de plátano, para que se mantenga el calor, se concentren aún más los sabores, y se resalte la tradición alimentaria asociada al campo.

## Gallina enjarrada (rellena)

Yamileth Abarca Mora, Tarrazú



### Ingredientes

Ajos, apio, culantro, cebolla, sal, curri, chile dulce, achiote, manteca, harina de maíz y gallina casera.

Relleno: huevos duros y papas enteras achiotadas.

### Preparación

La gallina se debe preparar y limpiar de manera correcta, retirando los menudos.

Todos los condimentos se deben picar finamente. Una vez picados, estos se deben reservar en un lugar fresco.

Se pone a cocinar la gallina en agua hirviendo con sal al gusto, una rama de apio y 5 dientes de ajo machacados. La duración de la cocción varía, pero se debe probar, introduciendo un tenedor o cuchillo y verificando la suavidad de la carne.

En una cacerola de tamaño mediano, se ponen a sofreír los ingredientes, previamente picados, con 2 cucharadas de manteca y 1/2 cucharadita de achiote. Luego, en esta misma cacerola, se incorpora la gallina, la cual se debe de impregnar de todos los condimentos, de manera uniforme, durante 10 minutos aproximadamente.

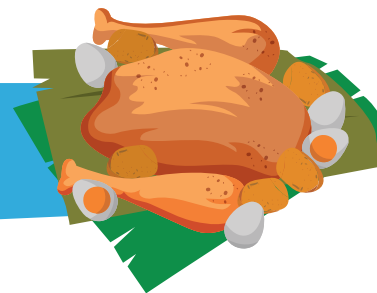
Preparación del relleno de la gallina:

Se cocinan 5 huevos en agua hirviendo, durante 15 minutos; posteriormente, se les retira la cáscara. Se cocinan 250 gramos de papas pequeñas en agua y se pasan a adobar en la misma mezcla que se utilizó para la gallina. Estos dos ingredientes se colocan en el interior de la gallina.

Una vez colocado el relleno, se debe envolver la gallina en una hoja de plátano (previamente limpia y soasada), se deja reposar por una hora para que se absorban bien todos los sabores.

## Gallina enjarrada dorada al horno con café y cúrcuma

Elizabeth Jiménez Gamboa, Tarrazú



### Ingredientes

2 gallinas caseras, 2 kilos de papas, 12 huevos, 4 chiles dulces, 3 ramas de apio, 2 rollos de culantro coyote, 2 rollos de culantro castilla, 2 ramas de orégano, 2 ramas de romero, Tomillo, 2 cebollas, 10 dientes de ajo, 1 cucharada de achiote, 1 taza de aceite, 2 cucharadas de sal, ½ taza de café, 4 raíces de cúrcuma, 1 chile picante (opcional), 4 hojas de guineo (para envolver), 10 limones ácidos (para lavar las gallinas) y 4 litros de agua.

### Preparación

Las gallinas se lavan con el jugo de limón ácido para quitarles un poco el olor fuerte que tienen.

Luego, se licuan todos los condimentos en una taza de café chorreado y se agrega el aceite. Con esta mezcla licuada, se adoban las gallinas, y se dejan en refrigeración de un día para otro.

Se ponen a cocinar con agua, condimentos y sal las gallinas que estaban refrigeradas, durante una hora y media, aproximadamente, en cocina de leña.

Luego se escurren y se les pone el mismo adobo. También, se colocan las papas alrededor y se tapan con hojas de guineo. Después, se meten al horno de arcilla bien caliente durante media hora.

Por aparte, se cocinan los huevos con agua, los cuales después se utilizan en el relleno.

Se rellenan las gallinas con las papas jugosas y los huevos duros. Se bañan con el adobo de café y cúrcuma. Esta sazón le da un sabor riquísimo y un color muy apetitoso. Se meten al horno sin tapar y, cuando estén doradas, se retiran.



## Gallo pinto (desayuno con acompañamientos)

Mariela Solís Quirós, León Cortés

### Ingredientes

Arroz, frijoles, cebolla, ajo, chile dulce, culantro, aceite, sal, agua, mantequilla, natilla, carne, tomate, masa y huevos.

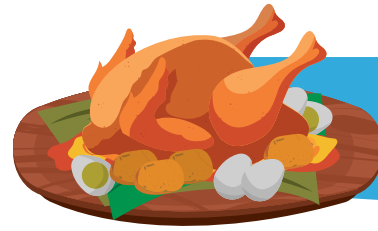
### Preparación

Lo primero que se debe hacer es preparar los ingredientes por utilizar, lavar y cocinar el arroz y los frijoles, picar los olores, cocinar la carne en agua con sal, rallar los tomates y amasar la masa con agua y sal.

Una vez efectuado lo anterior, para hacer el gallo pinto, se empieza por calentar un sartén con aceite y mantequilla, para freír los olores,

y agregar el arroz y los frijoles; para la carne en salsa, se pone a hervir la carne con el tomate rallado; para hacer las tortillas, se calienta un sartén, para soasar las tortillas; para los huevos, se usa un sartén con aceite caliente; y, por último, se pone a calentar el agua para chorrear el café.

Para servir con sus acompañamientos, en este caso, la carne en salsa, los huevos, las tortillas, la natilla y el café chorreado.



## La gallina de Yeya

Lorena Vindas Vargas, León Cortés

### Ingredientes

1 gallina criolla, huevos duros, papas, arroz, arracache, cubases y tortillas palmeadas.

### Preparación

Para preparar esta receta, se deben ejecutar estos tres pasos:

Primero, matar la gallina, desplumarla, limpiarla, lavarla y cocinarla durante tres horas.

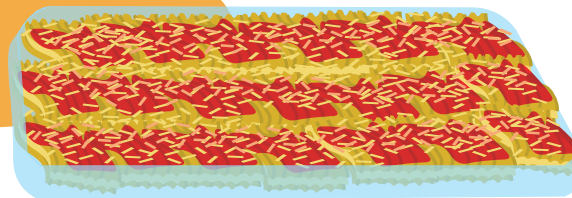
Después, cocinar el arroz, las papas, los huevos duros, el arracache y los cubases.

Por último, en una sartén, achotar la gallina, los huevos y las papas.

Este platillo se puede servir así: la gallina sobre hoja de plátano y todos los ingredientes (arroz, papas, huevos duros, arracache y cubases), ya cocidos, se colocan alrededor.

## Lasaña pizzera

Doris Abarca Solano, Tarrazú



### Ingredientes

8 láminas para lasaña, 500 gramos de carne molida de cerdo, 200 gramos de jamón, 1 zanahoria, 1/2 chile dulce, 1 cebolla, 1 cucharada de aceite, 2 cucharadas de salsa inglesa, 1 cucharada de margarina, 1 cucharada de harina, 1 tomate, 5 ajos, 1/4 de kilo de queso, 1 pizca de tomillo, 3 hojas de laurel, 1 pizca de orégano, 1 pizca de paprika, pimienta y sal al gusto.

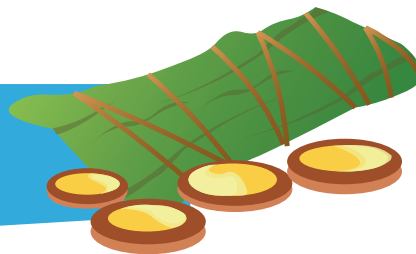
### Preparación

Para empezar, en una olla se colocan las láminas de pasta (láminas para lasaña) en agua; mientras tanto, en un sartén con aceite, se sofríen y se cocinan los olores junto con la carne y la zanahoria rallada, se sazona con hierbas, salsa inglesa, sal y pimienta. Para hacer la salsa, se licua un tomate y se vierte al sartén con mantequilla y sal, después, se agrega harina como espesante, se deja hervir.

Para finalizar, en un molde, se agrega salsa en el fondo, y se va alternando una lámina de lasaña con una capa de carne y queso, y así sucesivamente hasta terminar con el resto de la salsa, por último, se agrega una capa de queso y jamón. Esto se lleva al horno hasta por 20 minutos, hasta que el queso se dore.

## Lomos

Sianny Fallas Fallas, León Cortés



### Ingredientes

Carne molida, ajos, apio, culantro, masa, sal, maicena, huevos, arroz, papas y hojas de tollo<sup>7</sup>.

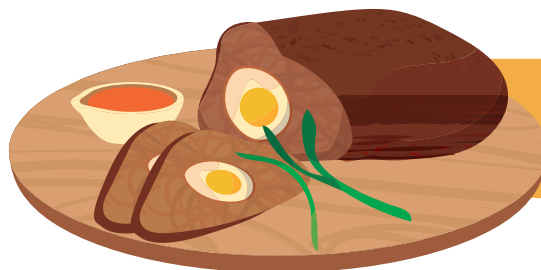
7. Corresponden a las capas del tallo de banano (*Musa spp*) que se desprenden y se aprovechan en diversos usos.

### Preparación

Para realizar esta receta, se debe empezar por arreglar la carne molida; luego, se extiende sobre las hojas de tollo para poner los ingredientes restantes como relleno.

Posteriormente, al envolverse en las hojas, se cocinan envueltos y amarrados.

Para servir, se pueden poner en las hojas, o bien en un plato cuando ya está frito, dependiendo del gusto de la persona y la ocasión.



## Lomo de balsa

Gina Vindas Vargas, León Cortés

### Ingredientes

2 kilos de lomo de res, 1 kilo de papas, 6 huevos, ½ kilo de arracache, 1 taza de arroz, 1 taza de cubases, 10 tortillas palmeadas y 1 plátano verde.

### Preparación

Primero, se condimenta el lomo un día antes de la cocción.

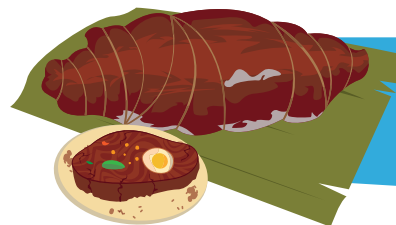
Se cocinan por aparte los huevos (huevos duros), las papas y el arroz. Cuando estén ya cocidos los ingredientes, se extiende el lomo y se rellena con arroz, huevos y papas.

Posteriormente, el lomo se arrolla y se amarra con hilo manila. Se cocina en una olla, por una hora y media, con agua y condimentos al gusto.





## Ganador Tercer lugar



### Lomo de cerdo relleno

Carlos Valverde Meza, León Cortés

#### Ingredientes

Lomo de cerdo, carne molida, arroz, verduras, papa, zanahoria, huevos, condimentos, sal, ajo, sazón, apio, cebolla, chile, orégano, romero, culantro, lechuga, tomate, pepino y aguacate.

#### Preparación

Se recolectan todos los ingredientes, poniendo en práctica el curso de manipulación de alimentos.

Se cocinan los huevos, la papa, el arroz, la zanahoria, la carne molida. Una vez cocinados, se abre el lomo y se colocan todos los ingredientes, luego se cierra y se amarra con mecate, para después envolverlo en hojas de plátano.

Se pone a hervir en una olla agua con sal, una vez que está hirviendo, se agrega el lomo para cocinarlo durante tres horas a fuego lento. Luego, se prepara la ensalada.

Una vez cocinado el lomo, se saca de la olla, se quitan las hojas de plátano y el mecate y se corta en rodajas. Se sirve con la ensalada y el arroz.

### Lomo de res relleno

Mercedes Mata Naranjo, Tarrazú



#### Ingredientes

Lomo de res, arroz, zanahoria, huevos duros, chile dulce, vainicas, condimentos naturales, sal, aceite, achiote e hilo para cerrar el lomo.

#### Preparación

El día anterior, se condimenta la carne, se cocinan los huevos enteros en agua, las vainicas se cortan en dos partes, se pelan y cortan las zanahorias, se parten los chiles dulces en juliana y se cocina el arroz con achiote.

Se coloca el lomo en una superficie limpia, se estira la carne y sobre la superficie se pone el arroz cubriendo la carne. Luego, se hace una fila de zanahoria, otra de vainica, otra de huevo y otra de chile dulce.

Cuando se tiene el lomo ya relleno, se enrolla y se amarra con el hilo. Es muy importante hacer bien este proceso para que, a la hora de la cocción, no se suelte.

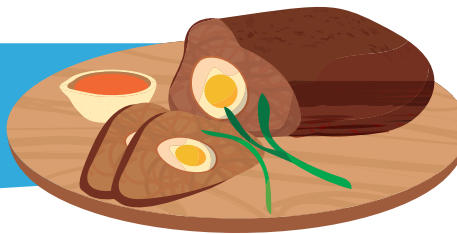
Para la cocción, se necesita una olla grande para colocar el lomo. Primero, se pone el agua en la olla con todos los condimentos naturales y sal. La cocción dura 2 horas aproximadamente. Una vez frío, se refrigera en la misma olla.

Como paso final, preferiblemente al día siguiente, se quita el hilo con un cuchillo que tenga mucho filo, luego se corta la carne en medallones de un centímetro de grueso.

Para calentarlo, se coloca en un sartén, con aceite y achiote. Por último, se agregan rodajas de cebolla y se fríen junto con el lomo.

## Lomo falso o fingido

María Adelina Meza Solís, León Cortés



### Ingredientes

1 kilo de carne molida, 2 galletas soda, 1 taza de masa, consomé y sal al gusto.

Para el relleno del lomo: 5 huevos duros, 2 zanahorias, 4 papas cocidas, arroz cocido, chile, cebolla y 3 hojas de plátano.

### Preparación

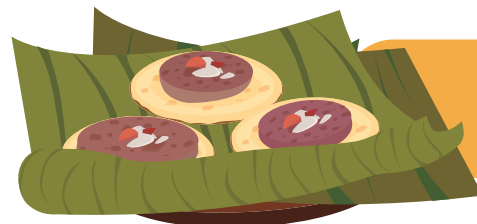
Para iniciar, se enciende el fogón y, en una olla grande, se agrega agua junto con las zanahorias, las papas y los huevos.

Seguidamente, en una taza vertemos la carne molida, la masa, las galletas soda, la sal y el consomé al gusto, procedemos a amasar todos los ingredientes hasta conseguir uniformidad en la masa. Una

vez que la masa esté lista, se coloca una porción de esta encima de una hoja limpia de plátano para comenzar a elaborar una especie de tortilla con la masa.

Después, cocidos las verduras y los huevos, estos se pelan y se cortan en lianas. Se colocan de inmediato, en medio de la tortilla (hecha anteriormente): la carne, el arroz cocido, los huevos, las papas, las zanahorias, la cebolla y el chile.

Se procede a enrollar la carne, de manera que todos los ingredientes queden en el centro de esta. Luego, se toma la hoja y se enrolla bien el lomo con mecate, de manera que quede bien sujeto. Por último, se coloca el lomo en agua hirviendo y lo dejamos cocinar durante 1 hora aproximadamente. Transcurrido ese tiempo, se deja enfriar el lomo a temperatura ambiente y se procede a cortarlo en rodajas.



## Lomo fingido

Grettel Mora Badilla, León Cortés

### Ingredientes

1/2 kilo de carne molida, 200 gramos de masa, 2 papas, 1 zanahoria, 4 huevos duros, chile, sal y pimienta al gusto, hojas de tolo para envolver.

### Preparación

Se mezcla la carne molida con la masa y los ingredientes (agregamos un poquito de agua) para formar la mezcla, luego estiramos la masa para poder llenarla con los ingredientes mencionados antes (papa, chile, huevos, zanahoria).

Para preparar el lomo: se envuelve en las hojas de tolo y se pone a cocinar durante 30 minutos.

Después de que se cocina, se corta en rodajas y se fríe en un comal con un poquito de aceite.

Por lo general, esta receta va en forma de acompañamiento (lleva tortillas caseras), y se sirve como gallos.



## Lomo relleno ULLPRA

Lidieth Ulloa Prado, Dota

### Ingredientes

Lomo de cerdo, zanahorias, vainicas, chile dulce, arroz, tomates, ajo en polvo, sal, pimienta, aceite de oliva, mantequilla, papas, frijoles tiernos, romero y arroz.

### Preparación

Preparación del lomo: el lomo de cerdo se marina durante 30 horas con nuestra receta. Las vainicas se lavan, se quitan las puntas y se cortan por la mitad. Las zanahorias se lavan, se pelan y se cortan en bastoncitos. El chile dulce se lava y se corta en bastoncitos. Se rellena el lomo con las verduras y el arroz, se enrolla y se amarra delicadamente con una cuerda.

El lomo de cerdo que está previamente arrollado y relleno con las verduras, se pone a ahumar aproximadamente de 1 hora y 45 minutos a 2 horas.

Una vez ahumada la carne (o sellada en caso de comprarla lista), la retiramos y la dejamos reposar un par de minutos para que absorba sus jugos.

Preparación de los tomates, zanahorias y vainicas salteadas: se lavan, se quitan las puntas de las vainicas y se cortan por la mitad. Se lavan los tomates, y se dejan enteros o por la mitad. Las zanahorias se lavan, se pelan y se cortan en bastoncitos.

Las zanahorias y las vainicas se cocinan en una olla con agua hirviendo entre 3-5 minutos aproximadamente.

Colocamos en un sartén, a fuego medio-alto, un poquito de aceite de oliva; posteriormente, agregamos los tomates cherry enteros, las zanahorias y las vainicas junto con la sal, el ajo y la pimienta al gusto. Salteamos por no más de 5 minutos.

Preparación de las papas a la mantequilla con romero: se lavan las papas y el romero. Se cortan en rodajas, con un grosor de ½ cm. Es opcional pelar las papas.

Cocinar las papas en rodajas en una olla con agua hirviendo, entre 3-5 minutos aproximadamente.

En el sartén caliente, colocamos una cucharada de mantequilla y agregamos el romero para que suelte todo su aroma y sabor, luego añadimos las papas, junto con sal, ajo y pimienta al gusto.

Preparación de frijoles tiernos: se lavan los frijoles. Se ponen a cocinar con sal y ajo.

Para servir, ya listos todos los deliciosos ingredientes de esta receta, se procede a limpiar la vajilla o plato, y se montan en el plato fuerte:

- Se coloca el arroz en el plato seleccionado y una hojita de culantro para decorar.
- Añadimos los tomates, las zanahorias y las vainicas al lado del arroz, y así tendremos variedad de colores y sabores distintos, además de una excelente nutrición.
- Se colocan los frijoles tiernos en una tacita pequeña, justo en el centro del plato.
- Colocamos las papas a la mantequilla, en forma de abanico junto a las verduras salteadas, con esto le daremos belleza y presencia al plato, además de mucho sabor.
- Se colocan los medallones del lomo, tipo escalera (uno sobre el otro).

Listo para servir y disfrutar.

## Megacasado campesino

Carmen Lidia Cruz Marín, Tarrazú



### Ingredientes

Ajos, cebolla, cebollín, ají, apio, chile dulce, culantro, albahaca, jengibre, salsa de tomate, miel de tapa de dulce, sal, pimienta, aceite, café, achiote, mantequilla, arroz, frijoles, papas, harina de maíz, pechuga de pollo deshuesada, huevos y ayote tierno.

### Preparación

Para iniciar, se debe contar con los ingredientes necesarios. Se soasan las hojas de plátano para envolver el almuerzo al final.

Después, se amasa la harina de maíz para hacer las tortillas. En este caso particular, deben ser lo suficientemente grandes, ya que así lo requiere la preparación.

Para la preparación, se requiere que el arroz esté fresco. Por eso, el arroz se prepara como de costumbre con sus especies (ajo, apio, chile dulce, cebolla, culantro y sal).

Los frijoles deben estar previamente cocinados con culantro coyote y ajos. Luego, se hacen los frijoles majados en una sartén, simplemente condimentándolos con suficiente cebolla, ajo, chile dulce y un poquito de pimienta, en el sofrito.

Para el puré de papa, se licúan ajos y jengibre en agua. Simultáneamente, en una olla se agregan dos tazas de agua y se cocinan de 4 a 5 papas medianas, con un poquito de sal, preferiblemente peladas y partidas a la mitad, con el fin de que absorban mejor el sabor del jengibre y los ajos que se mezclaron en la licuadora.

Una vez que las papas estén cocidas, se pasan por un escurridor; en un sartén, se vierte un chorrito de aceite y una cucharada de mantequilla. Además, se agrega media cebolla partida finamente y una pizca de achiote para darle color. Luego, se majan las papas con un tenedor y se mezclan todos los ingredientes. Una vez que está listo, al puré se le agrega albahaca finamente picada. Se preparan dos tortas de huevo, con cebolla rallada y ayote tierno rallado.

Para la preparación del pollo, se requiere cortar las dos pechugas grandes en forma de fajitas y marinarlas con media cabeza de ajo finamente picada, sal y pimienta, tres cucharadas de salsa de tomate, tres cucharadas de miel de tapa de dulce y culantro finamente picado (marinar por 6 horas aproximadamente).

Para la cocción, se requiere un sartén caliente a fuego lento, con dos cucharadas de mantequilla, se coloca el pollo para sellar por ambos lados. Una vez sellado, se tapa por alrededor de 10 minutos. Después de pasado este tiempo, se le agrega cebolla y chile dulce y se mezclan bien.

En una taza de café frío, se agregan dos cucharadas de harina y se mezclan para agregarlo al pollo como salsa.

Una vez listos todos los elementos, la disposición del plato será por niveles, de modo tal que la presentación final sea como un pastel. Para ello, en un pírex, se colocarán las capas de la siguiente forma:

- Una base de hojas de plátano suficiente para envolver.
- Se coloca la primera capa de una tortilla de maíz, sobre la cual se pondrán los frijoles arreglados y la torta de huevo.
- Luego se coloca otra tortilla, a la cual se le agrega arroz y puré de papa.
- En un siguiente nivel, se pondrá otra tortilla con el pollo en salsa de café.
- Para el último nivel, que es igual al primero, se coloca una tortilla con los frijoles y la torta de huevo.

Se sirven las porciones con un corte tipo pastel.



*Olla de carne*  
Mariana Fallas Vargas

**Ingredientes**

Carne de res (cecina, alipego, posta), hueso o jarrete, papas, yuca, chayote, elotes, ajo, cebolla, chile dulce, culantro, apio, sal, agua y achiote para darle un poquito de color.

**Preparación**

Para iniciar, se deben preparar los ingredientes, entre esto, seleccionar, lavar y pelar las verduras. Después, se pone a cocinar la carne junto con los olores y el agua, cuando ya está cocinada, se le agregan las verduras y se espera hasta que estén suaves. En este último paso, también, se revisa la sazón.

*Olla de carne*

Arellys Vargas Navarro, Tarrazú



**Ingredientes**

750 gramos cola de res, papas, chayote, ayote, camote, yuca, elote, plátano, ajos, cebolla, apio, culantro, sal y sazón completo.

**Preparación**

Para iniciar, se hierva la carne con todo y hueso a fuego medio, con el cuidado de remover la espuma que se forma e ir agregando la sal, la sazón completa y los olores. Seguidamente, se pelan y pican en trozos las verduras, que, eventualmente, se incluirán junto con la carne y el resto de los ingredientes que están en el fuego.

Después, se pica finamente el apio, el culantro, la cebolla, los ajos y el chile. Una vez que estos ingredientes se encuentren picados, se pasan por aceite hirviendo hasta extraer todo su sabor y agregar a la carne.

Una vez que la carne empieza a suavizar, se incorpora la verdura hasta que hierva.

## Olla de carne con carne seca al humo

María Andreína Campos Porras, Tarrazú



### Ingredientes

Carne de res secada al humo y salada, ñampí, tiquizque, camote, chayote, ayote, papa, zanahoria, elote, culantro de coyote, ajo, cebolla, chile dulce, pimienta, plátano verde, ayote sazón, yuca.

Recomendación: para preparar esta receta, se le echa la verdura que se encuentre disponible, pero sobre todo camote, ñampí y tiquizque.

### Preparación

A 2 kilos de carne, se le agrega media bolsa de sal y 2 cucharaditas de pimienta, con 2 cucharaditas de ajo.

La carne fresca de res se seca durante varios días al humo con sal, pimienta y ajo. Poco a poco se va secando la carne con esos olores, se abre con cuchillo y se cortan trozos más pequeños.

La carne se seca durante ocho días, poco a poco, o durante 5 horas constantes con mucho humo. Después de tener la carne seca, se corta en trocitos y se pone a cocinar en una olla, durante dos horas a fuego de leña, con cuatro litros de agua.

Luego, se escogen las verduras bien fresquitas y de buena calidad.

Se empieza cocinando, en agua hervida, las verduras más duras, como el plátano verde. Luego de 20 minutos, se agregan dos chayotes sazones con cáscara, partidos a la mitad.

Posteriormente, se agrega elote en rodajas grandes. Después, se agrega la yuca en trozos, el ayote sazón, la papa entera y con cáscara, la zanahoria pelada y en trozos grandes.

Todo se deja hervir 20 minutos. De ser necesario, se agrega más agua hervida, para que no se seque.

Luego, se agrega el camote, el ayote en trozos, el tiquizque y el ñampí pelados y enteros. Se dejan hervir de 25 a 30 minutos.

Al final, se le agrega chile dulce picado fino, un diente de ajo picado fino y una cebolla grande picada finita, junto con un rollo de culantro de coyote picado finito.

Cuando todo se está cocinando, lo deja hervir por 3 minutos y listo a servir.

La carne, previamente salada y condimentada con ajo y cebolla, da el sabor al caldo, no es necesario agregar más sal.



## Olla de carne con jarrete

Luis Guillermo Cedeño Sánchez, Tarrazú

### Ingredientes

Costilla o alipecto de res, jarrete de res, yuca, papas, ñampí, tiquizque, plátano verde, elote tierno, chayote, ayote, tomillo, orégano, culantro, apio, cebolla, ajos, pimienta, chile panameño y sal.

### Preparación

Para empezar, se seleccionan los ingredientes de mejor calidad y aspecto, principalmente que sean frescos, después se lavan y desinfectan. Después, se cocina la carne (alipecto o costilla con el jarrete) con los condimentos naturales (apio, cebolla, culantro, ajos, pimienta al gusto, tomillos y orégano); en este punto, no se agrega la sal aún y se aprovecha para pelar las verduras.

Una vez que la carne está cocida, se le agrega la yuca, el ñampí y el plátano verde al caldo; después de pasados 10 minutos, se agregan las demás verduras (de ser necesario se agrega más agua), la sal y, de ser posible, se refuerza con más culantro, apio y ajos (no es requisito).

Para finalizar, cuando las verduras están a punto de suavizarse, se incorpora chile panameño entero (sin picar ni punzar, excepto que desee que la sopa quede muy picante, se punza o se abre) y se espera hasta que toda la verdura esté suave.

## Olla de carne de nuestros abuelos con arroz y frijoles verdes con pellejo y guineos

Ana Lía Mora Chinchilla, Tarrazú



### Ingredientes

Gallina casera, ñampí, ayote, camote, yuca, chayotes, papas, plátano verde, elotes, culantro, chile, apio, cebolla, cebollino, tortilla casera, acompañado por arroz blanco, frijoles verdes con pellejo de cerdo y guineos.

### Preparación

Para iniciar, se deben preparar los ingredientes, entre esto, lavar y picar las verduras y olores.

Después, se pone a cocinar la gallina, cuando está semidura, se agrega la yuca y el ayote; luego de 5 minutos, las demás verduras y tubérculos; por último, la sal, el culantro, el cebollino, la cebolla, el chile y el apio.

Por aparte, se cocina el arroz, los frijoles y se hacen las tortillas palmeadas.

## Pinto tradicional con café chorreado

Mónica Virginia Badilla Gamboa, Tarrazú



### Ingredientes

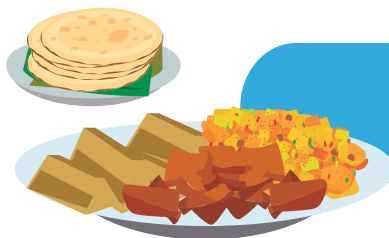
Huevos frescos, salchichón al gusto, plátanos maduros, natilla, olores (chile, cilantro, ajo y cebolla), arroz (preferiblemente que no esté recién hecho), frijoles, sal, consomé, margarina, café y azúcar.

### Preparación

Para empezar, se lavan y se pican los ingredientes, se prepara con un día de anticipación el arroz y los frijoles, se sancocha el plátano y el salchichón, y, a la vez, se cocinan los huevos con olores.

Posteriormente, en un sartén se agrega una cucharada de margarina con el chile y la cebolla; después de que estén cocidos, se incluyen el arroz y los frijoles, hasta homogeneizar ambos ingredientes, de último, se agrega el cilantro.

Adicionalmente, se prepara el chorreador con 2 cucharadas de café de la zona.



## Plato tradicional costarricense

Lilliam Gamboa Leiva, León Cortés

### Ingredientes

250 gramos de posta de cerdo, 250 gramos de arracache, 2 unidades de guineos, 125 gramos de yuca, 1 limón ácido, 2 hojas de lechuga, 125 gramos de tomate (preparado al estilo chimichurri/picadito), ½ aguacate y 2 tortillas de maíz.

### Preparación

Para iniciar, se seleccionan los productos de la huerta, se pelan o se lavan, según corresponda. Se corta la carne en trozos y se adoba. Se limpia el arracache. Luego, se cocina la carne con especias naturales como ajo, tomillo, pimienta y jugo de limón hasta dejarla dorar. El arracache se prepara picado finamente y se cocina hervido en agua, condimentar con laurel y sal.

Una vez cocinado, se debe vaciar en un colador, a la vez que se pasa por agua fría; luego, se seca, se vierte en un recipiente y se agregan especias, sazonando con mantequilla y sal al gusto. Por aparte, la yuca ya lavada, pelada y cortada en trozos, se prepara en una mezcla de masa, tomillo y pimienta negra, y se fríe en aceite.





## Pollo enjarrado

Ilce Naranjo Vargas, Tarrazú

### Ingredientes

1 pollo entero, 5 huevos duros, 5 papas grandes, arracache con cara y 10 tortillas pequeñas.

### Preparación

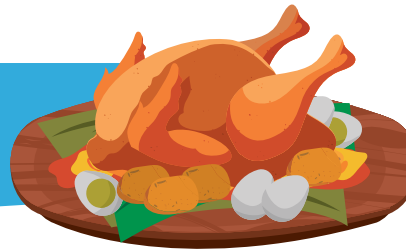
Primero hay que adobar el pollo con ajo, apio, culantro y sal. Meter el pollo al horno de 2 a 3 horas hasta que esté asado o dorado. Mientras tanto, se ponen 5 huevos en agua hasta que estén duros, las papas sin pelar se sancochan con sal. Luego, se pasan por achiote y condimentos naturales como culantro.

Para el arracache, se condimenta con ajo, manteca de cerdo, sal, culantro y chile. Cuando ya está cocinado, se hace la cara con 1 taza de masa, 2 cucharadas de asiento de chicharrón y una pizca de sal. Una vez lista la masa, se forma una tortilla de masa y se le dibuja la cara feliz, y se cocina.

Poner todos los platillos preparados en hoja de plátano en un platillo extendido.

## Pollo enjarrado

Sandra Quirós Camacho, Tarrazú



### Ingredientes

Pollo, papas, huevo, tortillas, frijoles, cebolla, chile, achiote y sal.

### Preparación

Para iniciar, se alistan todos los ingredientes que se utilizarán, entre esto, lavar y picar. Después, se empieza a cocinar el pollo con olores. Por aparte, se cocinan las papas, los huevos y los frijoles; estos últimos, cuando están listos, se majan, se sofríen con cebolla, y se les agrega salsa inglesa.

Para finalizar, el pollo se rellena con papa frita y huevo duro picado. Para presentarse, alrededor del pollo, se coloca tortilla con frijol y torta de huevo, en hojas de guineo, para resaltar aún más el sabor a campo.

## Pozol

María Magdalena Calvo Mora, León Cortés



### Ingredientes

Orégano, apio, cebolla, ajos, culantro castilla, maíz, sazón de olla de carne, culantro coyote, pezuña de cerdo, costilla de cerdo y sal al gusto.

### Preparación

Para elaborar esta receta, primero, se pone el maíz en agua, el día anterior. Al día siguiente, en la mañana, se cocina el maíz con la pezuña y los olores traídos de la huerta; por la noche, se prepara la costilla con más olores en la cocina de leña bien caliente.

Luego, se mezcla y se pone a hervir todo junto (el maíz y la pezuña desprendida del hueso con la costilla).



## Pozol

Rosalba Gamboa Robles, León Cortés

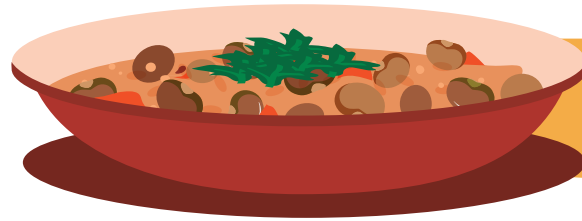
### Ingredientes

Maíz entero blanco (se cocina con ceniza y un poco de cal), carne de cerdo, chile dulce, apio, culantro, culantro molido, pimienta negra y sal.

### Preparación

Para elaborar esta receta, primero, un día antes se pone el maíz en agua. Al día siguiente, se preparan y pican, previamente, los ingredientes por utilizar.

Por último, al maíz anteriormente lavado, se le colocan todos los ingredientes (la sal se deja al final del proceso) y se pone a hervir.



## Pozol tradicional de los turnos

Jeannette Navarro Hidalgo, Dota

### Ingredientes

1 kilo de carne, 1 kilo de maíz, 1 rollito de culantro castilla, 1 rollito de culantro coyote, 2 ramas de tomillo, 2 ramas de apio, 4 dientes de ajo, 1 consomé de costilla, 1 chile pequeño, sal al gusto y 2 litros de agua.

### Preparación

Para iniciar, se requieren dos ollas medianas, cuchillo y cucharón.

Una vez que se tienen todos los ingredientes, se procede a lavarlos. Seguidamente, en una olla a fuego lento, se agregan la carne, el agua,

el chile, los ajos, los culantros, el tomillo, el apio y la sal al gusto, se deja cocinar por lo menos hora y media. En la otra olla, se agrega el maíz con tres litros de agua, se deja cocinar por una hora a fuego medio, hasta que esté suave.

Posteriormente, cuando todos los ingredientes de ambas ollas se encuentran listos, el maíz se lava con la ayuda de un colador para, posteriormente, agregarle el caldo de la carne y todos los demás ingredientes. Se vuelve a cocinar a fuego moderado por una hora. Pasada la hora, todos los ingredientes se encontrarán listos para servir el pozol. En este momento, el pozol será color amarillo y tendrá una textura similar a una sopa.

## Sopa de carne ahumada

Silvia Umaña Venegas, Tarrazú



### Ingredientes

Carne ahumada, 1 kilo de carne de res, sal, orégano, ajo, 1/2 kilo de papas, 1 chayote, 1/2 kilo de yuca, 1/2 kilo de ñampí, 1 zanahoria, 1 cebolla, 5 ajos, 1 chile dulce, pimienta, comino y caldo de res.

### Preparación

Para empezar con el ahumado de la carne, se prepara la carne con sal, orégano y ajo, dejándolo en el húmoro<sup>8</sup> por al menos 48 horas, recibiendo únicamente el humo del fogón. Luego de tener la carne ahumada, procedemos a preparar la sopa con las verduras y olores.

Finalmente, en una olla incorporamos aceite y freímos los olores; posteriormente, se agrega la carne ya picada, las verduras y el caldo de res, todo esto se deja hervir por al menos 2 horas para obtener una concentración de sabores. El sabor de la carne ahumada debe ser nuestro punto alto en la preparación.

<sup>8</sup>. Forma en que la gente llama al proceso de estar al humo, por la abundancia de humo.

## Sopa de guacho de gallina casera

Dicnorah Venegas Vega, Tarrazú



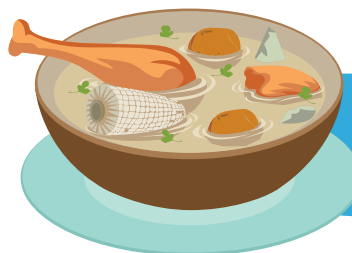
### Ingredientes

2 litros de agua, 1 gallina casera, 2 tazas de arroz, 5 papas, 1 chayote, 1 cucharadita de achiote, 2 elotes, 1 cebolla, 1 cucharadita de sal y 1 rollo de culantro.

### Preparación

Como primer paso, se alistan todos los ingredientes, se pela la verdura y se pican los olores. Como segundo paso, se pone a cocinar la gallina y cuando ya está bien suave, se le agregan las verduras y el arroz.

Finalmente, se deja enfriar un poquito y se sirve en el almuerzo o en la cena.



## Sopa de gallina casera

Diana Carolina Vargas Jiménez, Tarrazú

### Ingredientes

1 gallina casera, 1/2 kilo de papa, 2 yucas medianas, 2 zanahorias medianas, 3 chayotes grandes, 1 kilo de ñampí, 2 plátanos verdes, 3 elotes, 1 ramita de apio, 1 rollito de culantro, 4 hojitas de orégano, 1 ramita de romero, 1 ramita de tomillo, 1 raíz de cúrcuma, 2 cucharas de sal, achiote al gusto, 4 dientes de ajo, 1 cebolla, 2 chiles dulces y 1/2 paquete de espaguetis.

### Preparación

Para iniciar, se deben preparar los ingredientes, entre esto, se escoge la gallina más gorda del patio; después, se va al cerco a conseguir los plátanos, los elotes y la yuca, y a la huerta para obtener el culantro, la cebolla, el ajo, el orégano, el tomillo, el apio, la cúrcuma, los chiles, entre otros.

Después de conseguir todos los ingredientes, se procede a lavar, pelar y picar finamente los olores, hortalizas y verduras, y a limpiar, cortar en pedazos y cocinar la gallina (con sal, agua y olores) en una olla de presión, por ser su carne un poquito dura (al ser gallina casera), durante 30 minutos.

Una vez que está lista la gallina, se coloca en el caldo, primero, la verdura más dura (la papa, el chayote y la zanahoria), y después la verdura más suave (la yuca, el ñampí y los elotes); por último, se le agregan los olores, la sal, el achiote, los espaguetis y los trozos de gallina.



## *Sopa de quelites con toita de huevo con masa*

Gretel Vargas Retana, León Cortés

### Ingredientes

Papa, chayote, fideos, quelites, huevo, masa, cebolla, ajo, culantro, chile, cebollino, sal, pimienta y agua.

### Preparación

Para empezar a preparar la receta, lo primero que se hace es alistar los ingredientes que se van a utilizar. Una vez realizado lo anterior, en una olla con agua, se ponen a cocinar las verduras, los olores, la pimienta y la sal.

Por aparte, en un sartén, se pone a freír la torta de huevo con chile, cebolla, cebollino y masa.

Continuando con la sopa, cuando las verduras están cocinadas, se corta la torta de huevo en trozos, y se le agrega a la sopa, por último, se deja hervir por un minuto más y se rectifica la sal.

## *Sopa de mondongo*

Montserrat Tenorio Vargas, Tarrazú



### Ingredientes

Mondongo, jarrete, chile, cebolla, ajo, culantro, agua, sal, zanahoria, chayote, papa y yuca.

### Preparación

Para preparar esta receta, lo primero que se debe hacer es lavar el mondongo, para ello, se deja remojando en naranjilla por, aproximadamente, dos horas.

Una vez lavado el mondongo, se pone a cocinar junto con el jarrete y los olores en una olla de cocimiento lento por 3 horas hasta que esté suave; posteriormente, se colocan los vegetales cortados y se sazonan con sal al gusto.

## Sopa de mondongo

Isabel Hidalgo Prado, León Cortés



### Ingredientes

Mondongo, chayote, papa, zanahoria, yuca, plátano verde, chile, cebolla, ajo, orégano, apio y culantro.

### Preparación

Para elaborar esta receta, lo primero que se debe hacer es pelar y picar las verduras, olores, cocinar el mondongo y picar en trozos o tiras. Después, en una olla hirviendo, se agregan todos los ingredientes, junto con la sal, hasta que se cocine.



## Tamal de cerdo

Rosa Elena Naranjo Blanco, Tarrazú

### Ingredientes

Hojas de tolo para envolver, masa de maíz, arroz, achiote, carne de cerdo, zanahoria, vainica, culantro, chile y condimentos (sal, orégano, tomillo y ajo).

### Preparación

Primero, se deben cortar las hojas de tolo, calentarlas en el fuego y limpiarlas. Se deben alistar las amarras y lavar todos los ingredientes.

Cocinar el arroz con achiote. Cocinar la carne con todos los condimentos.

Se revuelve la masa con la sustancia de la carne, hasta que obtenga la consistencia deseada y se le agrega un poco de sal. Luego, se parte la carne en pedazos al gusto.

Se cocinan las zanahorias y las vainicas en agua, previamente picadas en trozos pequeños. El chile dulce y el culantro se pican en pedazos pequeños.

Una vez que esté todo listo, se coloca la masa en una hoja, se le agrega la carne, el arroz, las vainicas, el chile dulce, las zanahorias y el culantro. Luego, se dobla la hoja y se cierra.

Se colocan dos tamales juntos para formar la piña del tamal a la hora de amarrarlo. Por último, se cocinan las piñas en agua, a fuego lento, por al menos una hora. Finalmente, si se guardan para consumir otro día, se deben dejar enfriar antes.



## Tamal de cerdo

Freneid Mora Barboza, Tarrazú

### Ingredientes

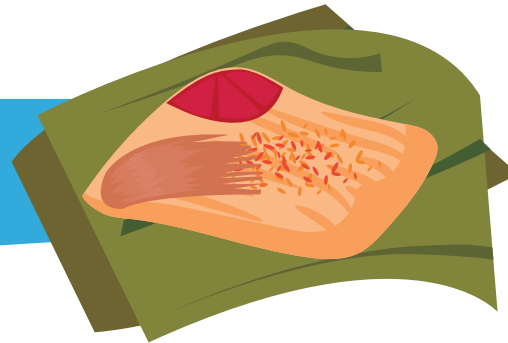
Especies, olores, ajos, arroz, vainicas, zanahorias, posta de cerdo, chiles, cilantro, entre otros.

### Preparación

Para empezar, se debe tener lista la masa; luego, en hojas de plátano, se pone una cucharada de la mezcla, de seguido, el arroz achiotado, las zanahorias, las vainicas, el chile, el cilantro. Por último, se envuelven, se amarran con pabito y se cocinan en agua hirviendo durante 45-60 minutos.

## Tamales de cerdo

Alba Abarca Fernández, León Cortés



### Ingredientes

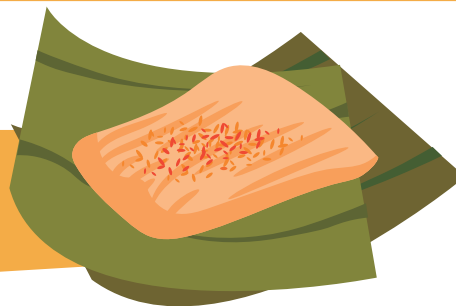
Chile, cebolla, culantro, carne de cerdo, manteca de cerdo, hojas de guineo, margarina.

### Preparación

Se cortan, se soasan y se limpian las hojas de guineo; luego, se pican las verduras que se utilizarán para cocinarlas previamente.

Después, se cocina la carne. El caldo de la carne se usa para mezclar la masa, la fécula de maíz, el consomé y sal al gusto. Se revuelve a fuego lento durante una hora; se le agrega la barra de margarina y la manteca de cerdo, se continúa revolviendo constantemente hasta que espese.

Mientras tanto, se cocinan las verduras y se arregla la carne con buena sazón. Después, se elaboran los tamales, se amarran y se ponen a hervir en agua durante media hora aproximadamente.



## Tamales de cerdo

Ligia Mercedes Umaña Ureña, Tarrazú

### Ingredientes

1 paquete de masa, 2 sobres de ajinomoto pequeño, 2 kilos de carne de cerdo, 1 chile dulce cortado en tiritas, 1 rollo de cilantro, 3 barras de manteca de 250 gramos, 1 tarro de guisantes, 2 cabezas de ajo, 3 tazas de arroz achotado, 2 cucharadas de sal, ½ kilo de zanahorias en rodajas, 1 kilo de vainicas y 3 kilos de hojas de guineo asadas.

### Preparación

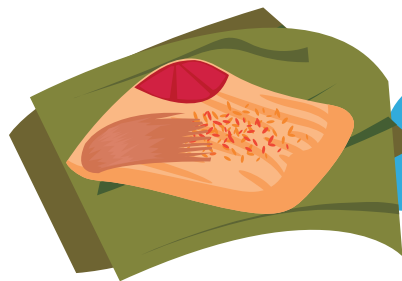
Para iniciar, se deben asar o hervir las hojas de guineo para, después, proceder a limpiar. Luego de esto, se empiezan a cocinar por aparte

la carne, las vainicas, la zanahoria y el arroz; se alista la masa con sal, ajinomoto y manteca hasta llegar al punto perfecto.

Después, sobre las hojas de guineo (una grande y otra pequeña) se coloca una cucharada sopera de masa, seguida del arroz, la carne, el chile, el cilantro, los guisantes y la zanahoria.

Para finalizar, se envuelven y se amarran para cocinarlos en una olla con agua hirviendo por 25 minutos aproximadamente.

Para servirlo, se deja envuelto con las hojas de guineo junto con un vaso de café de la Zona de Los Santos, acompañado de salsa inglesa para el gusto del comensal.



## Tamales de cerdo con carne frita

María Cecilia Picado Ortega, León Cortés

### Ingredientes

Maíz cascado, fécula de maíz, sal, manteca de cerdo para la masa, arroz con verduras y carne de cerdo frita.

### Preparación

Para iniciar, se lavan bien los ingredientes. Después, se cocina el maíz en una olla con agua, se pasa por el molino y luego, se cuele. Posteriormente, se prepara el arroz con todas las verduras cortadas en trozos (chile dulce, zanahoria, ajos, vainicas y culantro). También, se fríe la carne en un sartén.

Por otra parte, la masa se cocina con sal y con la manteca de cerdo. Una vez cocinada, sobre hojas de guineo (previamente limpias), se pone una pequeña porción de masa, otra porción de arroz bien arreglado y un pedacito de carne de cerdo. Y así sucesivamente hasta formar varios tamales, los cuales se envuelven y se amarran para luego cocinar, en agua hirviendo, en una olla grande.

Como paso final, después de unos cuarenta y cinco minutos a una hora de cocción, se retiran del agua hirviendo y se dejan reposar unos 15 minutos para lograr que la masa se vaya enfriando y endureciendo.



## Trucha de Copey

Heiliana Granados Cruz, Dota



### Ingredientes

Trucha entera, sal gruesa y aceite.

### Preparación

Para empezar, se debe pescar la trucha fresca, se limpia, se descama y se lava muy bien. Después de esto, se deja reposar con sal gruesa durante 15 minutos. Posteriormente, se fríe.

Una vez que la trucha está frita, se procede a servirla en un plato de porcelana/vidrio, acompañada con una porción de ensalada verde (con lechuga, manzana, sal y aceite), 2-3 unidades de patacones y limón.



## Vigorón tradicional de la Zona de Los Santos

Gilberto Calvo Ortiz, Tarrazú

### Ingredientes

Carne de cerdo, repollo, yuca, limón, vinagreta (coliflor, culantro, pepino, chile dulce y pepino) y chimichurri (culantro, cebolla, chile y salsa de tomate como base y apio).

### Preparación

Para iniciar, se alistan los alimentos que componen la receta y se procede a lavar cada uno de los ingredientes.

Preparación de la carne de cerdo: se condimenta la carne de cerdo. Posta y papada de cerdo, se deja reposar. Se procede a cocinar durante 40 a 50 minutos. Se le agrega sal al gusto.

Preparación de los acompañamientos: se cocina la yuca en agua con sal. Se ralla el repollo. Se parten los limones.

Preparación de la vinagreta: se cocina la coliflor y la zanahoria para agregarle cebolla, chile dulce, culantro y pepino. Se agrega vinagre.

Preparación del chimichurri: se elabora con base de salsa de tomate, con chile, cebolla, apio y culantro picado.

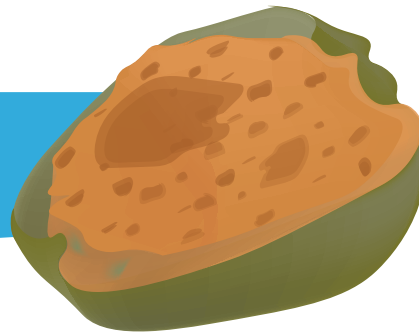
Como paso final, se procede a servir una base de repollo rallado, agregando alrededor trozos de carne de cerdo, tipo chicharrón, más los trozos de yuca.

Al repollo se le coloca encima la vinagreta, el chimichurri y el chile al gusto.

# Acompañamientos

## Chancelétas

Sonia Calvo Mora, León Cortés



### Ingredientes

Chayote, mantequilla, sal, azúcar, queso maduro o queso cheddar y natilla.

### Preparación

El primer paso, es recoger los chayotes de la huerta o ir a comprarlos. Luego, se deben lavar muy bien y se ponen a cocinar enteros con un poquito de sal. Después de que se cocinen, se parten a la mitad y se les saca la pulpa; la pulpa se hace en forma de puré, y se le agrega sal, azúcar y queso al gusto.

Por aparte, se deja un poquito de queso, para ponerles por encima y se llevan al horno hasta que estén doraditos.

Para servirse, se pueden colocar en una tablita de madera o en una hoja de tolo, acompañados por una porción de natilla casera y una taza de café.



## Cubaces con costilla de cerdo

María Salomé Blanco Jiménez, Tarrazú

### Ingredientes

Costilla de cerdo, papas, zanahorias, zucchini, frijoles cubaces, culantro, chile dulce, cebolla, ajos, sazónador de carne, sal, agua y aceite.

### Preparación

Se lavan, se pelan y se cortan en trozos las verduras. Se lavan y se cortan finamente el chile, la cebolla, el culantro y los ajos. Se cortan en trozos pequeños, y se sazona (puede ser con consomé de costilla, sazónador completo o sal y pimienta).

Los frijoles deben dejarse en remojo por tres horas antes de su cocción. Para prepararlos, se utiliza una olla de cocimiento lento durante cuatro horas o una olla de presión durante 20 minutos.

En una olla, se coloca un poco de aceite para sofreír la cebolla, el chile, los ajos y el culantro. Una vez que se cristalizan la cebolla y los demás olores, se agregan los frijoles ya cocidos con su caldo.

Seguidamente, se incorporan la costilla y las verduras más duras (la papa y la zanahoria). Se cocinan los frijoles con la costilla, la verdura y se condimenta, con un tiempo de 15 minutos a fuego alto. Después, se baja la temperatura a fuego medio, se coloca el zucchini y se deja por 5 minutos más.

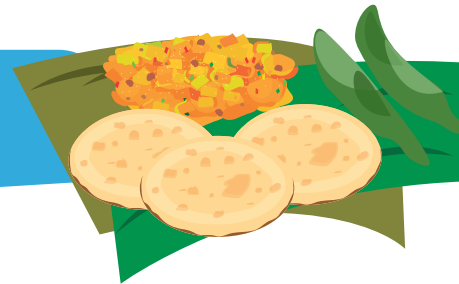
Luego de la cocción, se revuelven los frijoles y se prueba la sazón, para rectificar, si fuera necesario.

Para servir, se colocan en un tazón hondo de nuestra preferencia, en especial de algún material natural, promoviendo el uso de objetos sostenibles y de gran arraigo cultural en nuestras comunidades.

Los frijoles se pueden comer solos o acompañados con una taza de arroz blanco y refresco.

## Delicia de plátano con atún

Diana Carolina Vargas Jiménez, Tarrazú



### Ingredientes

4 plátanos verdes, 1 lata de atún en lomo, 1 taza de leche, 1 cebolla, 1 chile dulce, culantro, 4 dientes de ajos, orégano, apio, sazón completa y achiote.

### Preparación

Recolectar los ingredientes en la huerta y en el cerco, los plátanos. Se les quitan las cáscaras a los plátanos, se pican la cebolla, los ajos, los chiles dulces, el culantro y todos los olores.

Luego, se ponen en una cazuela, con un poquito de agua y sal. Posteriormente, se le agrega la leche y se mezcla muy bien.

Cuando finalmente esté cocido, le agregamos el atún. Y está listo para servir caliente.

## Ensalada de guineo

Cindy Granados Hernández, Dota



### Ingredientes

Guineo verde, culantro, cebolla, mayonesa, sal y atún (opcional).

### Preparación

Para empezar, se corta el racimo de guineo (aunque algunas veces nos lo regalan). Una vez cortado, se pela, se quita la mancha raspando el guineo con un cuchillo y se pone a reposar en agua con sal.

Después, para cocinar, se coloca en una olla con agua, se deja hasta que esté cocido (pero no muy suave). Luego, en un recipiente, se pone el guineo cortado en cuadros pequeños con la mayonesa, el culantro, la cebolla, la sal y, como ingrediente opcional, se le puede agregar atún en aceite.

Por último, para conservar su sabor, se recomienda poner en refrigeración.



## Escabeche dulce con verduras

María Victoria Alvarado Monge, León Cortés

### Ingredientes

Coliflor, brócoli, vainica, zanahoria, cebolla, chile dulce, salsa de tomate, agua, sal, 3 cucharadas de vinagre y 1 cucharada de fécula maíz.

### Preparación

Para empezar, se pican las zanahorias, las vainicas, la cebolla en juliana, el chile dulce en rodajas, y se deshoja la coliflor y el brócoli. Una vez listos los ingredientes, se agregan en agua con sal, a fuego lento.

Después, se agrega la salsa de tomate y el vinagre a los ingredientes que se encuentran a fuego lento; por último, se agrega la cucharadita de maicena para que espese.



*Ganadora  
Primer lugar*



*Frijoles verdes con pezuña de chanco*  
Rosa María Naranjo Fallas, Tarrazú

**Ingredientes**

1 1/2 kilo de frijol verde, 4 pezuñas, 4 ramas de culantro coyote floreado, 6 ajos, 2 hojas de laurel, 2 chayotes, 4 plátanos verdes, 10 naranjillas, 3 cucharaditas de sal y 1 chile dulce.

**Preparación**

Para iniciar, se lavan bien los ingredientes. Se sumergen las pezuñas en jugo de naranjilla por 10 minutos para eliminar el mal olor y lavarlas bien.

En agua hervida, reposar las pezuñas por 5 minutos. Después se pelan, eliminando la piel. Se pelan las verduras. En olla de presión, se hierven

las pezuñas con sal, ajos y poca agua por 35 minutos, o por 2 horas en una olla común.

Se cocinan los frijoles con agua (que sería el caldo), junto con las pezuñas. Se tapan los frijoles. Cuando están semisuaves, agregar culantro y los chayotes en trozos, así como sal al gusto.

Se cocinan los plátanos aparte (con cáscara), con sal y una naranjilla partida a la mitad, con el fin de eliminar la mancha y evitar que el caldo se oscurezca.

Como paso final, se agregan los plátanos en rodajas y el chile dulce picado a los frijoles ya cocidos.

*Frijoles verdes con verdura*  
Ana Patricia Murillo Murillo, Dota



**Ingredientes**

1/2 kilo de frijol tierno variedad Toronto, 1 chayote tierno mediano, 1 zapallo tierno mediano, 4 papas medianas, 200 gramos de vainicas, 3 ajos, 1 rama de orégano, 1 de tomillo, 2 hojas de culantro coyote, 1 manojo de culantro castilla, 1/2 cucharada de sal y 2 litros de agua.

Como ingrediente opcional, se puede agregar pellejo o pezuña de cerdo.

**La receta alcanza para 6 a 8 personas.**

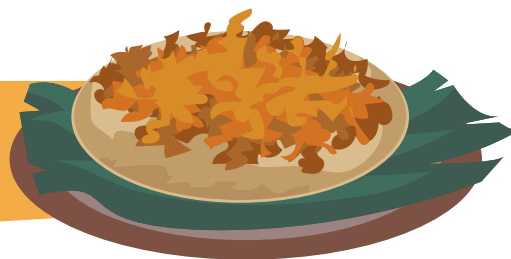
**Preparación**

Para iniciar, se alistan todos los ingredientes que se utilizarán, se lavan bien y se pican las verduras en cuadros grandes, y se lavan y pelan los frijoles.

El siguiente paso es cocinar los frijoles con agua. Posteriormente, cuando están empezando a suavizarse, se le agregan las verduras, los condimentos (menos culantro castilla), la sal y la carne (llámese pellejo/pezuña ya cocinada previamente, es opcional). Se deja cocinar hasta que se suavicen las verduras. Cuando está listo, por último, se agrega el culantro de castilla picado.

## Gallo de arracache

Giselle Cerdas Ureña, León Cortés



### Ingredientes

1 kilo de arracache, 1 taza de chorizo, 1 taza de carne molida, 1 taza de chorizo, 1 cucharada de ajos, ½ kilo de maíz, 1 pizca de harina, 1 pizca de sal, achiote, pimienta negra, sal, culantro, aceite y cebollino.

### Preparación

Para iniciar, el arracache se pela, se pica y se lava. La carne de cerdo se pica en pedazos y se alistan las otras carnes. Se pican las especias. En el caso de las tortillas, el maíz se cocina en agua con cal, se cuele y luego se muele.

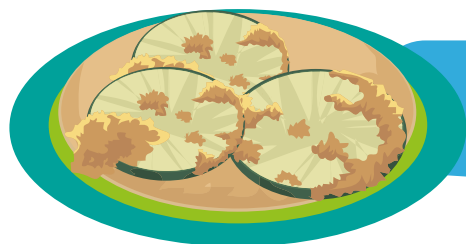
Por otra parte, en una olla se sancocha el arracache, luego se pasma<sup>9</sup> y se escurre. Luego, en otra olla se fríen las carnes con el ajo, la sal y el achiote; se deja cocinar bien.

Posteriormente, a la carne se le agrega el arracache y se mezclan bien. Al final, se le añade pimienta negra, culantro y cebollino.

Para preparar las tortillas, se mezcla la masa con agua, la pizca de harina y sal, se revuelve, se amasa bien y se empiezan a palmear las tortillas para cocinar en un sartén.

Como paso final, se debe dejar el picadillo unos minutos en el fuego hasta que esté bien cocido.

<sup>9</sup> De pasmar, dejar enfriar.



## Gallos de ayote con huevo

Yendry Castillo Castillo, Tarrazú

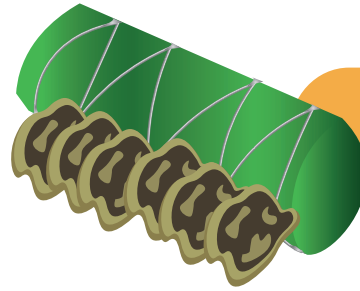
### Ingredientes

Huevos, ayote, condimentos, ajos molidos y aceite.

### Preparación

Para iniciar, se procede a suavizar el ayote mediante agua caliente. Una vez que el ayote está suave, se procede a partirlo en rodajas y pasarlo por huevo batido.

Conforme las rodajas de ayote se pasan por huevo batido, se colocan en un sartén caliente para proceder a freírlas con el resto de los ingredientes. Finalmente, se retira el exceso de aceite del ayote con una servilleta. Esta receta es ideal servirla caliente, y se puede acompañar con tortillas caseras.



## Mudos de frijol

Ana Lisbeth Valverde Arias, León Cortés

### Ingredientes

Carne molida, masa, papa, zanahoria, huevo duro, chile, sal, pimienta al gusto y hojas de tollo.

### Preparación

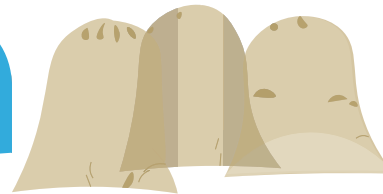
Para elaborar esta receta, se debe empezar por mezclar la carne molida con la masa, la sal, la pimienta y un poquito de agua; luego, se estira sobre las hojas de tollo para poner la papa, el chile, los huevos y la zanahoria como relleno.

Posteriormente, al envolverse en las hojas de tollo, se ponen a cocinar durante 30 minutos, y después, se cortan en rodajas y se fríen en un comal, con un poquito de aceite.

Por lo general, esta receta se sirve en forma de gallos, acompañada con tortillas caseras y, en el fondo, una hoja de tollo. También, se pueden servir como acompañamiento en un plato fuerte, dependiendo de la ocasión.

## Natilla casera

Carlos Luis Ureña Hidalgo, Dota



### Ingredientes

Leche entera (crema láctea) y 1 pizca de sal.

### Preparación

Para iniciar, lo primero que se debe hacer es tomar la leche del ordeño e inspeccionar su calidad, esto para saber que cuenta con las propiedades organolépticas deseadas. Luego, se lleva a la salita de procesamiento, donde se filtra, se descrema, se agita, y se realiza la fermentación natural.

Una vez que se alcanza el resultado deseado, se procede con el envasado, etiquetado y la refrigeración (enfriamiento) para espesar la natilla.

## Papas achiotadas

Felicia Echeverría Hermoso, León Cortés

### Ingredientes

1 kilo de papas enteras con cáscara, 1 cebolla mediana finamente picada, 3 dientes de ajo grandes picado fino, 4 cucharadas de aceite, achiote y sal marina.

### Preparación

Se lavan bien las papas, se ponen en una olla grande, se les agrega suficiente agua para apenas cubrirlas y se les agrega, también, una cucharada de sal marina. Se ponen a hervir a fuego alto, sin taparlas.

Una vez que están hirviendo, se tapan y se les baja el fuego para que se terminen de cocinar a fuego lento. Dependiendo del tamaño de las papas, este proceso puede durar de 20 a 30 minutos.

Mientras las papas se están cocinando, se pican finamente la cebolla y los ajos, y se reservan por aparte.

Una vez cocinadas las papas (deben quedar enteras y con toda su cáscara, pero sentirse suaves, si se les inserta un tenedor hasta el centro), se dejan enfriar y se pelan completamente. Luego, se parten en cuatro.

En una olla grande, se vierte el aceite de achiote, se calienta a fuego medio/bajo y se sofríe la cebolla picada hasta que esté completamente cristalizada. Es muy importante que no se queme y que este proceso se haga con mucha "paciencia". Cuando esté lista la cebolla, se agrega a este sofrito una cucharadita de sal marina y el ajo finamente picado. Se cocina esto por un minuto más.

Luego, se agregan las papas a lo anterior, y se revuelve todo esto muy bien con una cuchara grande, en un movimiento envolvente para que las papas queden completamente cubiertas con el aceite de achiote y el sofrito.

Siempre a fuego medio bajo, se siguen revolviendo las papas, pero ahora aplastándolas un poco con la cuchara para que se deshagan ligeramente, pero no del todo. Deben quedar pedazos de papas enteras, pero no tener ya la forma cuadrada.

Si es necesario, dependiendo de qué tan cocinadas estén las papas, se pueden tapar y dejar cocinar por unos cinco minutos más, cuidando de que no se peguen o tuesten.



## Pollo achiotado

Rosa Isabel Rojas Camacho, León Cortés

### Ingredientes

Pollo, cebolla, chile, mantequilla, sal, aceite y achiote.

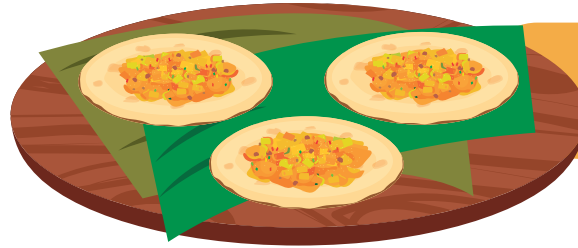
### Preparación

Primero, se debe lavar bien y picar en juliana la cebolla y el chile, y después, hervir el pollo con especias y desmenuzar. Una vez que el

pollo esté listo, se fríen los olores en mantequilla junto con el achiote hasta cocinar a término medio, para agregar, posteriormente, el pollo; y, por último, se mezcla bien.

Para servir, se acompaña con tortillas caseras. Se presenta en forma de gallos, utilizando un plato con hojas de plátano/guineo por encima.





## Picadillo de arracache

Eligia Garro Monge, León Cortés

### Ingredientes

1 chile picado, 1 cebolla mediana picada, 1 cabeza de ajo, 1 rama de apio, 1 rollito de culantro, 1 kilo de arracache picado, 1/2 kilo de carne de cerdo, 1/2 kilo de chorizo sin tripa, sal, comino molido, pasta de tomate, 300 gramos de achiote/paprika, manteca/mantequilla, 1 cucharadita de curri y 1 cucharadita de tabasco.

### Preparación

Primero, se debe lavar, pelar (con una cuchara o cuchillo) y tajadear el arracache para luego colocarlo en una olla con agua; al día

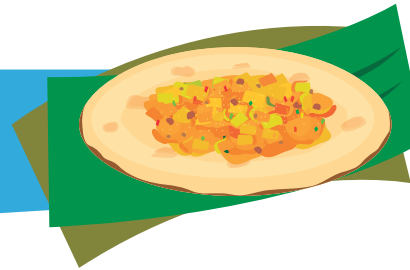
siguiente, el arracache se escurre y se pica finamente, se vuelve a lavar.

Posteriormente, en una olla se calienta la mantequilla/manteca para sofreír los olores bien lavados y picados, durante 5 minutos, sin dejar de mover, para después agregar la carne y el chorizo, y sofreír otra vez.

Luego, en orden, se agregan el arracache, la sal, el comino, la pasta de tomate y agua, se cubre con una tapa y se deja cocinar a fuego moderado, moviendo constantemente.

## Picadillo de arracache

Guadalupe Navarro Monge, Tarrazú



### Ingredientes

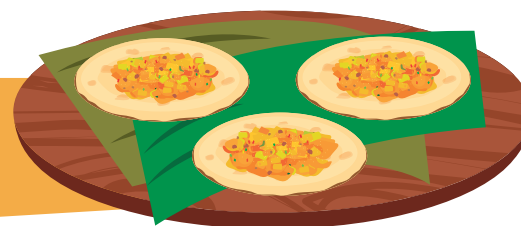
2 kilos de arracache, 100 mililitros de aceite, 2 cucharadas de sal, 2 cucharadas de sazón completo, 2 cucharadas de achiote, culantro, chile, apio, 1 paquete de especias y 1 paquetes de consomé de pollo.

### Preparación

Para empezar con la receta, lo primero que se debe hacer es preparar los ingredientes que se van a utilizar, entre esto, escoger los alimentos frescos. Una vez realizado lo anterior, se inicia por cocinar el

arracache en agua con sal, durante 20 minutos, de seguido se escurre fuertemente en un saco (con mucho cuidado de no quemarse con el agua).

Después, en una olla, con aceite caliente y achiote, se mezcla junto con el arracache (hasta obtener un color uniforme) para, posteriormente, agregar consomé, sazón completa, especias al gusto y olores (chile, culantro y apio), por último, se asegura de mezclar todo homogéneamente.



## Picadillo de arracache Tradicional

Milagro Cruz Cruz, Dota

### Ingredientes

Arracache, tomillo, culantro, cebolla, chile, ajos, culantro en grano, grasa con manteca de cerdo y achiote.

### Preparación

Para iniciar, se alistan todos los ingredientes que se utilizarán, entre esto, lavar bien y picar el arracache. De seguido, se pone a cocinar el arracache durante 10 minutos aproximadamente; después se quita del fuego y se escurre. Luego, en una olla/cacerola, se fríen los condimentos con la manteca de cerdo y se le agrega sal al gusto; finalmente, se mezcla junto con el arracache hasta que los ingredientes estén homogéneos y secos.

Para servir, se acompaña con tortillas caseras (en forma de gallos) o envuelto en hojas de plátano.



## Picadillo de arracache con chicasquil

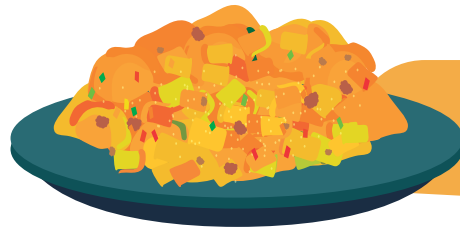
Saylin Marín Martínez, Tarrazú

### Ingredientes

Arracache, chicasquil, especias naturales, sazón al gusto, achiote, aceite y tortillas palmeadas.

### Preparación

Primero, se debe ir a buscar el arracache y el chicasquil a la finca, y las especias naturales a la huerta. El siguiente paso es lavar y picar el arracache en la máquina, cocinar y picar el chicasquil, y se hacen las tortillas palmeadas. Para servir, se presenta el picadillo con una tortilla palmeada sobre una hoja de plátano para resaltar la tradición alimenticia arraigada al campo.



## Picadillo de banana verde con chorizo criollo

Flor Iris Umaña Ortiz, Tarrazú

### Ingredientes

10 bananos verdes, 1/2 kilo de chorizo criollo, 1 cucharadita de achiote, 1 cucharada de manteca, sal y pimienta al gusto, 1 taza de culantro picado, 1 taza de chile dulce picado, 1 taza de cebolla finamente picada y tortillas palmeadas.

### Preparación

Como primer paso, se debe limpiar y desinfectar el área de trabajo completamente. Después, se pelan, se lavan, y se dejan los bananos verdes en agua con sal, durante 8 horas. Luego, se ponen a cocinar en agua, durante 3 minutos, y se pican en cuadros de 1 cm.

Se cocina el chorizo en una olla durante 20 minutos; luego, se escurre y se pica uniforme en cuadros de 1 cm. En un sartén caliente, se agregan la manteca, los olores picados y se comienza a mezclar para preparar el sofrito. También, se condimenta al gusto.

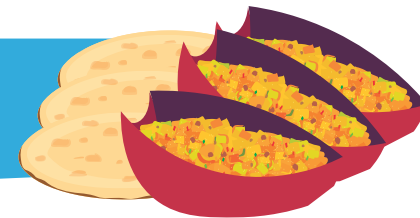
Después de unos minutos en la preparación del sofrito, se le agrega el chorizo picado para, posteriormente, mezclar a fuego lento para que los sabores se integren.

Servir, preferiblemente, en gallos envueltos en tortillas palmeadas y una taza de café de la región, resaltando la tradición alimenticia arraigada al campo.

También, se puede utilizar como acompañamiento para un casado.

## Picadillo de cáscara de plátano verde y carne molida

Alicia Mora Monge, Tarrazú



### Ingredientes

Cáscara de tres plátanos verdes, 150 gramos de carne molida, 1 salsita preparada de carne, 1/2 cucharada de sazón completo, 1/2 chile dulce, 1/2 cucharadita de sal, 1/2 cucharadita de azúcar, 1 cucharada de aceite, 1/2 cucharadita de achiote y apio al gusto.

### Preparación

Para empezar, se deben tener listos todos los ingredientes a mano. Una vez conseguido ese paso, se procede a lavar y a quitarle las cáscaras de plátano para cocinar en agua con sal. Después de

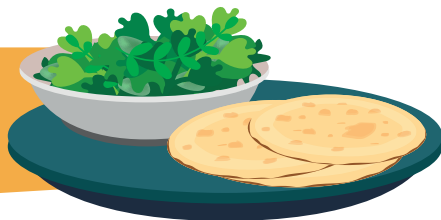
cocinar, se escurren inmediatamente (con esto se evita que se les pegue la mancha), para luego picar en cuadritos las cáscaras, el chile dulce y el apio.

El siguiente paso es sofreír en un sartén, a fuego medio, en orden, el chile dulce, el apio, la carne molida y los condimentos; cuando estos ya están cocinados y mezclados, se agregan las cáscaras de plátano.

Para finalizar, se sigue revolviendo hasta que todo esté completamente cocinado.

## Picadillo de chicasquil

Noire Aguilar Fallas, Dota



### Ingredientes

Hojas de chicasquil, orégano, tomillo, mejorana<sup>11</sup>, apio, ajo, cebolla, culantro, cebollino, papas, una pizca de sal, manteca de cerdo y un poco de carne molida de cerdo.

Proporción de la receta: 1 kilo de hojas picadas de chicasquil, por 1/4 kilo de carne de cerdo.

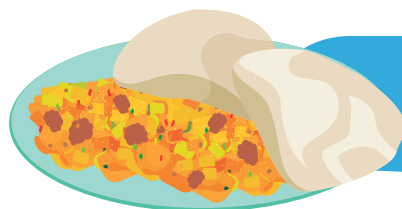
<sup>11</sup>: Mejorana: Nombre científico: *Origanum majorana*. Planta nativa del Mediterráneo, en donde se ha utilizado como aromatizante y condimento de comidas

### Preparación

Para empezar a cocinar, se sofríen todas las especias en este orden: el ajo, la cebolla, el apio, el orégano, la mejorana, el culantro, el cebollino, después se incluyen las papas finamente picadas, las hojas de chicasquil (previamente, se tienen que lavar y hervir), y el cerdo, junto con una pizca de sal y la manteca de cerdo.

El picadillo de chicasquil se sirve en gallitos con tortilla para comer en el desayuno o en el café de la tarde.

Adicionalmente, puede ser un acompañamiento para el almuerzo.



## Picadillo de chicasquil con papa y carne molida de cerdo

Haydee Gamboa Leiva, León Cortés

### Ingredientes

Chicasquil, papa, chile, cebolla, culantro, apio y ajo.

### Preparación

La papa, el chile y la cebolla se cortan en cuadritos pequeños y el apio se pica en cuadritos pequeños.

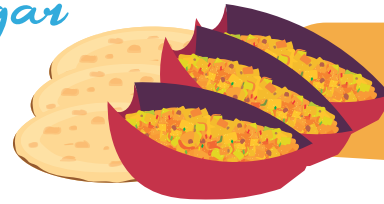
Por otra parte, el chicasquil se pone a hervir en agua. Cuando ya hierve, esa agua se bota y se pasa el chicasquil por agua fría y se corta en tiritas.

Luego, en un sartén, se agrega la carne de cerdo con un poquito de aceite. Posteriormente, también se le va agregando la papa, el ajo, el chile, la cebolla, el culantro y el apio. Todos estos ingredientes, ya mezclados, se van cocinando al vapor. Una vez cocidos, se incorpora el chicasquil y se deja por unos 2 minutos en el fuego, a la vez que se remueve con una cuchara o tenedor.

Como paso final, se sirve como acompañamiento de los famosos casados en la cena, almuerzo o para la hora del café, con tortilla en gallitos.



## Ganadora Tercer lugar



### Picadillo de chira de guineo

Elizabeth Jiménez Gamboa, Tarrazú

#### Ingredientes

Una chira de guineo, 3 huevos, 1 rama de apio, 1 rama de culantro, 2 cebollinos, 2 chiles dulces, 2 cebollas, 2 hojas de orégano, 1 ramita de tomillo, 1 raíz de cúrcuma, 4 ajos, 1 ramita de romero, 1 cucharadita de achiote, 1 cucharada de aceite, 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de sazón y 6 limones ácidos (para quitar la mancha de la chira).

<sup>12</sup> Se denomina "chira" a la flor de la planta del guineo, plátano o del banano.

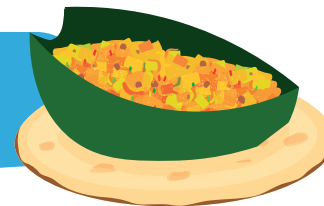
#### Preparación

Para iniciar, se abre la chira<sup>12</sup>, se lava y se pone a cocinar por media hora, en agua, con el jugo de los limones. Luego de esto, se vuelve a enjuagar y se pone a calentar por media hora, sin que llegue a hervir, para que salga la mancha totalmente. Posteriormente, dentro de una cacerola, se agrega el aceite con la cúrcuma, el achiote y todos los ingredientes picados.

Después, se toman tres huevos, se revuelven bien y se les agrega la chira ya escurrida y picada, revolviendo todo muy bien. Como paso final, se toman unas cáscaras de la chira, se lavan bien y se dejan escurrir para luego servir el picadillo sobre ellas.

### Picadillo de guineo negro con cáscara

María Andreína Campos Porras, Tarrazú



#### Ingredientes

2 manos de guineos negros, cáscaras de una sola mano de guineos, 6 tomates de palo, 2 cebollas, 3 ajos, 1 rollo de culantro coyote, sal y pimienta al gusto, manteca de cerdo y achiote.

#### Preparación

Se pelan los guineos y se escogen las mejores cáscaras sin manchas y bien lavadas. Se blanquean, es decir, se hierven tres veces hasta quitarles la mancha.

Se cocinan los guineos, se pica fino la cebolla, el ajo y el culantro. Se pica el tomate de palo fino. Una vez cocinadas las cáscaras, ya sin manchas, se pican finito en cuadrillos.

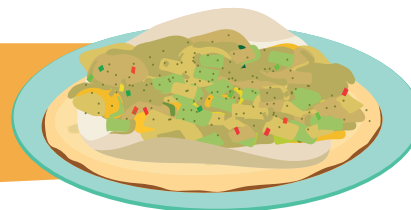
Se pica el guineo en cuadrillos y se echa en una perola (olla), con el fuego bien caliente.

En 4 cucharaditas de manteca de cerdo, se sofríe el ajo, la cebolla y el chile dulce. También, se incorpora el tomate de palo picado fino, el cual se hace en una salsa, con ½ cucharadita de achiote. Luego, se agregan las cáscaras cocidas y picadas de guineo, las que se sofríen durante unos 5 minutos. Además, se le agrega el culantro coyote.

Después de 2 minutos, se le agrega el guineo negro, mientras se sofríe constantemente por 15 o 20 minutos. Por último, se le agrega sal y pimienta al gusto, quedando listo para servir.

## Picadillo de Juanita (con cáscaras de plátano)

Alicia Jiménez Gamboa, León Cortés



### Ingredientes

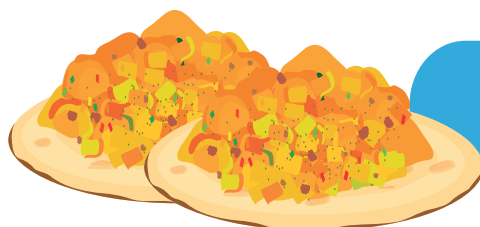
Cáscara de 10 plátanos verdes, 1 cebolla pequeña, 1 rollo de cilantro, 2 ramitas de apio, 5 ajos, 1 chile, 1 cucharada de margarina o aceite, 1/2 cucharada de achiote, sal y pimienta al gusto y chile picante (opcional).

### Preparación

Para iniciar, se colocan las cáscaras en remojo y se procede a picar finamente la cebolla, el chile, el apio, el ajo y el culantro. Después, las cáscaras se hierven en agua con sal entre 20 y 30 minutos, hasta que estas se encuentren suaves. Una vez que las hojas de plátano estén suaves, se dejan enfriar y se pican finamente.

Por último, en un sartén, se sofríen los olores al gusto, se agregan la mantequilla o aceite y el achiote, hasta estar bien cocidos para mezclarse con la cáscara picada, la sal y la pimienta al gusto.

Esta receta es ideal servirla caliente y acompañada de tortillas de maíz caseras, para comer en gallitos.



## Picadillo de ñampí

Noelly Camacho Ureña, Tarrazú

### Ingredientes

1 kilo de ñampí, 1/4 de kilo de carne molida, 1/3 de taza de cebolla, 1/3 de taza de chile dulce finamente picado, 1 cucharadita de ajo finamente picado, 1 cucharada de culantro castilla, 1 hoja de laurel, 1/8 de cucharadita de orégano molido, 1/8 de cucharadita de pimienta, 1 cucharada de aceite de oliva, sal y achiote al gusto.

### Preparación

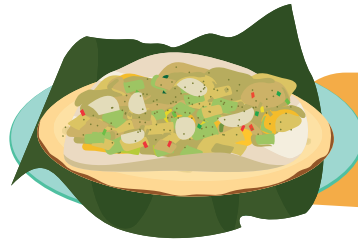
Primero, se debe lavar, pelar y picar bien fino el ñampí. También, se pican el resto de los ingredientes y se mide la cantidad por tazas. Se pone el agua a hervir. Cuando esté hirviendo, se le agrega el ñampí ya picado y se deja hervir 5 minutos.

Luego, se vierte en un colador y, ahí mismo, se le agrega agua bien fría. Una vez colado, se seca y se reserva.

Posteriormente, en una sartén caliente, se sofríe el aceite, el ajo, la cebolla, el chile dulce, el achiote; después, se le agrega la carne molida junto con el laurel, el orégano, la pimienta y la sal.

Todo esto se mezcla bien y se sofríe hasta que la carne cambie de color. Luego, se agrega el ñampí y se mueven bien todos los ingredientes. Se tapan y se dejan a fuego medio, durante 5 minutos.

Por último, se espolvorea culantro picado sobre el picadillo y queda listo para servir.



## Picadillo de palmito en tortilla de maíz

Olga Porras Jiménez, Tarrazú

### Ingredientes

#### Picadillo:

2 kilos de palmito, 1 cebolla, 4 ajos, 1 chile dulce grande, 1 rollito pequeño de culantro coyote, 1 1/2 cucharadita de sal, 2 cucharadas de aceite vegetal, 1/2 cucharadita de achiote, 4 tazas agua, 1 rollito pequeño de tomillo y 5 hojitas de orégano.

#### Tortillas:

5 tazas de maíz previamente molido, agua suficiente para mezclar la masa y 1 ramita de culantro para decorar.

### Duración:

**1 hora con 30 minutos y rinde para aproximadamente 8 personas.**

### Preparación

#### Preparación del picadillo:

Para iniciar, se pican en cuadritos el palmito, la cebolla, el culantro coyote, el chile y los ajos. Seguidamente, se coloca el palmito en una cazuela con el agua, y se lleva al fuego durante 30 minutos hasta que esté suave.

Una vez que el palmito esté suave, se retira del fuego y se procede a escurrirlo. Posteriormente, se coloca otra cazuela en el fuego y se sofríen la cebolla, los ajos, el chile, el culantro coyote, el aceite y el achiote durante 5 minutos; pasado este tiempo, se agrega el palmito escurrido y la sal, mezclar poco a poco hasta integrar todos los ingredientes.

Por último, a la cazuela se agrega el orégano y el tomillo, mezclarlo totalmente con los otros ingredientes durante 10 minutos y luego, retirar del fuego, taparlo y dejarlo reposar. Conservar el picadillo en la cazuela con hojas de guineo bajo la tapa.

#### Preparación de las tortillas:

Para esta elaboración, utilizar el maíz previamente molido. Se comienza mezclando el maíz con agua, se amasa hasta darle el punto suave y no pegajoso; posteriormente, se palmean las tortillas y se cocinan en un comal.

Finalmente, se asan las tortillas en el fogón para que se inflen y se terminen de cocinar. Se conservan en un recipiente con tapa y se envuelven en un paño para que se mantengan suaves.

## Picadillo de papaya

Mireya Jiménez Jiménez, León Cortés



### Ingredientes

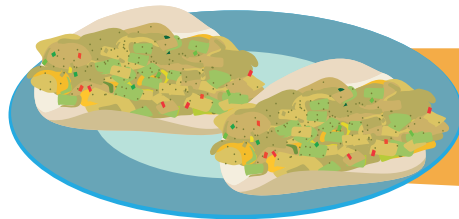
Papaya, chile, cebolla, culantro, apio, cebollino y jengibre.

### Preparación

Para iniciar, se lavan bien los ingredientes y todos se cortan de forma fina para dar una mejor impresión. Luego, la papaya se debe moler y se coloca en un recipiente con agua hasta lograr el punto de cocción.

Como paso final, se debe poner a escurrir la papaya; luego, se mezcla en un recipiente con los demás ingredientes, y se cocina unos 15 minutos.

Esta receta es ideal servirla caliente, acompañada de dos a tres tortillas. También, se puede comer como acompañamiento en platos fuertes.



## Picadillo de papaya verde con tortillas de maíz

Jazmín María Castillo Navarro, Tarrazú

### Ingredientes

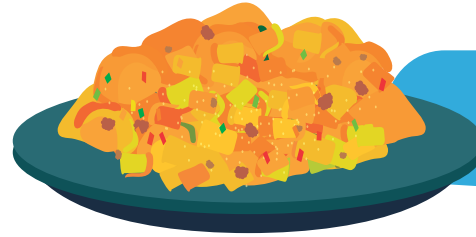
Papaya verde, chile dulce, cebolla, ajo, culantro, apio, sazónador al gusto, sal, achiote, aceite para sofreír y tortillas palmeadas de maíz cascado.

### Preparación

Para iniciar, se comienza rayando la papaya verde para desmanchar, se procede a pelarla y picarla en licuadora. Posteriormente, se sancocha, como comúnmente se conoce, por alrededor de unos 5 minutos y luego se procede a colarla. Los restantes ingredientes se deben sofreír, agregando al gusto sazónador y sal.

Esta receta es ideal servirla acompañada con tortillas recién hechas palmeadas y café chorreado originario de Tarrazú.





## Picadillo de plátano con chorizo

Tatiana Godínez Madrigal, Tarrazú

### Ingredientes

Plátanos verdes, chorizo casero, culantro, chile dulce, cebolla, ajos, apio, cebollino, condimento, margarina, achiote, sal; y desde luego, no puede faltar el ingrediente secreto.

### Preparación

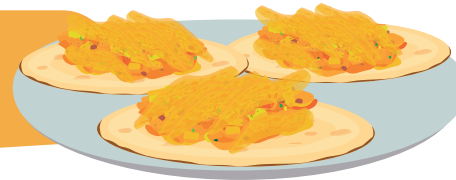
Para iniciar, se eligen los plátanos y los olores (culantro, chile dulce, cebolla, ajos, apio y cebollino). Luego, se lavan, se pelan y se pican bien finitos.

Para el proceso de cocción, en una olla con agua hirviendo, se agregan los plátanos verdes cortados a la mitad. Se cocinan por 10 minutos, luego se dejan enfriar y se cortan en cuadritos bien pequeños.

Por otra parte, en un sartén, se sofríen los demás ingredientes, se incorporan los plátanos y se remueve bien. Todo este proceso se lleva a cabo en cocina de leña.

## Picadillo de plátano verde con atún

María Salomé Blanco Jiménez, Tarrazú



### Ingredientes

2 plátanos verdes cocidos y rallados, 1 atún familiar con vegetales, 1/4 de taza de cebolla finamente picada, 1/4 de taza de chile dulce picado, 1/4 de taza de culantro, 1 cucharada de aceite, 1 sobre de salsa sofrito grande y 1 sobre de sazónador de su elección (se puede cambiar por sal y pimienta).

### Preparación

Se cortan finamente los olores: chile dulce, cebolla y culantro. Previamente, en una olla con agua y 1 cucharadita de sal, se deben cocinar los plátanos verdes durante 20 minutos. Una vez que se cocinen, se rallan y se reservan en un tazón.

Se necesitará un sobre de sofrito. Si no lo tiene a mano, puede hacerlo usted mismo con 2 tomates hervidos, que luego se licuan o se pasan por un procesador.

Se pone a fuego medio la olla con 1 cucharada de aceite y se procede a agregar la cebolla y el chile junto con el culantro. Una vez que se encuentren un poco sofritos los olores, se procede a agregar el atún familiar con todo y su aceite, junto con la salsa del sofrito. A continuación, se procede a mezclar todos los ingredientes. Una vez realizado este paso, poco a poco, se comienzan a agregar los plátanos, que ya previamente han sido cocidos y rallados a la salsa. Esta combinación se comienza a revolver bien y a sazonar al gusto.

Finalmente, se baja el fuego y se retira la olla con el picadillo.

## Picadillo Tradicional de la abuela

Flora María Valverde Elizondo, Dota



### Ingredientes

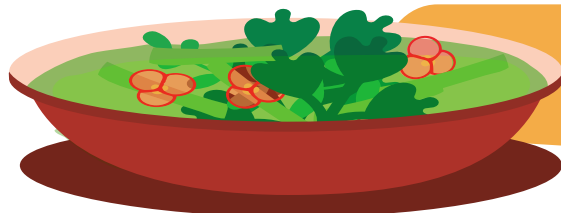
1 kilo de arracache, 2 ajos, 2 rebanadas de cebolla, 1/4 taza de todas las especies verdes juntas (tomillo, orégano, culantro coyote y culantro castilla), 1/2 cucharadita de achiote, 2 cucharadas de aceite y 1 1/2 cucharadita de sal.

### Preparación

Para iniciar, se alistan todos los ingredientes que se utilizarán, se lava bien y se pica el arracache, después se debe sancochar, sacar y poner inmediatamente en agua fría, por último, escurrir.

El siguiente paso es freír en una olla la cebolla y el ajo con aceite, luego se mezcla con el achiote y el arracache, se cocina a fuego medio durante 2 minutos; posteriormente, se le van agregando las especies verdes y la sal, se sigue mezclando por 10 minutos más, siempre a fuego medio para evitar que se queme.

Finalizado ese tiempo, se tapa la olla y se mantiene por 5 minutos más cocinando; después, se quita del fuego y se deja sin revolver durante 10 minutos.



## Sopa de quelites de ayote

Lucidia Hernández Parra, Tarrazú

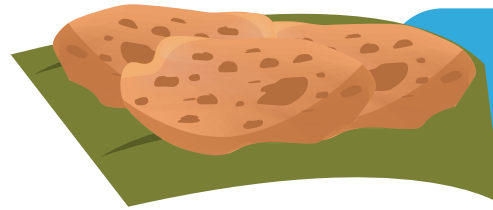
### Ingredientes

Quelites, ayote muy tierno de la misma planta, manteca, sal, cebolla, ajo, chile criollo y 1 ramita de flor de culantro coyote.

### Preparación

Para empezar, lo primero es recolectar entre cinco y siete quelites (cojollos) de ayote bien tierno; después, se corta un ayote pequeño, dos chiles dulces criollos, una flor de culantro coyote, una cebolla pequeña y un ajo.

Para cocinar, se colocan el ayote y los quelites en una olla con 3/4 de agua hirviendo a fuego continuo; luego, se espera a que hierva nuevamente y se le agregan los demás ingredientes (manteca, cebolla, ajo, chile criollo, culantro coyote y sal al gusto). El tiempo de duración es de aproximadamente 10 minutos.



## Tortitas de ñampi

Consuelo Quirós Herrera, Tarrazú

### Ingredientes

1 kilo de ñampi, huevos, queso, culantro, cebolla y aceite.

### Preparación

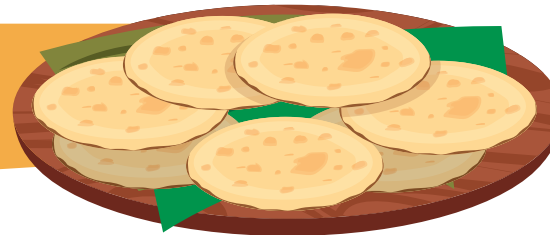
Para iniciar, se deben preparar todos los ingredientes que se utilizarán, hay que lavar, pelar y rallar el ñampi, y rallar el queso.

El siguiente paso es colocar en un recipiente y revolver con la mano (para que quede más sabroso) el ñampi, el queso, dos huevos, el culantro, la cebolla y la sal.

Una vez mezclados todos los ingredientes, se forman las tortas con una cuchara y se fríen en aceite; para quitar el exceso de grasa, se colocan sobre una servilleta.

## Tortillas caseras

María Raquel Solís Guevara, Dota



### Ingredientes

Masa y agua.

### Preparación

Para iniciar, en un tazón hondo, se agregan la masa y el agua hasta conseguir una consistencia homogénea. Posteriormente, se hacen bolitas de la mezcla y se les va dando la forma de tortilla. Una vez que se termina de dar la forma de tortilla con toda la masa preparada, se lleva cada una al sartén.

Seguidamente, se llevan al calentador de tortillas donde crecen un poco más y se terminan de cocinar. Finalmente, las tortillas se envuelven en toalla de cocina y se dejan en un recipiente cerrado para que guarde el calor.

## Trucha con huevo y tortillas de la abuela

Clara Rosa González Flores, Dota



## Ganadora Segundo lugar



### Ingredientes

Truchas, huevos, cebolla, ajos, achiote, aceite, sal, condimentos al gusto y masa para las tortillas.

### Preparación

Para iniciar, se lavan bien y se preparan los ingredientes, se le quita la piel a la trucha. En un sartén, se cocina la trucha con un poco de agua a vapor para quitar las espinas, separando con un tenedor hasta que quede en pedacitos pequeños. Luego, se le agrega aceite, cebolla, ajos, condimentos, sal y se mezcla todo.

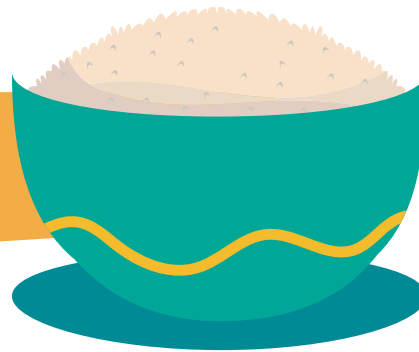
Posteriormente, se le agregan los huevos y el achiote para darle color. Cuando ya se ve seco, se aparta del fuego.

Como paso final, se hacen unas tortillas con la masa, se palmean y se ponen a cocinar en una sartén o comal. Luego, se ponen las tortillas en un plato y encima se le agrega la trucha con huevo para formar gallitos.

# Panes y postres

## Arroz con leche

María Raquel Solís Guevara, Dota



### Ingredientes

Arroz, leche casera de vaca, leche en polvo, clavos de olor, astillas de canela, cáscara de limón, leche condensada, leche evaporada, azúcar, vainilla, fécula de maíz y nísperos para la miel.

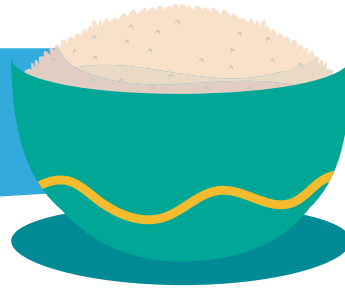
### Preparación

Para iniciar, se añade el arroz, el agua, las astillas de canela, las cáscaras de limón y los clavos de olor en una olla. Posteriormente, se lleva a fuego alto y se añade la leche de vaca, la leche pinito, la leche condensada, la leche evaporada, la vainilla y el azúcar.

Una vez que los ingredientes anteriores estén bien mezclados, se baja a temperatura media y se agrega la maicena; verifique que la mezcla no se pegue.

## Arroz con leche

Saylin Marín Martínez, Tarrazú



### Ingredientes

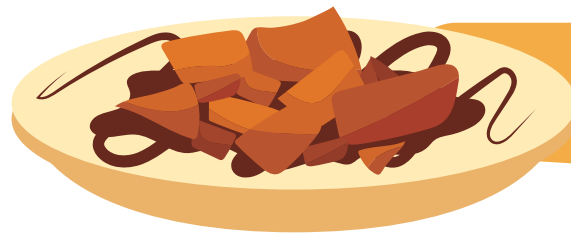
Leche, arroz, chiverre, azúcar, canela, clavos de olor, hojas de higo, tapa de dulce, leche condensada y leche en polvo.

### Preparación

Primero, se cocina el arroz por aparte, se le agregan las leches y se mezcla.

Después, se hace la conserva de chiverre.

Para servir, se pone en una taza honda, junto con la conserva de chiverre, en una vajilla de cerámica, vidrio o porcelana.



## Ayote con dulce

Olga Porras Jiménez, Tarrazú

### Ingredientes

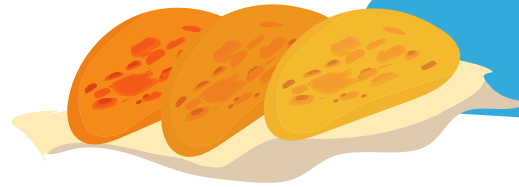
3 kilos de ayote sazón, 1 taza de agua, 1 tapa de dulce, 10 clavos de olor, canela en astilla y 5 hojas de albahaca.

### Preparación

Como recomendación, si se tiene fogón de leña, proceder a encenderlo para que esté caliente cuando se vaya a utilizar.

Para iniciar, se lava y se corta el ayote en trozos pequeños, dejando la cáscara. Luego, se colocan todos los ingredientes (tapa de dulce, ayote, clavos de olor, canela, agua y albahaca) en un recipiente hondo en el fogón y se cocinan mezclando constantemente durante 1 hora.

Una vez que el tiempo haya transcurrido, se retira del fuego y se deja enfriar a temperatura ambiente.



## Bizcocho

Haydee Gamboa Leiva, León Cortés

### Ingredientes

Queso, maíz cascado, natilla, margarina, sal y leche agria.

### Preparación

Para empezar, se cocina y se muele el maíz, se ralla el queso y se preparan el resto de los ingredientes.

Para elaborar la masa, se le agrega la leche agria, la natilla, la margarina y la sal al gusto al maíz molido; luego, esto se revuelve

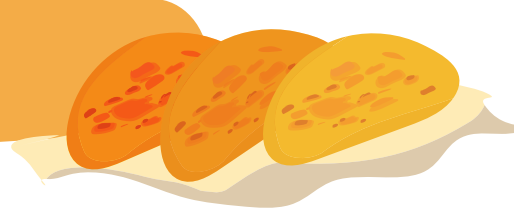
hasta que se forme una masa firme. En el caso del relleno, el queso se revuelve con leche agria hasta que quede un poco líquido, pero no mucho.

Posteriormente, para formar el bizcocho, se toma una porción de masa y se hace una especie de tortilla, se aplica un poco de queso por dentro con una cuchara, se dobla como una empanada y se le coloca queso por fuera.

Para finalizar, en un molde, se ponen hojas de plátano limpias, se colocan los bizcochos y se introducen al horno entre 30-40 minutos aproximadamente, a 300 °C, hasta que estén dorados.

## Bizcocho

Julia Hernández Camacho, Dota



### Ingredientes

Masa de maíz cascado, mantequilla, natilla, queso, leche y sal.

### Preparación

Para empezar, se debe cocinar a la leña y moler el maíz, limpiar las hojas de guineo y moler el queso.

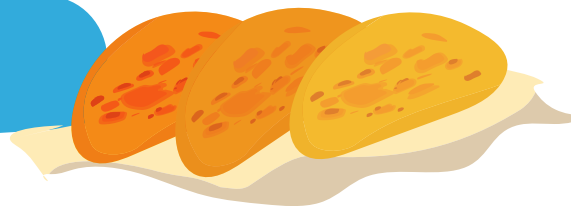
Después, se elabora la masa con la natilla, la mantequilla, la leche y la sal, hasta formar una mezcla con la contextura ideal. Para preparar el queso, se le agrega un poco de leche.

Posteriormente, se hace la masa en bolitas, se colocan en un plástico, para darle forma de tortilla, y se rellena con el queso hasta formar una empanada. Por último, se colocan en una bandeja sobre hojas de guineo, para obtener un mejor sabor, y se introducen en el horno.

Para servir, se sacan del horno, y se dejan enfriar a temperatura ambiente.

## Bizcocho artesanal

Carmen María Calderón Camacho, León Cortés



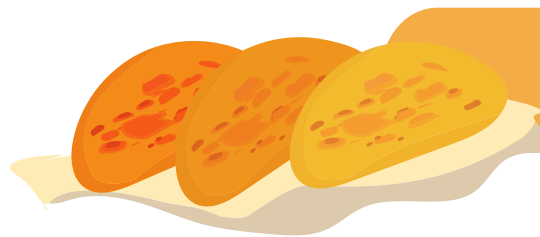
### Ingredientes

Maíz cascado, natilla, margarina, queso, sal, azúcar y masa amarilla.

### Preparación

Para iniciar, se debe cocinar el maíz de un día para el otro. Al día siguiente, se debe moler el maíz y el queso. Para preparar la masa, se van mezclando los ingredientes hasta que tenga la consistencia deseada.

Después, se forma el bizcocho a manera de corazón, no como una empanada, sino cuadradita; para luego, ponerlo sobre los moldes con hojas de banano e introducir en el horno por 20 minutos (10 minutos por cada lado). El horno se debe prender 3 horas antes para que se caliente bien.



## Bizcocho casero al horno

Elizabeth Jiménez Gamboa, Tarrazú

### Ingredientes

1 kilo de masa, 2 litros de leche agria, 500 gramos natilla casera, 1 kilo de queso, 1 barra de mantequilla, 1 cucharada de sal y hojas de guineo.

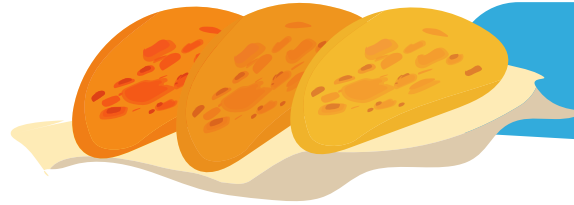
### Preparación

Para iniciar, se enciende el horno con leña y en una olla se agregan la masa, un litro de leche agria, la natilla y la sal hasta conformar una mezcla suave y manejable que se utilizará para hacer las tortillas. Seguidamente, se ralla el queso y se le agrega el litro de leche agria restante.

Una vez que se extiende la tortilla, se le pone encima la mezcla que se elaboró previamente con el queso rallado y el litro de leche agria; luego, se procede a cerrar la tortilla, dándole la forma de una tortilla rellena.

Finalmente, cuando todas las tortillas se han rellenado y cerrado, se colocan en una bandeja cubierta por hojas de guineo. La bandeja se lleva al horno por un tiempo de 5 a 6 minutos aproximadamente.





## *Bizcocho horneado en horno de barro*

Zulema Picado Méndez, León Cortés

### **Ingredientes**

Masa, queso, sal, azúcar, mantequilla, leche agria, manteca y natilla.

### **Preparación**

Amasar la masa con la natilla, la leche agria, la manteca, la sal, el azúcar y el queso rallado. Luego, se prepara el relleno con queso rallado, con azúcar y natilla.

Después, con la masa, primero se hacen bolitas, y después se va haciendo el bizcocho como en forma de empanada.

Cuando ya se le da forma, por encima se le pone lo mismo del relleno, que es el queso con azúcar y natilla.

Como paso final, los bizcochos se colocan en latas (moldes). Encima de las latas (moldes) se colocan las hojas de plátano (previamente limpias). Y se hornea, en horno de barro, por 4 minutos.

## Bollitos dulces rellenos de conserva de chayote

Víctor Hugo Flores Estrada, Tarrazú



Ganador Tercer lugar



### Ingredientes

La conserva:

4 chayotes grandes bien sazones, 1 tapa de dulce, 3 astillas de canela grandes, clavos de olor y nuez moscada al gusto.

Los bollitos (aproximadamente de 20 a 30 unidades):

8 tazas de harina, 1 taza de azúcar, 3 huevos, 1 barra de margarina, 3 cucharadas de levadura instantánea y 2 tazas de agua (aproximadamente).

### Preparación

Para iniciar, se pelan y se rallan los chayotes, se procede a ponerlos a escurrir para extraer el exceso de agua. Seguidamente, se aceitan los moldes tipo *cupcake*.

Luego, para preparar la conserva es necesario mezclar todos los ingredientes con un poco de agua (si fuera necesario) en una olla a temperatura media. Posteriormente, se deja enfriar para rellenar los bollitos.

Para preparar los bollitos, se requiere un recipiente grande para mezclar los ingredientes, excepto el agua. La mezcla debe hacerse

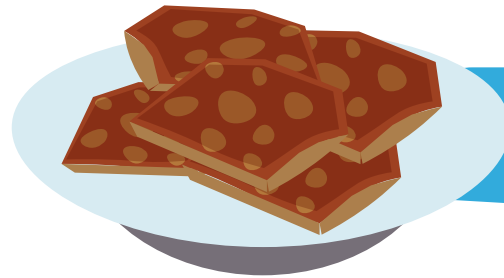
con las manos limpias para suavizar un poco la textura; se puede facilitar este proceso agregando la margarina y, poco a poco, el agua hasta obtener una masa firme no muy pegajosa.

Posteriormente, se procede a enharinar la mesa o superficie de trabajo, facilitando, así, seguir amasando la mezcla hasta obtener una masa que no se pegue. Luego, se hacen bolitas y se aplanan en la mano tipo tortilla, lo que permite agregar la conserva fría en el centro; finalmente, se cierran.

Una vez que se cierran, se les da forma de bola y se colocan en el molde de *cupcake* previamente aceitado. La masa debe cubrir aproximadamente 3/4 del molde.

La masa se debe dejar reposar de 30 minutos a 1 hora, aproximadamente, hasta que crezca la mitad de la masa. Acto seguido, se barnizan los bollitos con huevo batido y se llevan al horno, previamente precalentado a 180 °C-200 °C; hornear hasta que estén dorados.

Por último, los bollitos se sacan del horno y se dejan enfriar.



## Cajeta de chiverre

Yadira Calero Meneses, Dota

### Ingredientes

Semillas de chiverre, tapa de dulce y leche.

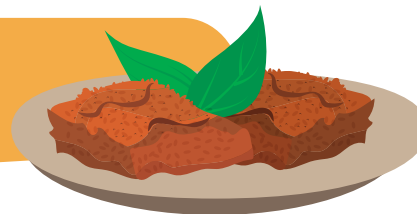
### Preparación

Para iniciar, se lava bien el chiverre. Posteriormente, se parte y se separan las semillas que contiene el chiverre, se lavan y se dejan secar. Luego, se tienen que pelar para empezar a tostar las semillas en una sartén. Por aparte, se derrite la tapa de dulce y se le agrega la leche.

Para concluir, se remueven a fuego lento hasta que tengan el punto perfecto para terminar. Como paso final, se vierte la mezcla en un molde para aplanar y esparcir, con el objeto de formar la cajeta. Se dejan que se enfríe y se corta en trozos para servirlos.

## Cajetas de coco

Virginia Segura Jiménez, León Cortés



### Ingredientes

Tapa de dulce, clavos de olor, hojas de limón, mantequilla y coco.

### Preparación

Encender la cocina de leña para que vaya calentando.

Sacarle el agua al coco, ponerlo a calentar para poder quitarle la cáscara, y, seguidamente, rallarlo.

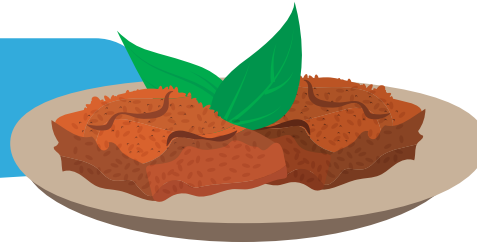
En una olla grande, se pone a derretir la tapa de dulce y se deja un rato. Cuando ya esté completamente deshecha y formada un poco más miel, se le agrega el coco, las hojas de limón, los clavos de olor. Se deja hervir en un tiempo de 40 minutos, se le agrega mantequilla y se deja hervir otro rato. Es importante mover constantemente la mezcla para que no se vaya a quemar.

Para finalizar las cajetas, se debe hacer lo siguiente: una vez que la mezcla ya llega a su punto, se aparta del fuego. Luego, se extiende la mezcla en una tabla larga de madera, previamente limpia y destinada para tales propósitos.

Posteriormente, se deja reposar 25 minutos y se parte.

## Cajeta de coco y tapa dulce

Lilliam Gamboa Leiva, León Cortés



### Ingredientes

100 gramos de tapa de dulce, 3 cucharadas de coco rallado y 3 cucharadas de leche en polvo.

### Preparación

La cajeta se prepara derritiendo la tapa de dulce en una olla, se incorpora el coco y, cuando está en su punto, se le agrega la leche.

Como paso final, se extiende la mezcla en un molde de vidrio o aluminio. Posteriormente, se deja enfriar para luego cortar la cajeta en trozos.



## Cajeta de frijol

Yoselin Castillo Cascante, León Cortés

### Ingredientes

Azúcar, frijoles, leche y agua.

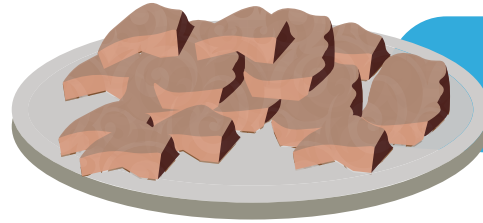
### Preparación

Para iniciar, se buscan y se preparan los ingredientes y se lavan bien.

Por aparte, en una olla se pone el agua con el azúcar y se remueve hasta hacer un almíbar. Luego, se quita del fuego, se mezcla con

los frijoles y la leche y se mueven constantemente, por un buen rato, hasta obtener una mezcla firme.

Como paso final, cuando esté cocinada en su punto, se vierte la mezcla sobre un molde de aluminio o de vidrio. Se deja enfriar para, luego, cortarla en trozos. También, con una cuchara, se puede poner la mezcla sobre hojas de banano y se deja enfriar hasta que se endurezca.



## Cajetas de semillas de chiverre

Ana Patricia Murillo Murillo, Dota

### Ingredientes

1/2 taza de semillas de chiverre peladas y tostadas, 1/2 tapa de dulce, 1 taza de azúcar, 3 tazas de leche, 1 taza de agua y 1 astilla grande de canela.

### Preparación

Para iniciar, las semillas de chiverre deben estar bien secas. Hay que pelarlas a mano, una por una, y tostarlas a fuego lento, con mucho cuidado, porque se pueden quemar fácilmente. Luego, a fuego alto en una olla, se pone la leche, el agua, el dulce, el azúcar y la canela; se mezclan bien y se cocinan al menos 1 hora a fuego alto o hasta

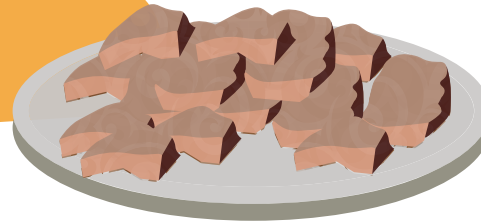
que tomen su punto (esto es, cuando se pone una gota de prueba en agua y endurece).

Posteriormente, las semillas se agregan (enteras o quebradas) cuando a la mezcla anterior ya le falta poco para que tome su punto.

Como paso final, cuando toda la mezcla alcance su punto, se retira del fuego y se bate a mano, con cuchara de madera, por un minuto. Luego, se vacía en un molde o con una cuchara se calculan porciones individuales sobre hojas de plátano y se dejan enfriar. En el caso del molde, se parten en porciones mientras estén tibios para que no se quiebren.

## Cajetas de semillas de chiverre

Idannia Vanessa Vargas Fallas, León Cortés



### Ingredientes

Azúcar, dulce de tapa y semillas de chiverre.

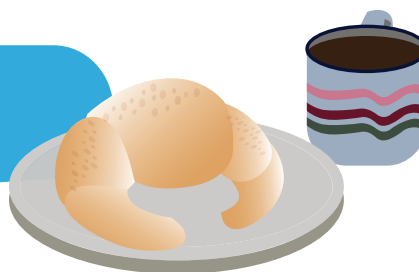
### Preparación

Para iniciar, se pelan las semillas y solo se dejan las semillas sazonas. Una vez que tengamos todas las semillas sazonas, se tuestan y, seguidamente, se derrite la tapa de dulce hasta lograr una textura semejante a la miel.

Posteriormente, a la tapa de dulce derretida se le agregan las semillas tostadas y azúcar, con el cuidado de mezclar todo hasta que corte. Al cortar la mezcla, esta se extiende sobre una superficie esperando a secar, para finalmente, ser cortada del tamaño que se guste.

## Cangrejos de dulce de leche

Ericka Vanessa Hernández Chávez, Tarrazú



### Ingredientes

3 tazas de harina, 3 cucharadas de levadura, 3 cucharadas de leche en polvo, 3 cucharadas de azúcar, 2 barras de mantequilla (500 g), 2 tazas de agua tibia, 360 gramos de dulce de leche y 3 huevos.

### Preparación

Para iniciar, en un recipiente de plástico, se agregan y se mezclan el azúcar, la levadura, la leche pinito y el agua. Después de que la levadura crece, se agregan los huevos y la mantequilla; de último, la harina.

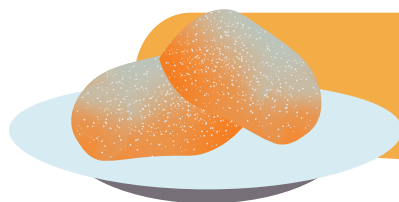
La mezcla se deja reposar por aproximadamente 45 minutos; luego, se extiende.

Posteriormente, se hojaldra, dejándola reposar por otros 45 minutos. Una vez terminado este tiempo, la mezcla se extiende sobre una superficie enharinada y se forman los cangrejos para hornear durante 20 minutos a una temperatura aproximada entre 250 °C-300 °C.

Finalmente, una vez que los cangrejos se doran, se dejan enfriar por unos 15 minutos; se les espolvorea azúcar para la presentación final.



Ganadora Primer lugar



Caramelos de chiverre  
Gilda Parra Sánchez, Dota

### Ingredientes

1 chiverre de cinco kilos, 5 kilos de azúcar, 1 taza de cal, 1 pizca de nuez moscada, clavo de olor y ralladura de cáscara de limón al gusto.

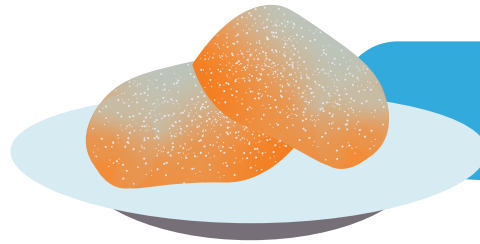
### Preparación

Primero, se debe seleccionar el chiverre (bien sazón), se pela, se sacan las semillas y se corta la pulpa en cuadritos del tamaño que se desee (4 x 4 cm preferiblemente). Después, se deja reposando en una solución de cal con agua, por lo menos durante dos horas.

Para empezar con la cocción, en una olla grande, se colocan los cuadritos (con la parte de adentro del chiverre hacia el fondo de la

olla) junto con cuatro kilos de azúcar, se tapa bien y se deja cocinar a fuego bajo por dos horas; después, se destapa la olla y se pone a fuego medio hasta que se reduzca el agua y el líquido restante alcance el punto de caramelo.

En un recipiente aparte, se aromatiza un kilo de azúcar con ralladura de cáscara de limón, clavo de olor, nuez moscada o las especias al gusto. Para finalizar, se deben sacar los caramelos uno por uno de la olla, todavía a fuego medio, para pasarlos por el azúcar aromatizado y dejar reposar sobre una capa de azúcar hasta que esté totalmente frío.



## Caramelos de chiverre

Josué Humberto Fallas Madrigal, Dota

### Ingredientes

Chiverre, azúcar (la mitad del peso del chiverre), agua y 4 a 5 hojas de higo. Se prefiere cocinarlos en un almíbar previo, antes del escarchado.

### Preparación

Se retira la corteza del chiverre y se hacen incisiones diagonales para mayor sencillez. Posteriormente, se pesan los ingredientes y se cortan en porciones (raciones de tamaño moderado).

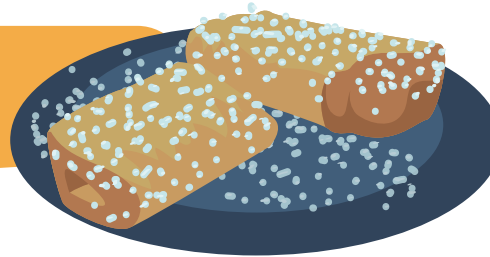
Luego, se alista el fuego. Cuando se tiene la oportunidad de hacerlos en la cocina de leña es mucho mejor, aunque se lleve su buen rato al fuego. Cuando la olla o cacerola está caliente, se les añade el azúcar y el agua a los chiverres cortados en porciones.

Se deben dejar alrededor de una hora y media a fuego medio, hasta que los chiverres estén bien cocidos y el azúcar esté a punto de cristalizarse. Y se retiran del fuego.

Finalmente, se retiran del fuego para dejarlos a temperatura ambiente para que se enfríen y agarren la textura de caramelo de chiverre.

## Caramelos de chiverre

Sandra Blanco Meza, León Cortés



### Ingredientes

Chiverre, azúcar, hojas de higo y calcio (cal).

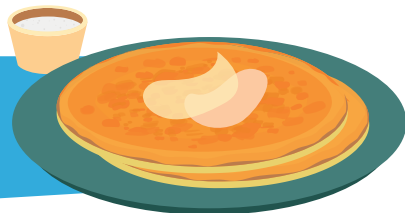
### Preparación

Para iniciar, se prepara el chiverre retirando su cáscara dura, por lo que se debe pelar con cuidado, cortar y dejar reposar en agua con cal por aproximadamente una hora. Una vez cumplido este tiempo, el chiverre se lava para retirar el exceso de la cal.

En una olla grande, sobre la cocina de leña, se pone el chiverre a hervir junto con el azúcar y las hojas de higo durante 3 a 4 horas hasta darle el punto de dulzura. Cuando se le da el punto de caramelo, se retira la olla del fuego y se sacan uno a uno para que se enfríen, así como para escurrir el exceso de miel.

## Chomeadas

Anneth Mora Jiménez, León Cortés



### Ingredientes

Elote, cospó<sup>13</sup> rallado, sal y azúcar al gusto.

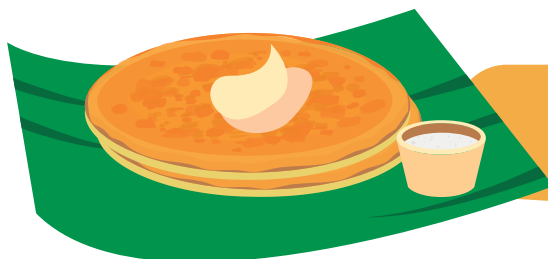
### Preparación

Para empezar con la receta, primero, se debe recolectar el elote y el cospó de la milpa. Luego, se destusa, se ralla y se muele en la máquina tradicional para obtener la materia prima de la chorreada.

Una vez molido el elote y el cospó, se revuelven con el caldo que se obtiene del proceso anterior; además, se le agrega sal y azúcar al gusto. Para iniciar a cocinar, en un comal de hierro a alta temperatura, previamente engrasado, se agrega un cucharón de la mezcla (que es la medida tradicional del comal).

Durante este proceso, se cocina la chorreada hasta que la parte superior esté casi lista para poder darle vuelta y terminar su cocción.

<sup>13</sup>. Dícese del maíz que no ha madurado aún.



## Chomeadas

María de los Ángeles Montero Jiménez, Tarrazú

### Ingredientes

10 elotes tiernos, 2 cucharadas de azúcar y 1/2 cucharadita de sal. En caso de que la mezcla no se vuelva en el comal con facilidad o se pegue, se le agrega un huevo y media taza de harina de maíz.

### Preparación

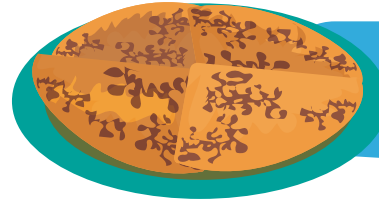
Para empezar, se deben seleccionar los elotes tiernos y se procede a quitarle las hojas o tusas. Seguidamente, se rallan 10 elotes con un cuchillo para, luego, moler en la máquina.

Una vez molidos los granos del elote, se agrega dos cucharadas de azúcar y media cucharadita de sal al gusto, cuidar que se mezcle bien.

Posteriormente, se calienta el comal y se aplica el aceite a toda la superficie para agregar la mezcla (2 cucharadas) de manera circular.

Por último, se deja que la mezcla se dore un poquito por ambos lados y se procede a retirar del fuego.





## Chorreadas o hervidas

María Teresita del Carmen Bonilla, León Cortés

### Ingredientes

Elotes, mantequilla, huevo, azúcar, queso y sal.

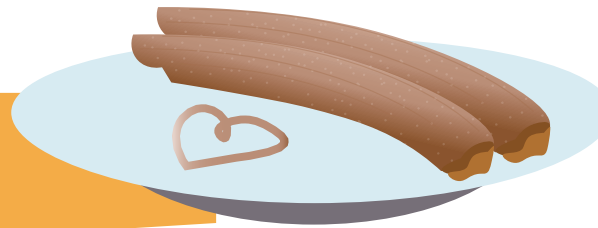
### Preparación

Para iniciar, se cosechan los elotes, se lavan y se rallan. Luego, se muelen los elotes con máquina tradicional.

Posteriormente, se mezcla el maíz molido con los otros ingredientes (azúcar al gusto, mantequilla, un huevo, una taza de queso y una pizca de sal). Una vez lista la mezcla, se va vertiendo en una sartén, se les da la forma y así se van cocinando las chorreadas.

## Churros rellenos con sabor a café

Erick Taracena Cascante, León Cortés



### Ingredientes

Harina, azúcar, sal, agua, dulce de leche, café, colorante vegetal, vainilla, manteca y aceite.

### Preparación

Para empezar, se deben tener listos ciertos instrumentos, como la máquina extrusora y la freidora, esta última debe alcanzar una temperatura aproximada de 200 °C. También se prepara, previamente, la infusión de café para elaborar el relleno con sabor a café, que se debe tener listo antes de preparar los churros.

Una vez realizado lo anterior, se puede iniciar con la elaboración de los churros; para ello, primero se pesan y se miden las cantidades de harina, azúcar, sal, vainilla, colorante (opcional) y manteca.

Después, en una olla, se pone a hervir agua, y se le van agregando los ingredientes, por último, la harina. Se baja el fuego, se mezcla bien hasta que esté completamente homogénea (no pegajosa) y se deja reposar por unos minutos.

Para finalizar, se coloca en el extrusor, se cocinan los churros en aceite hasta que doren, luego, se retiran, se dejan reposar, se cubren con azúcar y se procede a rellenarlos con el dulce de leche con sabor a café.

## Coquitas de jalea de naranja

María Fernanda Ureña Mora, León Cortés



### Ingredientes

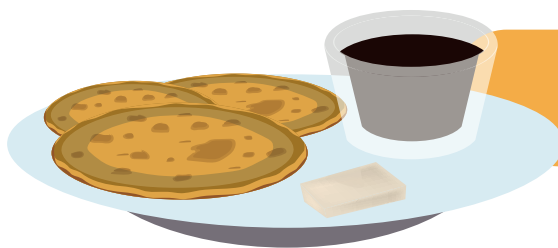
11 naranjas, fécula de maíz, 1 paquete de colorante comestible y azúcar al gusto.

### Preparación

Para iniciar, se cortan por la mitad las naranjas y se les exprime el jugo. Una vez se les haya exprimido el jugo a las cáscaras, se les retira la pulpa y se pone a secar.

Seguidamente, en una olla mediana, se agrega el jugo de naranja, el colorante comestible y el azúcar, todo a fuego lento hasta llegar a punto de ebullición; llegando a este estado, se procede a espesar con maicena al gusto.

Finalmente, cuando la mezcla se encuentre espesa, se deja enfriar para comenzar a rellenar las coquitas (cáscaras secas) de la naranja y, posteriormente, se llevan a refrigeración durante 30 minutos.



## Cosposa

Vera Badilla Gamboa, Tarrazú

### Ingredientes

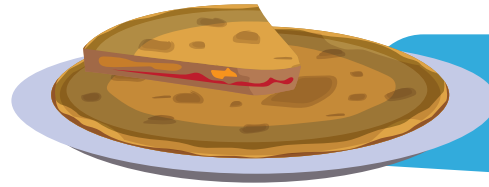
Maíz, azúcar o sal y aceite.

### Preparación

Para empezar, se cortan y se desgranar los elotes que se cosecharon de la milpa; luego, se muelen en la máquina de mano, quedando una especie de masa.

Seguidamente, a la masa de elote se le agrega sal o azúcar (eso depende si las quiere saladas o dulces), se palmean y, posteriormente, se fríen en sartén bien caliente.

A esa masa de elote frita, se le llama cosposa, que se sirve sobre una hoja de banano.



## Cosposa rellena

Carmen Lidia Cruz Marín, Tarrazú

### Ingredientes

Maíz tierno molido (de preferencia amarillo), sal, azúcar, bocaditos de pasta de guayaba (tricopilia) y queso.

### Preparación

Para iniciar, se debe escoger el maíz que no esté demasiado tierno, ni demasiado seco, en la zona se le conoce como el cospó. Se debe lavar bien cada mazorca, la cual se desgrana para sacar el maíz y molerlo, preferiblemente, en la máquina de moler. Posteriormente, se le agrega el azúcar y la sal.

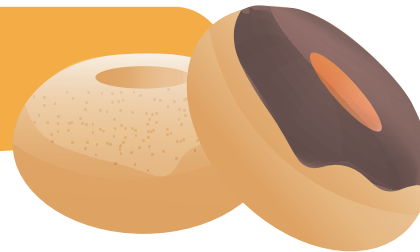
Una vez que esté molido el maíz, se amasa de la misma forma para hacer tortillas; si la masa al principio está muy dura, se le puede agregar un poquito de agua o leche para que quede en su punto.

Para hacer las cosposas, se puede hacer la tortilla del tamaño que se guste, después ponemos la tricopilia y el queso partido en cuadritos. Luego preparamos otra tortilla (cosposa) igual, del mismo tamaño, cubrimos los ingredientes y se sellan los bordes para que no se vaya a salir el contenido.

Para la cocción, esta se realiza en un sartén ligeramente engrasado, a fuego lento para asegurar una adecuada consistencia (preferiblemente a la leña).

## Donas

Cristina Carrión Castillo, León Cortés



### Ingredientes

4 tazas de harina, 1 barra de mantequilla, 2 huevos, ½ taza de azúcar, 1 taza de leche y 3 cucharadas de levadura seca.

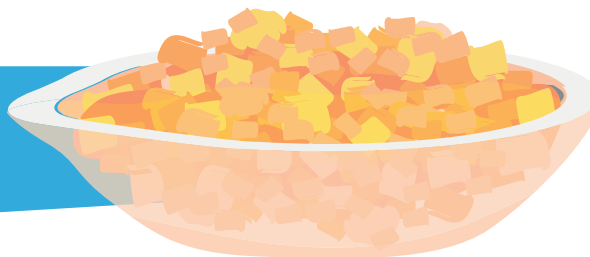
### Preparación

Para iniciar, se debe preparar el crecimiento de la levadura, para ello, se toma un poco de leche. Luego, cuando ya está lista, se incorporan los demás ingredientes para preparar la masa y encontrar el punto exacto para elaborar la receta (este punto se da a base de harina).

Una vez que la masa está preparada, se estira, se cortan las donas, y se dejan reposar entre 3-4 horas para que crezcan; después de que este tiempo haya pasado, se fríen en aceite.

## Dulce de frutas

Dania Navarro Fallas, Tarrazú



### Ingredientes

Papaya, piña, banano, melón, azúcar, vainilla, clavo de olor y canela.

Se puede hacer una variante con sabores más ácidos como moras y fresas, conservando el banano como fruta dulce.

### Preparación

Para empezar, se pelan y se pican en trozos las frutas: una piña, una papaya, un melón, y entre seis y siete bananos. Después se ponen a cocinar a fuego lento, con media taza de agua y una taza de azúcar, a esto se le agrega vainilla al gusto, canela y clavo de olor (las especies se ponen en una bolsita o mallita, para evitar los restos de astillas y clavos de olor en el postre); es importante mover continuamente para mezclar bien y evitar que se pegue. La receta está lista cuando se forma un almíbar y la fruta está suave.



## Empanadas de chiverre

Álvaro Fallas Fernández, León Cortés

### Ingredientes

Azúcar, polvo de hornear, margarina, queso molido, sal, leche, chiverre, miel de tapa de dulce, agua, clavos de olor y canela.

### Preparación

Primero, se debe tener lista la miel de chiverre, la cual se cocina mezclando todos los ingredientes a fuego lento.

Para preparar la masa, se ponen todos los ingredientes sobre la mesa y se mezclan hasta tener una masa lisa y sin grumos.

Luego, se estira por completo, se corta en círculos, se rellena con la miel de chiverre y se cierra en forma de empanada.

Se dejan enfriar completamente para poder empacarlas.



## Empanadas de chiverre de abuela María

Olga María Sandí Ureña, Dota

### Ingredientes

3 tazas de harina,  $\frac{1}{4}$  taza de azúcar,  $1 \frac{1}{2}$  cucharada de polvo de hornear, 5 onzas de margarina, 3 huevos,  $\frac{1}{2}$  cucharada de sal, 2 cucharadas de vainilla y 2 tazas de conserva de chiverre.

### Preparación

Para preparar la masa, se unen todos los ingredientes, se amasan hasta que todos estén incorporados.

Luego, se extiende la masa en porciones pequeñas y se rellenan con la conserva de chiverre para, posteriormente, cerrar, colocar sobre una bandeja engrasada y hornear por 30 minutos, con 5 minutos adicionales para que se doren (es importante precalentar el horno en  $250^{\circ}\text{C}$ ). Para finalizar, se sacan del horno y se dejan enfriar por 15 minutos.

## Jalea de naranja

María del Milagro Navarro Vargas, Tarrazú



### Ingredientes

Naranjas exprimidas o jugo de naranja, fécula de maíz y azúcar.

### Preparación

Para iniciar, colocar jugo de naranja junto con la fécula de maíz bien disuelta a fuego lento en un recipiente. Seguidamente, se agrega azúcar al gusto; todos los ingredientes se mueven lentamente a fuego lento. Una vez que la textura sea suave y de color naranja, se tiene lista la jalea.

Finalmente, se procede a llenar las tapitas de naranjas (cáscaras) con la jalea elaborada; se dejan enfriar y se colocan en el refrigerador.

## Jaleítas de guayaba

Ana Marieta Sandí Ureña, Dota



### Ingredientes

Guayabas frescas y maduras, cases, azúcar y agua.

### Preparación

Para iniciar, se recolectan las guayabas y los cases, y se lavan bien. Se ponen a cocinar en distintas ollas, con suficiente agua que las cubra, por una hora cada una.

Posteriormente, se cuelean dos tazas de caldo de guayaba y una taza de caldo de cas. Ambos caldos, se ponen a cocinar con una taza de azúcar por una hora, mezclándolas hasta que se espese la mezcla.

Como paso final, se vierte sobre un molde, se deja enfriar y luego se parte en tiras.



## Mazamorra

María Eugenia Badilla Gamboa, Tarrazú

### Ingredientes

Maíz, azúcar, sal y queso.

### Preparación

Para iniciar, se desgrana el maíz y se muele. Después, en una olla al fuego, se coloca el maíz molido hasta que comience a espesar para, posteriormente, agregar el azúcar, la sal, y esperar a que hierva para poner el queso. Para finalizar, se espera a que espese moviendo constantemente.



## Mazamorra

Rosa Elena Naranjo Blanco, Tarrazú

### Ingredientes

Maíz sazón, azúcar, agua y miel de dulce.

### Preparación

Para iniciar, se procede a escoger las mazorcas de maíz; estas deben estar duras sin que se utilicen, todavía, para semilla.

Luego, se muele el maíz y se deja reposar en un envase con tapa y agua por 24 horas.

Pasadas las 24 horas, se cuele el maíz y se pone a hervir a fuego lento, agregando el dulce (para obtener el color café) y azúcar. Se debe mezclar constantemente hasta que hierva.

## Mazamorra (atol de maíz)

Teresita Navarro Vargas, Tarrazú



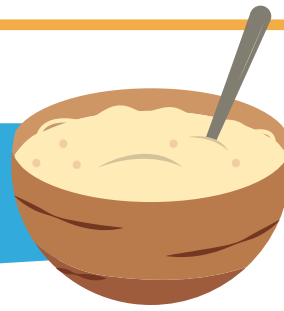
### Ingredientes

Maíz cospó, dulce de tapa y jugo de limón.

### Preparación

Para empezar, se recoge el maíz de la milpa (o se compra), se quita la tusa, se lava, se ralla, se muele en la máquina y se deja reposar en agua durante una hora para, posteriormente, colar (quitar lo grueso del maíz).

Para cocinar, se pone el maíz con la tapa dulce y un poquito de jugo de limón, a fuego medio, hasta que espese. Una vez espeso, se convierte en un atol, se baja el fuego y se deja enfriar.



## Mazamorra de maíz blanco

Mariana Chinchilla Rivera, Tarrazú

### Ingredientes

Maíz tierno, leche, azúcar, mantequilla, canela, clavo de olor y anís silvestre.

### Preparación

Para empezar, se desgranar los elotes para proceder a moler el maíz en la máquina y luego, se coloca en un recipiente hondo para fermentar durante todo un día.

Después de la fermentación, el maíz se cuele para que colocarlo en una olla con mantequilla e incluir los demás ingredientes.

Mientras que la mezcla se encuentra en el fuego, se comienza a batir a mano hasta llegar a espesar. Cuando la mezcla está espesa, es que se da el llamado punto de mazamorra.

Este platillo se puede servir caliente o frío, al gusto de los comensales.



## Mermelada de tomate de palo

Nidia Mora Monge, Tarrazú

### Ingredientes

Azúcar, agua y tomate de palo.

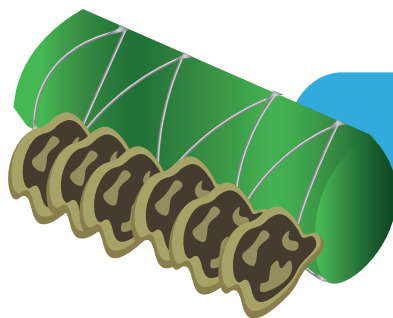
La proporción que se utiliza es 1:1; por un kilo de tomates, se usa un kilo de azúcar.

### Preparación

El primer paso es seleccionar los tomates de palo, para después pelar, licuar en un poquito de agua y colar. El siguiente paso es ponerlos a hervir a fuego bajo, moviendo de vez en cuando durante una hora, hasta obtener el punto de conserva.

Por último, se coloca en algún recipiente en un lugar fresco.





## Mudos rellenos de semillas de chiverre y de frijol

Juana Fallas Ureña, Tarrazú

### Ingredientes

1 kilo de maíz cascado (serían como dos kilos de masa), 2 tazas de frijoles (en este caso, se utilizaron negros), 1 taza de semillas de chiverre (o semillas de ayote), 1/4 kilo de queso, 5 litros de agua, 1/4 taza de agua tibia, 1/2 barra de margarina (185 gramos), 1 cucharada de manteca de cerdo, 1 chile dulce grande, 2 cebollas blancas, 1 rollo de culantro, 2 ramitas de orégano, 2 ramitas de apazote, 2 ramitas de culantro coyote, 4 chiles picantes de patio seco, 4 cucharadas de salsa inglesa, 3/4 cucharadas de sal, 1 cucharada de azúcar, 4 hojas de plátano, 8 hojas de caña y 1 rollito de pabito para amarrar.

### Preparación

Preparación de los ingredientes: para preparar las semillas del chiverre, estas se extraen del chiverre (puede ser del ayote, también), se ponen a secar en un lugar ventilado al sol y, posteriormente, cuando ya están secas, se pelan (se extrae la capa superior, que no es comestible). Además, se preparan otras tareas como buscar, limpiar, procesar y picar los "olores" o vegetales que se utilizarán para el relleno del plátano. Asimismo, se debe alistar el pabito.

Preparación de la masa: se cocina el maíz cascado, con el triple de agua, hasta que esté suave. Una vez que el maíz está cocinado, se deja enfriar, se le escurre el agua sobrante, y se procede a moler en la máquina. Una vez obtenida la masa, se mezcla con margarina, queso (rallado previamente), sal y agua tibia hasta darle la consistencia propia de una masa para hacer tortillas. Con este paso, se hacen de una vez las bolitas para las tortillas con que se van a elaborar los mudos o arrollados (son más grandes y gruesas que una tortilla habitual).

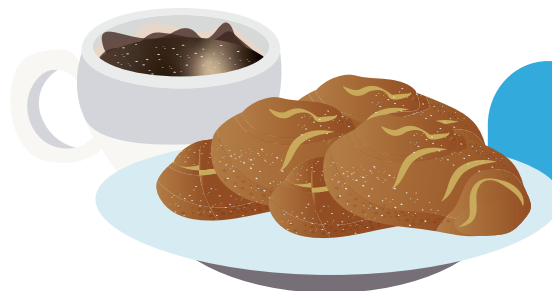
Preparación del relleno de semillas de chiverre: cuando las semillas ya están peladas, se procede a tostarlas en una olla de hierro hasta que se inflen y quedan "gorditas" (aumentan el doble de su tamaño); la manera de darse cuenta de que se inflan es que suenan en la olla como el maíz de palomitas. Una vez tostadas, se pasan por la máquina de moler, hasta obtener una masa. A esta masa, se le agrega la manteca de cerdo, sal y azúcar, se mezclan bien todos los ingredientes hasta obtener una pasta.

Preparación del relleno de frijoles: se cocinan en una olla a fuego lento los frijoles, ajo, sal, agua, y en forma de ramito se agregan las hierbas (orégano, apazote y culantro). Para "arreglar" los frijoles, en mantequilla, se sofríe chile dulce, cebolla y un rollo de culantro cortados de forma muy fina, después se procesan los frijoles sin caldo hasta obtener una pasta no líquida. El sofrito se mezcla con los frijoles y se les añaden chiles picantes procesados y la salsa inglesa.

Preparación de los mudos: una vez lista la masa y los rellenos, se procede a preparar los mudos. Estos básicamente consisten en poner una tortilla gruesa de masa, rellenar con la pasta de semillas de chiverre y la de frijoles, y hacer un arrollado procurando siempre que el relleno quede cubierto por la masa.

Por último, se procede a forrar con las hojas. Se amarran con pabito de forma tal que las hojas queden bien apretadas y la masa no se salga a la hora de la cocción.

Cuando están listos los envoltorios, se tienen que colocar en una olla grande, de manera que los cubra por completo el agua, se deben dejar cocinar por una hora.



## *Pan casero con miel de chiverre*

María Elena Mora Mora, Tarrazú

### **Ingredientes**

Harina, azúcar, huevos, polvo de hornear, natilla, leche agria, sal, margarina y conserva de chiverre.

### **Preparación**

Primero, se debe revolver la harina con la margarina; a esto, se le agrega el polvo de hornear, el azúcar, los huevos, la natilla, y la leche (de última) para, posteriormente, amasar el producto. Luego de amasado se realizan las figuras y se le agrega el chiverre.

Finalmente, se introducen en el horno para asarlas o cocinar por un tiempo de 40 minutos.

## *Pan de ayote sazón*

Luis Guillermo Cedeño Sánchez, Tarrazú



### **Ingredientes**

Ayote sazón, margarina, harina, azúcar, leche evaporada, huevo y vainilla.

### **Preparación**

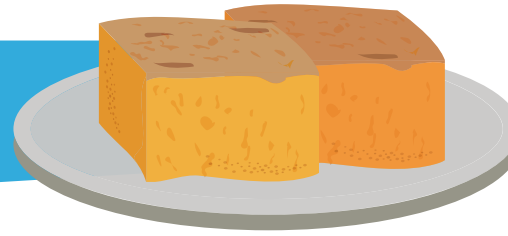
Para empezar, primero se selecciona un ayote sazón de muy buena calidad. Y en el mismo supermercado, se seleccionan los demás ingredientes, procurando que sean de muy buena calidad.

Una vez realizado el paso anterior, se inicia cocinando el ayote solamente con agua (sin sal, ni azúcar); después, se le retira la cáscara y se licua con todos los ingredientes restantes.

Posteriormente, esta mezcla se vierte en un molde debidamente engrasado, y se hornea hasta que esté cocido y dorado. Después de que se saca del horno, se deja enfriar en el mismo molde para luego servir.

## Pan de elote

Maryuri Solano Acuña, León Cortés

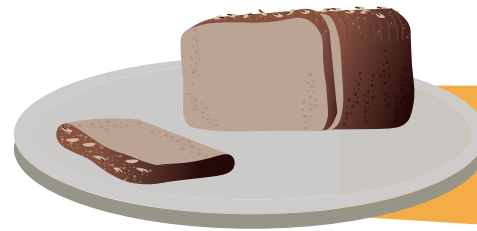


### Ingredientes

Elote, mantequilla, azúcar, sal, harina y polvo de hornear.

### Preparación

El primer paso de la receta es destusar y desgranar el maíz, para después moler en una máquina manual. Luego, en un recipiente se mezcla el maíz molido junto con la mantequilla, el azúcar, la sal, la harina y el polvo de hornear. Una vez realizado lo anterior, se precalienta el horno, se engrasa el molde y se hornea el producto a temperatura media para que se cocine uniformemente por ambos lados.



## Pan integral doña Sara

Miriam Lorena Coto Díaz, Dota

### Ingredientes

2 tazas de agua, 1/2 taza de aceite, 1 cucharadita de levadura, 3 cucharadas de miel y harina.

### Preparación

En una palangana, se mezclan todos los ingredientes con una cuchara, luego se van secando paulatinamente con harina; cuando está seca, se hacen los bollos.

Se engrasan los moldes que se van a utilizar. Una vez engrasados los moldes, se colocan los bollos. Aproximadamente, se preparan dos bollos con estas porciones.

Los moldes con los bollos se colocan en el horno durante 30 minutos aproximadamente, a 180 °C, los grados dependerán de la cocina y si esta utiliza gas.

Cuando los bollos se ven dorados, se procede a sacarlos del horno y se dejan enfriar alrededor de 10 minutos a temperatura ambiente.



## Pan Teresita

Cindy Granados Hernández, Dota

### Ingredientes

Harina, azúcar, leche, levadura, huevos, mantequilla y agua.

### Preparación

Primero, se alistan los ingredientes que se utilizarán.

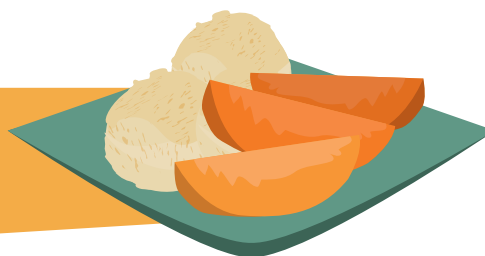
Después, en un tazón, se pone a fermentar una cucharada de levadura con una taza de agua, un cuarto de taza de harina y otro cuarto de taza de azúcar.

Por aparte, en otro tazón, se agrega una taza de azúcar, una taza de leche, una barra de mantequilla (se entibia), y un huevo previamente batido. Por último, se unen todos los ingredientes líquidos junto con un kilo de harina. La mezcla resultante se debe amasar, para ello, es necesario tener una tacita extra de harina.

Después de amasar, se deja reposando dos horas, de forma que no pierda el aire, para que el pancito quede mejor. Posterior, se amasa nuevamente con mucho cariño, se le da la forma deseada, se espera 20 minutos de reposo y se hornea.

## Papayuela en almíbar

Mariela Torres Chacón, Dota



### Ingredientes

1 kilo de papayuela, 2 tazas de azúcar blanca, 2 astillas de canela, 2 gramos de CMC<sup>14</sup> (espesante), 1 litro de agua y jugo de 2 limones.

<sup>14</sup> El CMC es goma de celulosa. La goma de celulosa es un derivado químico de la celulosa que se utiliza como un espesante natural, derivado de fibras vegetales. La goma de celulosa es un polvo fino de color blanco amarillento, no tiene olor y suele usarse en pequeñas cantidades. Es un estabilizador que se utiliza en distintos productos alimenticios para dar la sensación y textura de espesor ayudando a mantener la humedad. Es uno de los estabilizadores más utilizados para alimentos como salsas, sopas, helados derivados de lácteos y productos de repostería, también en sus masas.

### Preparación

La papayuela se lava, desinfecta y se procede a pelarla, se retiran las semillas y se parte en gajitos. Una vez que la papayuela está pelada, se hierva en el agua y se le incorpora, poco a poco, el azúcar mezclada con la goma de celulosa (CMC), sin dejar de remover.

Posteriormente, cuando todos los ingredientes estén mezclados y la papayuela se encuentre suave (toma alrededor de 15 minutos), se le agrega el jugo de limón, removiendo constantemente; se deja a fuego lento entre 15 a 30 minutos más.

## Papín de arroz

Joaquina Cordero Corella, Tarrazú



### Ingredientes

Arroz, agua, canela, leche, azúcar, fécula de maíz y vainilla.

### Preparación

Para iniciar, se cocina el arroz con el agua y la canela durante 5 minutos (opcional en microondas). Posteriormente, se deja enfriar para licuar con la leche.

Una vez que la bebida esté licuada, se lleva a fuego para comenzar a agregar el azúcar, la vainilla, el agua y la fécula de maíz. Mover hasta espesar.

Finalmente, la mezcla se coloca en un molde y se corta en cuadritos.



## Pastel de manzana

Ana Mora Ureña, Dota

### Ingredientes

Masa:

Harina, margarina, manteca, azúcar, huevo y agua.

Relleno:

Manzanas (ingrediente estrella), canela, nuez moscada, azúcar, harina, huevo y margarina.

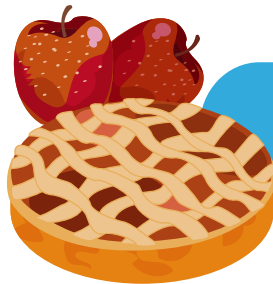
### Preparación

Para preparar la pasta, primero se mezclan todos los ingredientes secos hasta que queden bien granulados; posteriormente, se le agregan los ingredientes líquidos, en este caso, el agua poco a poco

hasta que se forme la pasta. En el caso del relleno, se mezclan todos los ingredientes secos.

Para colocar en el molde, se extiende la pasta, se le agrega el relleno y se le pone la margarina en cuadritos. Después, con la misma pasta, se pone una capa encima para tapar el pastel, quedando el relleno totalmente cubierto por la pasta.

Por último, se barniza con huevo y ajonjolí para decorar; uno de los secretos es hacer huequitos a la pasta para que no se abombe y se hornee mejor.



## Pie de manzana

Jonathan Fallas Vargas, Dota

### Ingredientes

300 gramos de harina, 200 gramos de mantequilla, 100 gramos de azúcar, 100 mililitros de agua fría/hielo y ½ kilo de manzanas en gajos.

### Preparación

Para empezar, se pesan todos los ingredientes. Seguidamente, se mezcla la harina con el azúcar, y se incorpora la mantequilla en cuadritos. Además, se puede añadir ralladura de limón si gusta, para luego amasar toda la mezcla.

Posteriormente, se añade el agua fría hasta que la masa tome textura uniforme y se pueda estirar. Una vez realizada la masa, se carameliza la manzana con azúcar (los 50 gramos restantes) y mantequilla (los

50 gramos restantes), y se añade el vaso con agua y harina antes elaborado (si gusta, puede incluir canela) hasta que esta mezcla hierva.

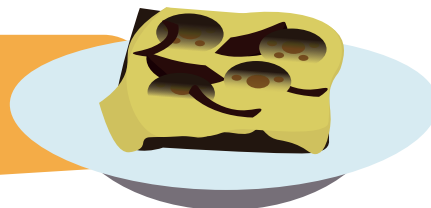
Acto seguido, se estira la masa de manera que sobre para cubrir los lados del molde, con el objeto de hacer una canasta de masa quebrada, luego se procede a rellenar con la manzana y su salsa. La masa que sobra se estira y se corta en tiras para adornar.

Finalmente, se llevan los moldes al horno precalentado a 200 °C por aproximadamente 20-30 minutos.

Pasado el tiempo, se deja enfriar para desmoldar. Cuando el pie esté a temperatura ambiente o frío se corta y sirve, opcional puede incluir.

## Postre de café

María Juanita Solano Jiménez, León Cortés



### Ingredientes

Galletas de chocolate (las necesarias), 395 gramos de leche condensada, 315 gramos de leche evaporada, 440 gramos de queso crema, 1 taza de café bien fuerte y 2 sobres de gelatina sin sabor.

### Preparación

Primero, se coloca la gelatina sin sabor en una taza con un poquito de agua para hidratar.

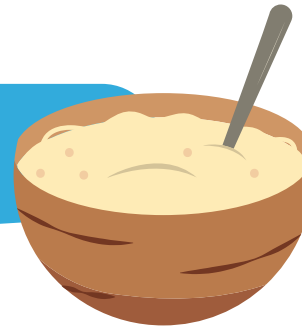
Luego, batir en la batidora la leche condensada, la leche evaporada y el queso crema hasta incorporar todos los ingredientes. Posteriormente, se incorpora poco a poco el café.

Por otra parte, en el microondas, se coloca la gelatina por unos 30 segundos para derretirla y agregarla en la mezcla.

Por último, en un molde se añaden las galletas y se vierte la mezcla de café. Posteriormente, se deja enfriar por unas 4 horas y así quedaría listo para servir.

## Postre mazamorra

Marita Navarro Quirós, León Cortés



### Ingredientes

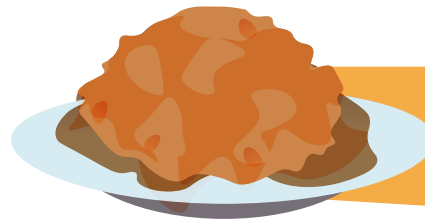
3 kilos de maíz tierno cospó, ½ taza de fécula de maíz, ½ tapa de dulce, 3 astillas de canela y 1 lata de leche condensada.

### Preparación

Se cosecha el maíz tierno conocido como cospó, el cual lo sometemos a una serie de pasos: se desgrana, se muele, se deja reposar por 24 horas, una vez listo el reposo, se cuela con una tela fina para extraer la pulpa del maíz y trabajar en la harina del maíz.

A cocimiento lento, se coloca la mezcla del maíz tierno en una olla, el cual vamos a ir batiendo con un cucharón e integrando el resto de los ingredientes: primero, la media tapa de dulce, las astillas de canela, la taza de fécula de maíz y la leche condensada, por al menos media hora hasta lograr que cuaje nuestro postre.

Este postre se puede servir caliente o frío, es a gusto de la persona que lo va a disfrutar.



## Prestiños

María José Quirós Garro, León Cortés

### Ingredientes

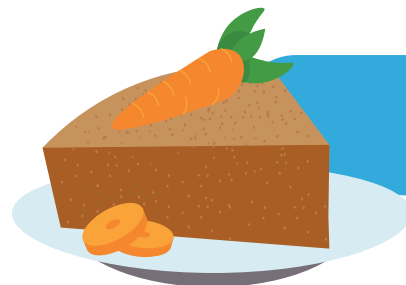
Harina, huevos, sal, agua, aceite, fruta y azúcar o tapa de dulce.

### Preparación

Para iniciar, se mezclan los ingredientes de tal manera que no formen grumos y se deja reposar la masa en frío por 20 minutos.

Posteriormente, se estira la masa de la forma tradicional (redonda); luego, se vuelve a dejar reposar por 20 minutos y, para finalizar, se procede en una gran fritura.

Esta receta se sirve, popularmente, en un plato de vidrio, que es lo que hay a mano en los hogares.



## Queque de zanahoria

Ana Ingrid Naranjo Navarro, León Cortés

### Ingredientes

2 tazas de harina, 1 pizca de sal, 1 cucharadita de polvo de hornear, 1 cucharada de canela en polvo, 1 cucharada de bicarbonato, 200 gramos de azúcar, 3 tazas de zanahoria, 4 huevos, 100 mililitros de aceite y 1 cucharada de extracto de vainilla.

### Preparación

Para iniciar, se ralla la zanahoria y se le echa el azúcar. Adicionalmente, se le echa el polvo de hornear, la canela, el bicarbonato y el extracto de vainilla, se mueve hasta que suelte líquido la zanahoria, con el azúcar.

Posteriormente, la mezcla se incorpora a un molde previamente engrasado y se pone en el horno por 30 minutos a 185 °C. Por último, para cerciorarse de que el queque está listo, se mete un palillo de dientes, el cual debe salir limpio, sin mezcla.

## Queque tradicional casero

Vanessa Herrera Salazar, Tarrazú



### Ingredientes

Mantequilla, jugo, huevos, azúcar, harina, sal, ralladura de naranja, limón y polvo de hornear.

### Preparación

Para iniciar, se consiguen los materiales con anticipación, se pesan y se miden todos los ingredientes antes de iniciar.

Posteriormente, se procede a precalentar el horno, cremar grasa y azúcar, hasta comenzar a agregar huevos.

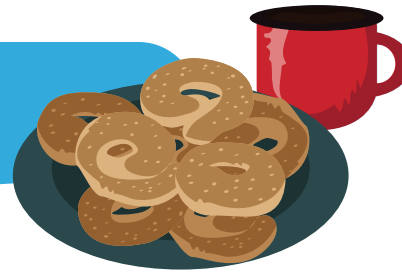
Una vez que se mezclan todos los ingredientes secos y líquidos, se hornea por, aproximadamente, 40 minutos; desmoldar y refrescar.

Casi siempre se hornea con un día de anticipación. Luego, se rellena con dulce de leche o guayaba, y se decora.



## Rosquillas de café

Diana Vargas Jiménez, Tarrazú



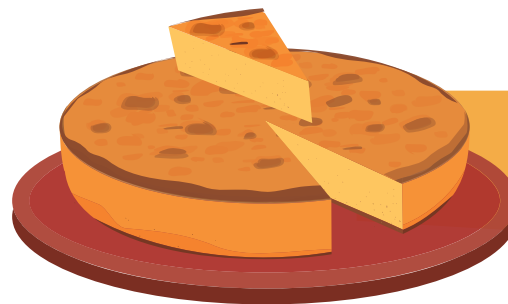
### Ingredientes

4 tazas de harina, 1 barra de mantequilla, 1 taza de azúcar, 1/2 taza de café molido, 2 cucharadas de aceite, 1/2 cucharadita de polvo de hornear, 1/2 taza de leche y 2 huevos.

### Preparación

Para empezar, primero se mezcla a mano la mantequilla con el azúcar hasta que se combinan por completo. Luego, se agregan los huevos, el café, y el polvo de hornear junto con la harina, poco a poco. Por último, aceite y un poquito de leche; esto se revuelve hasta obtener el punto deseado.

Posteriormente, se les da la forma a las rosquillas y se ponen a hornear por 20 minutos. Para servir, se sacan del horno, y se dejan enfriar a temperatura ambiente.



## Tamal asado

Olga Fallas Fallas, León Cortés

### Ingredientes

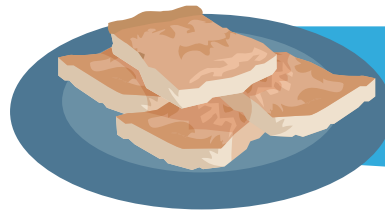
Masa, queso, azúcar, leche, polvo de hornear y natilla

### Preparación

Primero, se deben alistar los ingredientes. Posteriormente, en un recipiente se ponen todos, y se revuelven hasta obtener una mezcla homogénea.

Una vez mezclados todos los ingredientes, se cocina la mezcla en una olla y, después, se pasa al horno para que se ase.

Para servir, se corta en trocitos y se coloca en un plato para el gusto de los invitados.



## Tamal asado de doña Ana

Ana Lorena Blanco Monge, León Cortés

### Ingredientes

1 litro de leche agria, 250 gramos de masa, 1 paquete de coco rallado, 300 gramos de tapa de dulce, 190 gramos de margarina (barra y media aproximadamente), 1 taza de queso rallado, 1 cucharadita de esencia de vainilla y crema dulce.

### Preparación

Para iniciar, se ralla la tapa de dulce y el queso hasta completar una taza. Seguidamente, en una olla, se vierte el litro de leche agria, la masa, el coco rallado, el dulce de tapa raspado, la margarina, el queso y la esencia de vainilla.

Una vez que todos los ingredientes están en la olla, se procede a mezclarlos muy bien y se llevan a fuego medio hasta hervir (se forman volcancitos); se retira del fuego.

Posteriormente, se engrasa el molde (la autora de la receta acostumbra a usar un molde de 26 cm x 37 cm) y se vierte la mezcla, con ayuda de una espátula o cuchara se distribuye uniformemente en todo el molde.

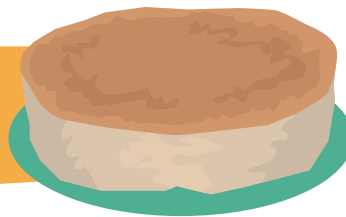
Una vez que la mezcla se encuentra distribuida de manera homogénea en el molde, se agrega una capa de crema dulce al gusto, que cubra toda la superficie.

Asimismo, se precalienta el horno a 300 °C y se introduce el molde; esperar 20 minutos en el horno hasta dorar.

Finalmente, una vez dorado el tamal, se retira del horno y se deja enfriar antes de cortarlo en porciones.

## Tamal asado un toque de magia

Shirley Cascante Cruz, León Cortés



### Ingredientes

Azúcar, leche agria, sal, masa, margarina, canela y agua.

### Preparación

Primero, se deben tener listos los ingredientes.

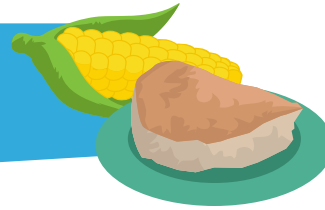
Posteriormente, en un recipiente, se mezclan todos. Una vez mezclados, se pone al fuego a cocinar.

Luego de estar en el fuego se pone a hornear.

Para servir, se corta en pedazos, y se colocan dos o tres pedazos en un plato pequeño de barro, madera u otro material natural.

## Tamal de elote

Margarita Solano Rivera, León Cortés



### Ingredientes

Elotes, leche, queso, margarina, tapa de dulce, vainilla, natilla, aceite, harina, azúcar y huevos.

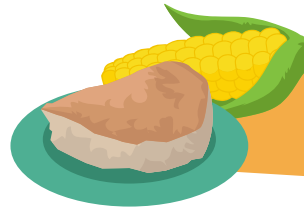
### Preparación

Para iniciar, se recolectan primero los elotes. Luego, se van comprando los demás productos. Una vez realizado esto, se procesan los elotes (se pelan, se desgranar crudos con un cuchillo y se licuan).

Después, se prepara la masa, revolviendo todos los ingredientes.

Posteriormente, el horno se precalienta previamente, y se vacía la mezcla anterior dentro de un molde adecuado para asar a fuego lento.

Como paso final, una vez horneado, se saca del horno y se deja enfriar para desmoldar.



## Tamal de elote

Rosa María Naranjo Fallas, Tarrazú

### Ingredientes

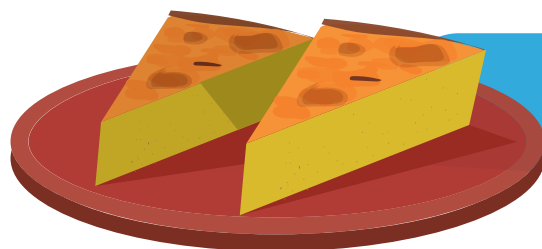
8 elotes, 1/2 taza natilla, 1/2 taza de azúcar, 1 barra de mantequilla, 2 cucharaditas de sal, 1 cucharadita de polvo de hornear, 1 cucharadita de bicarbonato, 2 huevos, 1 taza de harina y 1 hoja de banano.

### Preparación

Lavar bien todos los ingredientes. Rallar los granos de los elotes. Moler los elotes. Derretir la mantequilla. Batir los huevos. Mezclar todos los ingredientes anteriores en un recipiente, hasta que quede una mezcla homogénea.

Forrar dos moldes medianos de aluminio con la hoja de banano para hornear el tamal. Meter al horno por 45 minutos a 250 °C.

Como paso final, se deja dorar el tamal y se esperan 15 minutos para que se enfríe; después, se parte.



## Tamal de maicena

Anavelia Jiménez Camacho, León Cortés

### Ingredientes

Queso, natilla, crema, fécula de maíz, leche dulce, huevos, vainilla, coco y pasas.

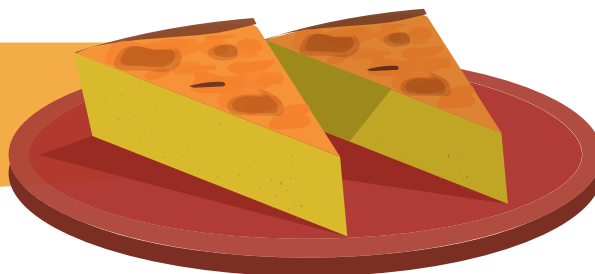
### Preparación

Primero, se deben tener listos los ingredientes. Posteriormente, en un recipiente, se hace el huevo y el azúcar a punto de nieve; luego, se agrega la sal, la vainilla, la crema, la leche, la maicena, las pasas, el coco y, hasta el final, la margarina.

Una vez mezclados todos los ingredientes, se cocina en una perola (para evitar que se ahúme) y se tapa con papel aluminio para ponerlo sobre las brasas en horno de barro (o bien hornearlo en horno convencional).

## Tamal de maicena

María V. Jiménez Alpizar, León Cortés



### Ingredientes

1 litro de leche, 1 caja mediana de queso crema, 1/2 barra de margarina, 1 taza de azúcar, 1/2 kilogramo de fécula de maíz, pasas y coco al gusto.

### Preparación

Primero, se deben tener listos todos los ingredientes. Luego, en un recipiente a fuego medio, se mezcla todo y se mueve constantemente para que no se pegue. Después, se lleva a asar.

Para servir, se corta en trocitos y se coloca encima de hojitas de tolo sobre un plato.

## Tamal de yuca y coco

Abigaíl Campos Porras, Tarrazú



### Ingredientes

1/2 kilo de yuca, 1 coco rallado, 1/2 kilo de queso blanco, 2 huevos, miel de tapa de dulce, 1 cucharadita de sal, 1 barra de mantequilla, 1/4 de taza de harina (opcional), 1/2 cucharadita de polvo de hornear, 1/2 lata de leche condensada y 1/2 taza de leche en polvo.

### Preparación

Para empezar, se deben alistar los implementos básicos personales y los utensilios para cocinar; después, lavar, quitar la cáscara y rallar el coco y la yuca; rallar el queso. Encender la cocina de leña para que se vaya calentando el horno.

Para iniciar con la preparación, en un recipiente, se mezcla con una cuchara de madera la yuca, el queso y el coco rallado;

posteriormente, se añade la mantequilla, los huevos, la cucharadita de sal, la media lata de leche condensada, la media taza de leche en polvo, el cuarto de miel de tapa, la media cucharadita de polvo de hornear y la harina (en caso de hacer falta por la consistencia del tamal, para que quede más sólido).

Para finalizar, se engrasa un pírex rectangular/molde, donde se coloca la mezcla y se hornea 350 °C, en horno convencional, o en horno de leña, durante 15 a 20 minutos, hasta que esté dorado y cuando al punzarlo con un cuchillo, este salga limpio.

Para comerlo, se deja reposar por 10 minutos, se desmolda y se sirve caliente envuelto en hojas de guineo (soasadas y limpias previamente), para que conserve el calor, la textura del queso y el sabor a mantequilla.



## Tamalitos asados de elote

María Victoria Alvarado Monge, León Cortés

### Ingredientes

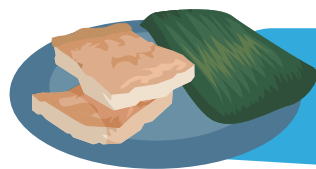
20 elotes, 1/2 taza de azúcar, sal, 1 barra de mantequilla, 2 cucharaditas de polvo de hornear y hojas de guineo.

### Preparación

Para empezar, se deben soasar las hojas de guineo, rallar los elotes con un cuchillo y moler el maíz en una máquina o licuar. Una vez realizado lo anterior, se mezcla en una olla el elote molido, el azúcar, la mantequilla, el polvo de hornear y la sal al gusto.

Por último, se forman los tamales en las hojas de guineo para, posteriormente, llevar al horno de barro por 30 minutos.

Para servir, se sacan del horno, se dejan enfriar y se presentan envueltos en las hojas de guineo.



## Tamalitos de elote en hoja de plátano

Margarita Barrios Zúñiga, León Cortés

### Ingredientes

10 elotes tiernos, 1 pizca de sal, 2 cucharadas soperas de azúcar, ½ barra de margarina, 1 cucharadita de vainilla, ½ taza de queso rallado y 15 cuadrados de hojas de plátano soasadas (pueden ser de banano o guineo).

Pueden durar hasta 10 días preparados sin perder su sabor.

### Preparación

Cortar 15 cuadrados de hojas de plátano, banano o guineo. Soasar las hojas de plátano, banano o guineo (pasar las hojas de plátano por la llama del fuego) y luego, limpiarlos con un pañito limpio y seco.

Rallar los 10 elotes (quitar los granitos al elote con un cuchillo de cocina). Moler en una máquina de moler o licuar en licuadora los granitos del elote. Rallar el queso.

En una palangana o tazón, se coloca la masa del elote molido o licuado. Se le agrega el azúcar, la sal, la margarina derretida, la vainilla y el queso. Todo se mezcla con cuchara de manera que quede una mezcla homogénea.

La mezcla no debe quedar ni muy líquida ni muy sólida, para evitar que se derrame o que su textura sea muy dura. Si la mezcla queda muy líquida, se puede agregar una cucharada de harina.

En cada cuadrado de hoja de plátano, se colocan dos cucharadas de la mezcla (la hoja se dobla como haciendo tamales).

Se pone cada tamal, uno a uno, en una lata para hornear. Importante el lado que va hacia abajo es donde las hojas se topan, con esto se evita que se salga el relleno del tamal.

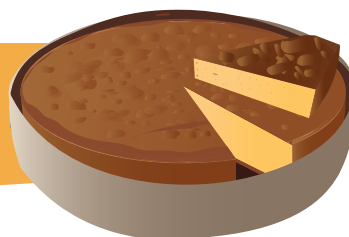
Se lleva al horno y se asan por 40 minutos.

Cuando las hojas de plátano están doraditas, se deben sacar del horno, esto indica que ya están cocinados los tamalitos.

Se sacan de la lata y se colocan en una batea o azafate.

## Torta de arroz

Marjory Mora Solano, León Cortés



### Ingredientes

Arroz, leche, queso, natilla, coco, canela, clavo de olor, espíritu de vainilla, margarina, dulce de tapa, pasas y frutas.

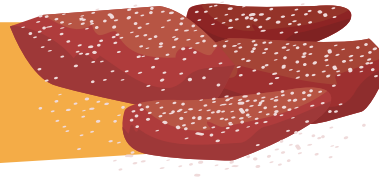
### Preparación

Para iniciar, se enciende la cocina de leña y a reventar el arroz con suficiente leche. Posteriormente, se van agregando los demás ingredientes hasta darle una textura seca, una vez lograda esta textura, la torta se lleva al horno de barro con la finalidad de dorarla por abajo y por arriba.

Finalmente, la torta se deja enfriar una hora y se rebanan los pedazos del postre al gusto de la persona.

## Toronja en miel

María Digna Valverde Abarca, Tarrazú



### Ingredientes

4 toronjas, 50 gramos de gelatina sabor frambuesa, 1 kilo de azúcar, 1 cucharadita de bicarbonato, 1 cucharadita de cal y 1 litro de agua.

### Preparación

Se pelan muy cuidadosamente las toronjas, quitándole muy por encima la cáscara; después, se parten en cuatro gajos y se les extrae la pulpa y las semillas, dejando solamente la parte gruesa y blanca. Los cuatro gajos se parten en trozos medianos.

En un recipiente con suficiente agua para cubrir toda la toronja, se disuelve la cal y se incorporan los trozos de toronja, se deja reposar por 30 minutos. Una vez realizado el paso anterior, se bota el agua y se enjuaga muy bien para que no le queden residuos de cal.

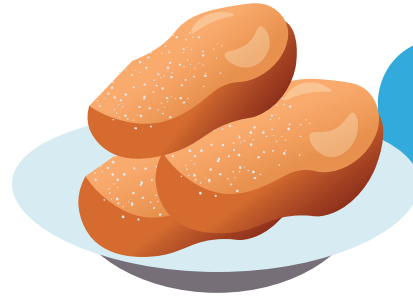
En un recipiente con suficiente agua para cubrir los trozos de toronja, se disuelve el bicarbonato, se le agrega la toronja, se coloca a fuego medio y se espera hasta que hierva durante 30 minutos (revisando siempre que no se pase el punto de cocción).

Pasados los 30 minutos, se quita del fuego y se deja que se enfríe, se le cambia el agua por agua limpia y se inicia el proceso de lavado. El proceso del lavado se realiza de la siguiente manera: se toman los trozos de toronja con la mano, se cierra el puño para escurrir la mayor cantidad de agua que tengan, al soltarlos ellos vuelven a su tamaño normal y se echan otra vez a agua limpia, este proceso se debe de realizar durante 24 horas, cada 3 horas; en la última lavada, los trozos de toronja deben quedar bien escurridos, sin residuos líquidos internos.

Para preparar la miel, en un recipiente hondo, se colocan y se mezclan el agua, el azúcar y la gelatina sabor frambuesa hasta que se disuelvan todos los ingredientes y la textura sea un poco espesa (como la miel).

A la miel, se le agregan cuidadosamente los trozos de toronja, y se mezclan poco a poco para que estos absorban y se les concentre la miel. Se dejan al menos por 30 minutos a fuego muy lento, siendo cuidadosos de que la miel se seque, pero nunca se quemé. Los trozos de toronja estarán listos cuando tengan una consistencia jugosa.

Como último paso, los trozos de toronja se retiran del fuego, se pasan a una canasta de bejuco o batea (antiguas bandejas de madera), y se dejan enfriar un poco, para después, rociar un poco de azúcar como decoración, ya que quedará impregnada.



## Torrejas

María del Carmen Ureña Gutiérrez, Dota

### Ingredientes

Pan bonete, tapa de dulce, leche, huevos, canela y clavo de olor.

### Preparación

Para iniciar, primero, se ordena y se limpia el lugar de trabajo, y se alistan todos los ingredientes que se van a utilizar. Posteriormente, en una cacerola, a fuego medio, se pone la tapa de dulce a hervir con un poquito de agua, se le agrega el clavo de olor y la canela al gusto de la persona.

Cuando la tapa de dulce se disolvió a la mitad, se le pone un litro de leche y se deja hervir hasta lograr una mezcla homogénea; después de esto, se apaga.

Por aparte, se pasa el pan (en rodajas con un grosor de medio centímetro) por huevo batido y se fríe en aceite caliente en una cacerola. Por último, se incorpora el pan a la mezcla de miel (de tapa de dulce) y se deja hervir por 15 minutos aproximadamente.

## Torta de arroz, torta de novios

Clemencia Venegas Gamboa, León Cortés



### Ingredientes

Arroz, leche, tapa de dulce, clavo de olor, canela, sal, mantequilla, achiote, agua y queso

### Preparación

Primero, se precocina el arroz con agua; luego, se agregan el clavo de olor, la canela, la sal, la mantequilla y el achiote.

Posteriormente, se empieza a agregar la leche poco a poco, el queso y el dulce. Se remueve siempre hasta que hierva.

Por último, se coloca en un molde con hojas de plátano y se hornea en un horno de barro hasta que esté dorada. Se deja enfriar para cortarlo.

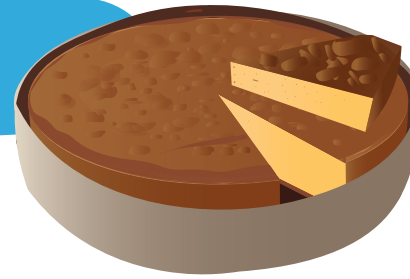
Para servir, después de asarla, se coloca la torta de arroz envuelta en hojas de plátano más secas, para obtener un mejor sabor.



## Toita de arroz (toita de novia o toita de los novios)

Ana Ruth Naranjo Fallas, Tarrazú

Ganadora Segundo lugar



### Ingredientes

3 tazas de arroz, 3 tazas de leche, 4 tazas de agua, 380 gramos de leche condensada, 1/2 taza de azúcar, 1/8 cucharadita de sal, 125 gramos de margarina, 2 cucharadas de achiote, 3 astillas de canela grande, 1 rama grande de hierbabuena fresca, 1 rama grande de menta fresca y 1 hoja de plátano, guineo o banano.

### Preparación

Preparación del arroz con leche:

Poner a cocinar las tres tazas de arroz y la canela, con cuatro tazas de agua a fuego lento, hasta que el agua se seque y el arroz se reviente un poco. De preferencia, la preparación se hace en una olla de hierro, esto ayuda a que se cocine a fuego lento, y no se queme o ahúme.

Se procede a agregarle el litro de leche junto con la lata de leche condensada, media taza de azúcar y una pizca de sal; de esta manera, se deja cocinar a fuego lento. Cuando ya ha hervido, se deja 15 minutos más hasta que se vea que el arroz ha reventado por completo y el líquido se ha secado.

Una vez que se ha secado el líquido, se le agrega una buena ramita de menta y hierbabuena. Se deja cinco minutos más, se apaga y se retira del fuego.

### Preparación de la torta de arroz:

Se extrae de la preparación tanto las astillas de canela como las hojas de menta y hierbabuena. Se derrite una barra de margarina junto con las dos cucharadas de achiote. Una vez que se derrite, se le agrega la preparación de arroz con leche, y se mezcla hasta que quede todo uniforme y del mismo color naranja.

Con la preparación lista, se forra un molde grande con hojas y se vierte la mezcla ahí. Se mete al horno a una temperatura de 220 °C, por 20 minutos aproximadamente, según la cocina; se espera que no se queme el fondo de la mezcla y que la superficie adquiera un color dorado.

Para servir, una vez está cocinada, se deja enfriar y se corta en cuadrados de 5 × 5 cm o al gusto.



## *Torta fría de crema de café y licor*

Paula Andrea Siles Arce, Tarrazú

### **Ingredientes**

Para el pan esponja: harina, huevos, polvo de hornear, azúcar y sal.

Para la crema de café: leche condensada, leche evaporada, leche blanca, café artesanal, vainilla y licor.

Para el relleno: chocolate, caramelo y fruta.

Para el lustre: crema para batir y crema de café, y café en grano para la decoración.

### **Preparación**

Para iniciar, se prepara inicialmente el café. Luego, antes de empezar a cocinar, se alistan todos los ingredientes, desde cantidades, pesos, moldes y demás detalles.

Para la crema de café, en la licuadora, se requiere mezclar la leche condensada, la leche evaporada y la leche blanca, preferiblemente casera para una mayor consistencia. Asimismo, se le agrega el café chorreado (de preferencia fresco), la vainilla y el licor. Luego, la mezcla se vierte sobre un recipiente de vidrio y se refrigera como mínimo 10 horas.

Para el pan esponja, se deben batir a punto de nieve las claras de huevo y agregar el azúcar. Seguido, agregar, poco a poco, las yemas y la harina tamizada con el polvo de hornear y la sal. Llevar al horno aproximadamente por 30 minutos.

Una vez horneado el pan esponja, se deja enfriar para armar la torta fría. Una vez frío, se corta con cuidado con un cuchillo en tres rebanadas. A cada una de estas rebanadas circulares, también se les llama bizcochos.

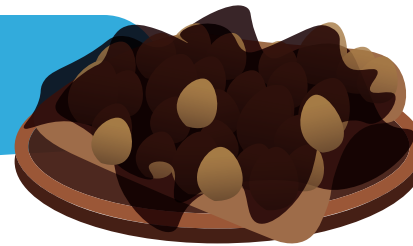
Luego, en un plato grande, se coloca un bizcocho, a la vez que se humedece en la crema de café. De seguido, se rellena con caramelo y se le agrega fruta. Y así sucesivamente, hasta formar tres capas húmedas y rellenas.

Para el lustre, se baten hasta llevar a punto de lustre la crema para batir y una taza de crema.

Como paso final, una vez humedecidos los bizcochos y lista la crema batida o lustre, iniciamos la decoración. Al terminar, le agregamos chocolate con café y algunos granos de café secos y lo llevamos a refrigeración.

## Turrón de semillas de chiverre

Mayela Araya Sánchez, León Cortés



### Ingredientes

Semillas de chiverre, tapa de dulce y canela.

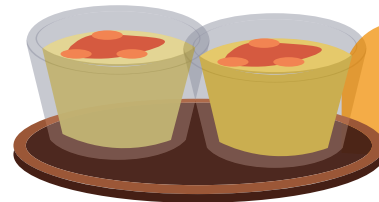
### Preparación

Primero, se deben sacar las semillas del chiverre, lavar en un colador y poner sobre un limpión a secar. El siguiente paso es poner las semillas en un sartén, a fuego lento, para que se tuesten; una vez que se

enfían, se les quita la cáscara semilla por semilla.

Para empezar a hacer el dulce, en un sartén a fuego lento, primero se ponen dos tazas de agua y una tapa dulce, después, se introducen las semillas; con una cuchara de madera, se mueven constantemente hasta encontrar el punto correcto.

Cuando está listo, se vierte en el moledero, se estira y se deja reposar por aproximadamente 10 minutos; luego, se corta en pedazos.



## Yogur natural de café o cúrcuma

Mallini Brenes Sánchez, León Cortés

### Ingredientes

Leche entera pasteurizada, frutas de la época picadas, azúcar/ sustituto, café y cúrcuma.

### Preparación

Primero, se deben alistar todos los ingredientes y tener los utensilios a mano.

Después, teniendo la fruta picada y lavada, se cocina como almíbar, con poca azúcar.

Por aparte, en una olla a 65 °C, se calienta la leche, se le agrega el yogur (este hace que la leche se corte), y se deja reposar por 6 horas en un recipiente cerrado.

Posteriormente, cuando el yogur está cortado, se le agrega el café en polvo o la cúrcuma y el azúcar (al gusto).

# Bebidas Tradicionales

## Agua de sapo

Guadalupe Padilla Castillo, Tarrazú



### Ingredientes

Dulce de tapa, jengibre, limón y agua.

### Preparación

Para iniciar, se coloca la tapa de dulce en agua (para que se derrita), se ralla el jengibre y se exprimen los limones. Una vez realizado lo anterior, se ponen los ingredientes en una jarra grande y se dejan reposar, para que el jengibre suelte su sabor particular y delicioso.

Para presentarse, se sirve bien frío con hielo (al gusto).

## Agua de sapo

Saylin Marín Martínez, Tarrazú



### Ingredientes

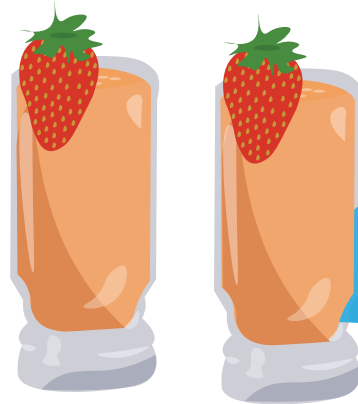
Mandarinas, tapa de dulce y agua fría.

### Preparación

Para empezar, se apean, se lavan y se exprimen las mandarinas; a su vez, se pone a deshacer la tapa de dulce.

Luego, en un pichel, se agrega el dulce y el jugo de las mandarinas.

Para terminar, el refresco se coloca en la refrigeradora, para que se ponga bien frío, también se puede tomar a temperatura ambiente, siempre es delicioso de cualquier forma.



## Batido cremoso saludable de papaya y fresas

Lilliam Gamboa Leiva, León Cortés

### Ingredientes

150 gramos de papaya, 2 fresas, 2 cucharadas de avena, 250 mililitros de agua y hielo al gusto.

### Preparación

Para iniciar, alistar los ingredientes. Cortar un trozo de papaya y lavar las fresas. Luego, se vacían todos los ingredientes (la papaya, las fresas, el agua, la avena y el hielo) dentro de una licuadora y se licuan.

Después, está listo para ser servido y beberse.



## Bebida guarapo

Sergio Emiliano Garro Navarro, León Cortés

### Ingredientes

10 litros de agua, 1 kilo de maíz quebrado, 3 tapas de dulce, 1/2 litro de ron y hojas de menta.

### Preparación

Para iniciar, se busca un recipiente grande y con tapa, en el cual se agrega el agua y el maíz. Dentro de un recipiente se integra 10 litros de agua, 1 kilogramo de maíz quebrado y se le va incorporando un poco del dulce y las hojas de menta.

Posteriormente, se sella el recipiente durante diez días, de los cuales, cada dos días se revisa para incorporar el dulce de manera escalonada.

Una vez cumplido el proceso de los diez días de sellado, se abre el envase y se procede a colar el producto para, finalmente, agregar el ron. Esta receta se puede servir de varias maneras, siendo una de ellas dentro de un calabazo.

## Bebida dorada Gourmet 9 (café con cúrcuma)

Elizabeth Jiménez Gamboa, Tarrazú

### Ingredientes

2 cucharadas de café, 1 cucharadita de cúrcuma molida, 1 taza de leche, canela y miel de abeja al gusto y 2 ½ cucharadas de agua.

### Preparación

Primero, se recoge la cúrcuma de la huerta, se lava y se procesa. Luego, se bate en batidora el café, el azúcar y agua durante 6 minutos hasta que la textura sea cremosa.



Seguidamente, se calienta la leche con la canela y la cúrcuma para, posteriormente, colar y agregar los ingredientes que se batieron antes.

Por último, para servir la mezcla, se utiliza una taza (cerámica, vidrio o porcelana), donde se sirve primero la leche; luego, se agrega encima la mezcla batida y, para finalizar, la miel de abeja al gusto.

También, se puede servir en vidrio porque, por su transparencia, se puede mirar el color dorado de la bebida y es apropiado hacerle una linda decoración.



## Bebidas tradicionales a base de la caña de azúcar

María Nela Hidalgo Prado, León Cortés

### Ingredientes

Caña de azúcar y café.

### Preparación

Para iniciar, se corta y se lava la caña de azúcar.

Luego, para preparar la bebida, se puede hacer de dos formas: una opción es picar la caña y hervirla para extraer su jugo. Después de hervir la caña, el jugo se puede utilizar para chorrear café.

Como segunda opción, se puede moler la caña en un trapiche manual y obtener su jugo. Luego de moler la caña, se toma el jugo solo o se le agrega limón.



## Café chorreado

Noelly Camacho Ureña, Tarrazú

### Ingredientes

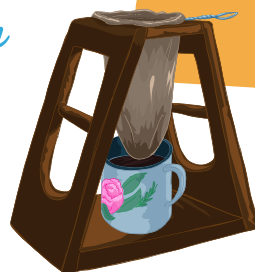
250 mililitros de agua caliente, 15 gramos de café molido y canela al gusto.

### Preparación

Para iniciar, se procede a medir las cantidades de los ingredientes, se pone el agua a fuego medio hasta que esté en el grado de ebullición. Seguidamente, se agrega el café junto con la canela en la chorreadora, y se va vertiendo el agua hirviendo poco a poco.



## Ganadora Primer lugar



## Café con agua de caña

Sandra Quirós Camacho, Tarrazú

### Ingredientes

Café, caña y agua.

### Preparación

Para iniciar, se procesa el café que debe tostarse y se deja listo (empacado). La caña se corta y se muele. Luego, se pone a hervir la caña hasta que suelte el azúcar. Con esta agua, se chorrea el café tostado.

## Café chorreado con agua de caña

Olga Porras Jiménez, Tarrazú



### Ingredientes

2 cucharadas de café molido, 1 caña de azúcar y 5 litros de agua.

### Preparación

Para iniciar, se alistan los implementos personales como el delantal y la gorra, y después, se lavan los utensilios, se enciende el fogón, y se lava y se corta la caña en trocitos delgados.

Posteriormente, en una olla honda, se coloca la caña en trocitos junto con el agua, se tapa, y se coloca al fuego para que hierva, durante hora y media, hasta que el agua se torne oscura y su sabor sea dulce.

Una vez lista el agua de caña, se agregan las cucharadas de café en el chorreador y, con ayuda de una taza de loza, se chorrea el café lentamente con el agua de caña.

Es importante mencionar que, de esta manera, el café no necesita ningún tipo de endulzante.



## Café chorreado endulzado con extracto de caña de azúcar

Olga Porras Jiménez, Tarrazú



### Ingredientes

2 cucharadas de café molido, 1 caña de azúcar y 5 litros de agua.

### Preparación

Para iniciar, se alistan los implementos personales como el delantal y la gorra, y después, se lavan los utensilios, se enciende el fogón, y se lava y se corta la caña en trocitos delgados.

Posteriormente, en una olla honda, se coloca la caña en trocitos junto con el agua, se tapa, y se coloca al fuego para que hierva, durante hora y media, hasta que el agua se torne oscura y su sabor sea dulce.

Una vez lista el agua de caña, se agregan las cucharadas de café en el chorreador y, con ayuda de una taza de loza, se chorrea el café lentamente con el agua de caña.

Es importante mencionar que, de esta manera, el café no necesita ningún tipo de endulzante.



## Café chorreado endulzado con extracto de caña de azúcar

Monserath Navarro Navarro, Dota

### Ingredientes

Café y jugo de caña de azúcar.

### Preparación

Para iniciar, se debe hacer la extracción del jugo de caña, y moler el café recién tostado. El siguiente paso es colocar el café molido en una bolsa para chorrear y hervir el agua de caña para extraer una mayor proporción de azúcar (este método era utilizado porque no había cómo endulzar la bebida).

Por cada parte de jugo de caña, se agrega el doble de cantidad de agua (250 ml agua y 150 ml jugo) en 28 gramos de café molido. Por último, en una jarra de loza, se chorrea el café directamente para evitar la pérdida de calor y para que se mezclen correctamente los ingredientes.



## Chicha de piña

Adriana Quesada Jiménez, Tarrazú

### Ingredientes

Piña, maíz y tapa de dulce.

### Preparación

Se le retira la cáscara a la piña, después de pelarla, se corta en trozos. Luego se colocan los trozos de piña junto con la tapa de dulce. Se mezclan los ingredientes y se dejan fermentar en un recipiente sellado por uno a dos meses. Cuanto más tiempo, más alcohol fermenta.

Se sirve fría y a degustar.

## Crema de café con licor

Mayra Vargas Díaz, Tarrazú



### Ingredientes

Café, leche y licor blanco.

### Preparación

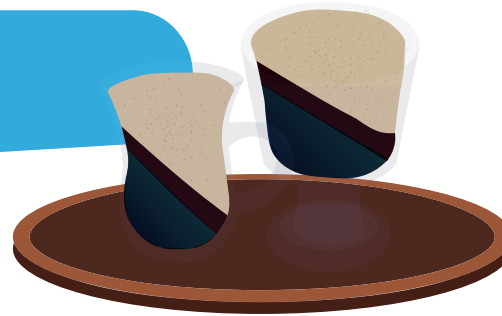
Para iniciar, primero, se deben preparar los ingredientes.

Después, en un recipiente, se integran cada uno paso a paso, se mezclan y se batan.

Por último, el producto resultante, se envasa, se etiqueta y se sella.

## Frappé de café 1821

Víctor Hugo Flores Estrada, Tarrazú



### Ingredientes

#### Gelatina:

4 láminas de gelatina, 6 onzas de agua caliente, saborizante de caramelo, colorante para alimentos rojo y azul (si lo prefiere puede cambiar lo anterior por gelatina ya saborizada roja y azul).

#### Frappé:

40 gramos de papa, 40 gramos de yuca, 2 cucharadas de café instantáneo, 1/4 taza de crema dulce, 1/2 taza de hielo, 2 bolas de helado de vainilla, 1/4 taza de leche, 1 cucharadita de licor de café y azúcar al gusto.

### Preparación

Para iniciar, se procede a pelar y cortar en cubos la papa y la yuca. Seguidamente, se hidratan las láminas de gelatina en agua fría; luego, se agrega el saborizante al agua caliente y se divide en dos partes iguales; agregar colorante azul a una parte y rojo a la otra.

Posteriormente, se coloca primero en un vaso de vidrio transparente la parte de color rojo que se elaboró antes e inmediatamente, refrigerar por 15 minutos, luego repetir el procedimiento con la parte de color azul.

Si se utiliza gelatina saborizada, se prepara con la mitad de agua que indican las instrucciones para que sea bien firme.

El paso siguiente es cocinar la papa y la yuca con el café instantáneo, agregue azúcar al gusto. Una vez cocinadas las verduras, se sacan y se enfrían; después, se coloca en la licuadora junto con los demás ingredientes y se endulza al gusto.

Finalmente, cuando la mezcla esté licuada, se sirve sobre la gelatina ya cuajada en el vaso. Puede decorar con cáscara de papa y granos de café tostados.

Esta receta es ideal servirla de inmediato en un vaso de vidrio transparente para que se puedan apreciar los colores de la bandera.



## *Fresco de plátano maduro*

Karla Hernández Hernández, Dota

### **Ingredientes**

Plátano maduro, leche, canela, semillas de jamaica y miel de abeja/ dulce de tapa.

### **Preparación**

Para iniciar, primero, se debe escoger un plátano bien maduro, este se pela, se corta en trocitos y se pone a hervir, junto con la canela y las semillas de Jamaica. Cuando ya está frío, se licua, junto con la leche y la miel de abeja/dulce de tapa.

## *Fresco uchuva*

Alicia Jiménez Gamboa, León Cortés



### **Ingredientes**

Uchuva, agua, arroz y azúcar al gusto.

### **Preparación**

Para iniciar, se lava la uchuva y se consiguen los otros ingredientes.

Posteriormente, se cocina el arroz con la uchuva en agua, para licuarse con azúcar al gusto. Se sirve en un vaso bien frío con hielo.

## Infusión

William Mora Durán, León Cortés



### Ingredientes

Miel, tomillo, eucalipto, hierbabuena y jengibre.

### Preparación

Primero se realiza la medición en gramos de cada producto para realizar correctamente la receta.

La miel se encuentra en baño maría, se licuan las hierbas y se mezclan con la miel.

Por último, después de combinar las hierbas con la miel, se extraen y se coloca en un balde limpio para dejar reposar, aproximadamente, por una semana antes de utilizarse como infusión.



## Ganadora Segundo lugar



## La mestiza

Lucidía Hernández Parra, Tarrazú

### Ingredientes

Pinolillo de maíz (maíz criollo, amarillo, tostado y molido), jugo de caña de azúcar y leche de vaca.

### Preparación

Para empezar, se deben alistar los ingredientes, entre esto, tener el maíz tostado y previamente molido, sacar el jugo de la caña de azúcar recién cortada y ordeñar a las vacas para tener leche fresca.

Luego se agrega una cucharada de pinolillo (maíz en polvo) y el jugo de caña a un jarro de leche fría, se bate bien para que no se formen grumos.

Por último, se pone a cocinar durante 3 minutos, hasta que se vea como un atol.

Para servir, se pone a enfriar un poquito.



## Néctar de amor

Diana Carolina Vargas Jiménez, Tarrazú

### Ingredientes

1 kilo de uchuva, 1 tapa de dulce, 1 litro de agua, 1 taza de arroz crudo.

### Preparación

Se recoge la uchuva de la huerta. Se compra a los vecinos el dulce de tapa.

Se pela y se lava la uchuva y se pone a cocinar con agua. Se le agrega arroz y se le agrega la tapa de dulce. Una vez que todo esté cocido, se retira del fuego y se espera a que se enfríe.

Finalmente, se procede a licuar y colar, quedando listo un delicioso néctar de uchuva. Se sirve fría o con hielo.

## Ponche tradicional

Anneth Mora Jiménez, León Cortés



### Ingredientes

Leche de vaca fresca, huevos, canela, clavos de olor, fécula de maíz, vainilla, azúcar y guaro/licor.

### Preparación

Para empezar, se deben alistar los ingredientes, entre esto, ordeñar las vacas para obtener leche fresca, recoger los huevos del gallinero, comprar los ingredientes faltantes y conseguir el guaro/licor. Para

## Ganadora Tercer lugar



iniciar, el proceso de preparación, se pone la leche a hervir junto con los clavos de olor y canela, en una cuarta de agua.

Luego, se empiezan a batir los huevos con un molinillo hasta que crezcan y aumenten su tamaño; también, por aparte, se prepara la maicena en una taza.

Una vez efectuado lo anterior, se vierte primero la maicena a la leche hirviendo, seguido de los huevos batidos, y se mueve constantemente para evitar que se pegue o se salga; por último, se le agrega el azúcar y el guaro/licor, hasta alcanzar el punto correcto, según el gusto.



# Capítulo 5

**Recuento general  
de los resultados  
de la participación  
en el Certamen de Comidas  
y Bebidas Tradicionales  
Zona de Los Santos 2020**









Los formularios de inscripción del certamen fueron una herramienta valiosa para recopilar la información, estos permiten dar insumos para contar con una mirada a las particularidades de la población participante del certamen, la cual fue considerable. Sin embargo, es importante tener presente que, en este capítulo, se detalla solo una muestra y no se pretenden generalizar en su totalidad las características de la población portadora de conocimientos sobre la cocina tradicional de la Zona de Los Santos.

### 5.1 Recuento general de los resultados del certamen

Como se mencionó en el capítulo uno, el certamen cuenta con cuatro categorías de participación: platos fuertes, acompañamientos, panes y postres y bebidas tradicionales. Al final, una vez completadas las acciones de promoción y cerrando la recepción de formularios de inscripción, se recibió un total de 237 participaciones. No obstante, después de una revisión de dichas solicitudes, solo 188 completan el proceso para la inscripción formal. Se alcanzó participación en las cuatro categorías del certamen, pero, a diferencia de otras ediciones, la principal categoría en la que se recibieron más propuestas de recetas fue en la de panes y postres; en la categoría de bebidas tradicionales, se recibieron menos.

En la figura 5.1, se aprecia la cantidad total de propuestas inscritas en el certamen de los tres cantones.

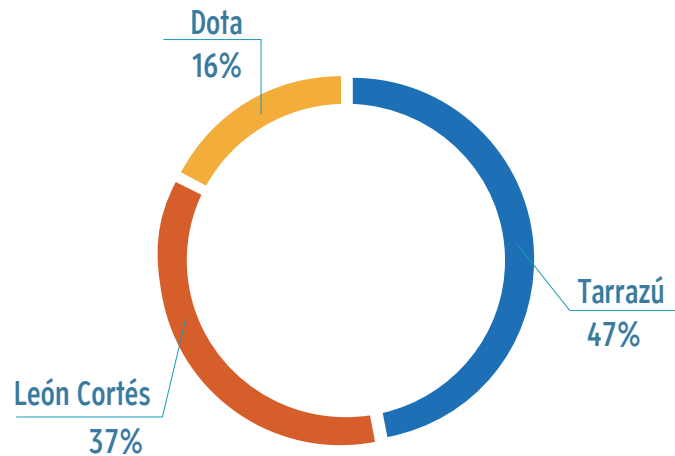
**Figura 5.1**  
Zona de Los Santos: total de personas inscritas en el certamen por categoría, julio-septiembre, 2020

Categoría	Total
 Panes y postres	71
 Plato fuerte	63
 Acompañamientos	35
 Bebidas tradicionales	19
<b>TOTAL</b>	<b>188</b>

Fuente: Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Zona de Los Santos 2020.

A nivel de los cantones, gráfico 5.1, la mayor participación se dio por parte del cantón de Tarrazú con un 47%; el cantón de Dota es en el que menos personas se inscribieron, con un 16%. La mayor participación, tanto de Tarrazú como de León Cortés, puede deberse a que, según datos del INEC (2011), son los más poblados.

**Gráfico 5.1**  
**Zona de Los Santos: distribución porcentual de personas inscritas en el certamen por cantón, julio-setiembre, 2020**



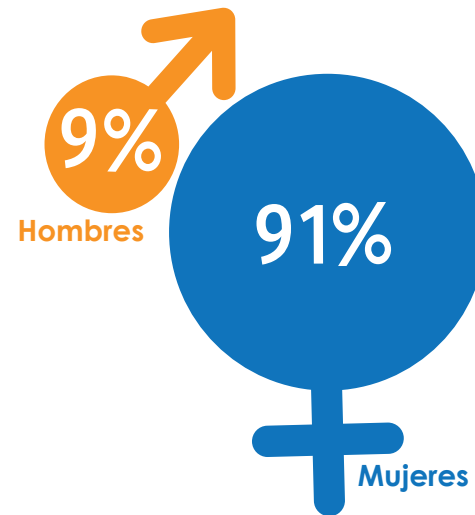
Fuente: Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Zona de Los Santos 2020.

En el caso del cantón de Dota, la menor participación se puede deber al conjunto de características, de ser el menos poblado de los tres, pero con la mayor extensión de territorio y en donde la población principalmente es rural, lo que puede dificultar el acceso a recursos tecnológicos para el registro en el certamen.

De las 188 personas debidamente inscritas en el certamen, en cuanto a género la participación fue desigual, como se observa en el gráfico 5.2, predominó la participación de mujeres, con un 91 %, esta es una tendencia que se

presenta en cada certamen de cocina. Esto es un elemento importante, pues, en los oficios tradicionales, se llega a encontrar que algunos conocimientos o prácticas se asignan exclusivamente a mujeres o varones, en este caso, la diferencia en el porcentaje de participación reafirma que, en la Zona de Los Santos, los conocimientos de la cocina tienden a transmitirse entre mujeres, principalmente.

**Gráfico 5.2**  
**Zona de Los Santos: distribución porcentual de personas inscritas en el certamen según género, julio-setiembre, 2020**



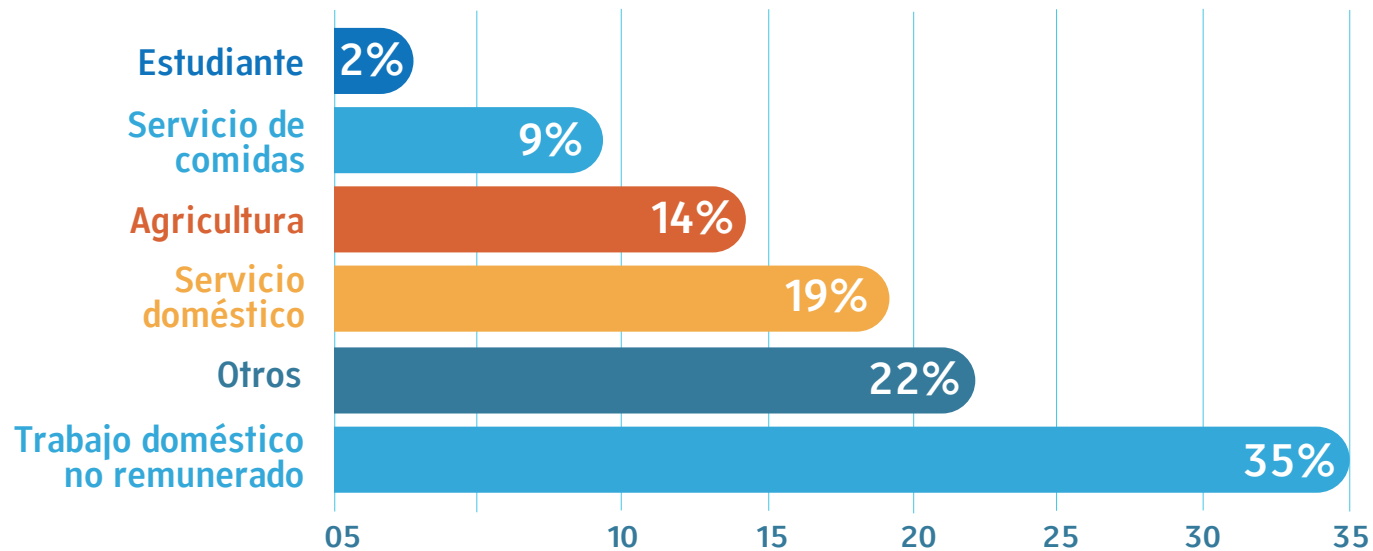
Fuente: Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Zona de Los Santos 2020.

Se encontró que la edad promedio, tanto para mujeres como para hombres, fue de 46 años; este elemento resulta interesante, ya que esta es una edad que se considera económicamente activa.

Si se revisa la información del oficio u ocupación de las personas inscritas en el certamen, gráfico 5.3, entre los principales oficios destacan el trabajo doméstico no remunerado, el servicio doméstico y servicio de comidas.

**Gráfico 5.3**

**Zona de Los Santos: distribución porcentual de personas inscritas en el certamen según ocupación, julio-setiembre, 2020**



Fuente: Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Zona de Los Santos 2020.

De modo que las personas inscritas se encargan, principalmente, de labores en el hogar, propio o privado, por lo cual se entendería que una de las tareas por realizar es la de cocinar y, en segundo lugar, las labores remuneradas que efectúan son de preparación de alimentos. Así, por la ocupación que desempeñan, se vuelve fundamental aprender y saber sobre las prácticas de la cocina en el cantón.




A continuación, se valoran los datos de inscripción del certamen por cantón.

### 5.1.1 Recuento general de los resultados del certamen en el cantón de Dota

En el caso de Dota, se contó con un total de 31 inscripciones. Se alcanzó participación en las cuatro categorías del certamen, pero, a diferencia de otras ediciones, en este certamen, la principal categoría en la que se recibieron más propuestas de recetas fue en la de panes y postres, siendo la categoría de Bebidas Tradicionales, la que recibió menos. En la figura 5.2, se aprecia la cantidad total de propuestas inscritas en el certamen del cantón por categoría.



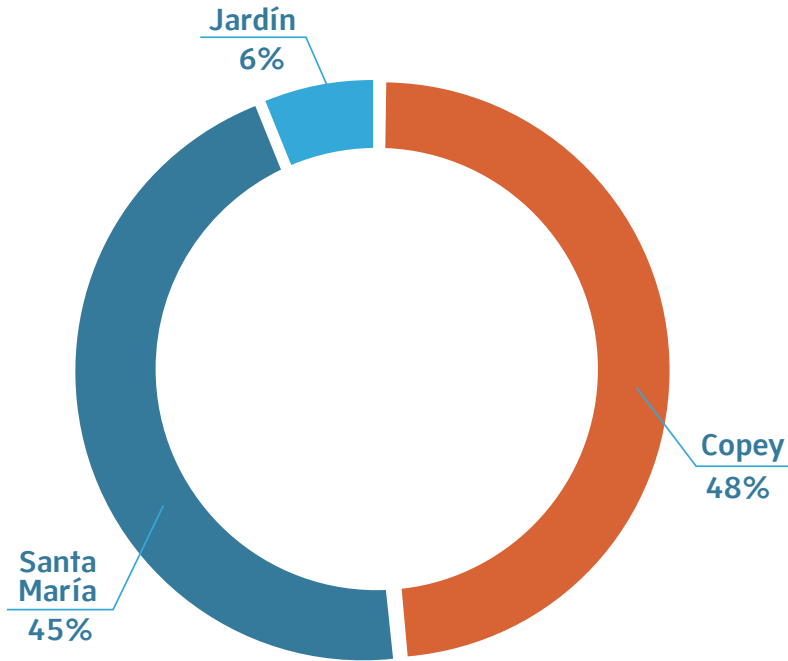
**Figura 5.2**  
Zona de Los Santos: total de personas del cantón de Dota inscritas en el certamen por categoría, julio-septiembre, 2020

Categoría	Total
 Panes y postres	14
 Plato fuerte	7
 Acompañamientos	8
 Bebidas tradicionales	2
<b>TOTAL</b>	<b>31</b>

Fuente: Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Zona de Los Santos 2020.

Respecto de los distritos, gráfico 5.4, la mayor participación se dio en el distrito de Copey, con un 48 %, y el distrito del Jardín en el que menos personas se inscribieron, con un 6%. La mayor participación, tanto de Copey como de Santa María, puede deberse a que son los más poblados del cantón.

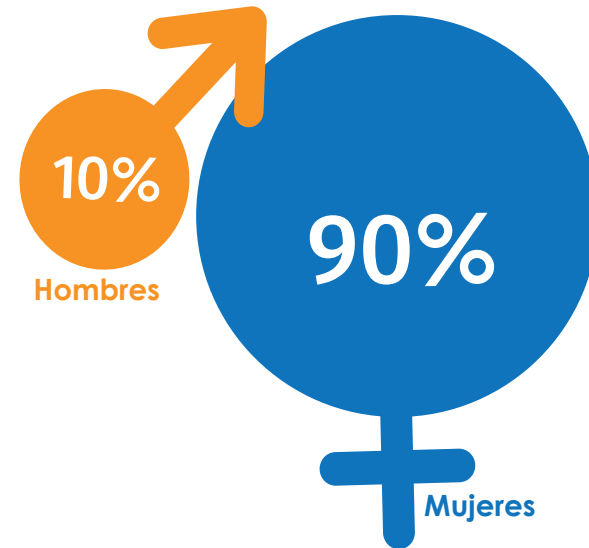
**Gráfico 5.4**  
Zona de Los Santos: distribución porcentual de personas del cantón de Dota inscritas en el certamen por distrito, julio-setiembre, 2020



Fuente: Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Zona de Los Santos 2020.

De las 31 personas del cantón debidamente inscritas en el certamen, en cuanto a género, la participación, a nivel general, fue desigual; siguiendo con la tendencia, como se observa en el gráfico 5.5, predomina la participación de mujeres, con un 90 %.

**Gráfico 5.5**  
Zona de Los Santos: distribución porcentual de personas del cantón de Dota inscritas en el certamen según género, julio-setiembre, 2020

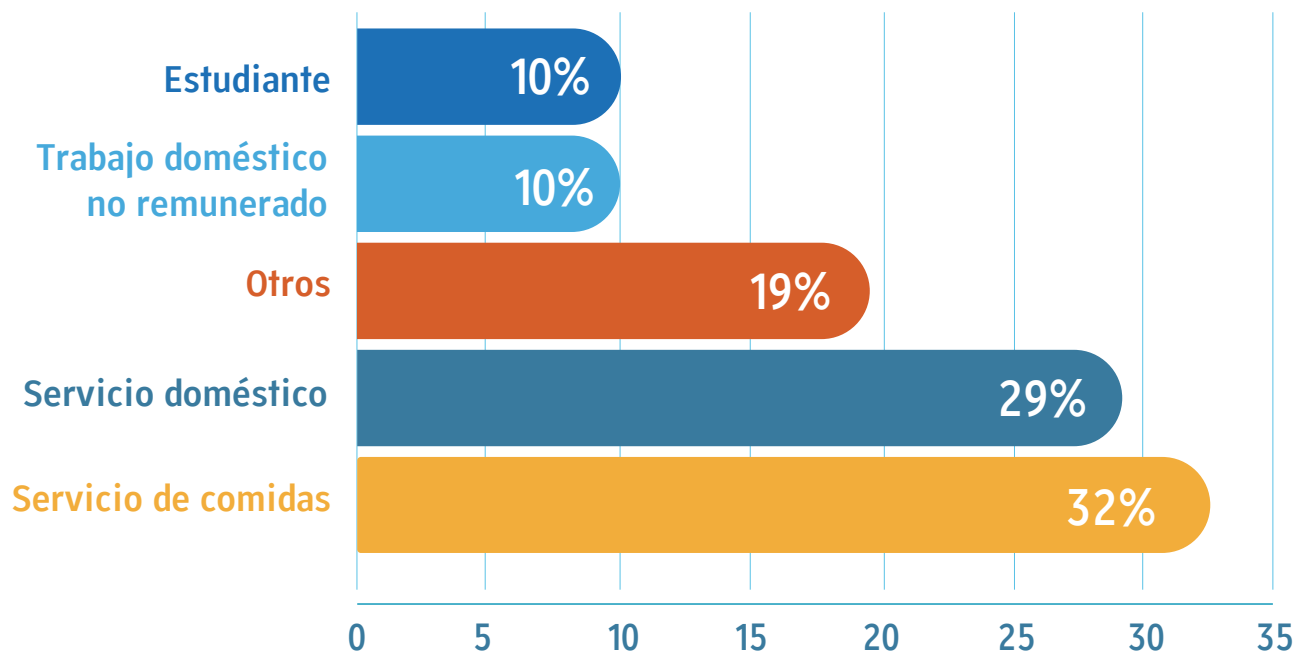


Fuente: Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Zona de Los Santos 2020.

Se encontró que la edad promedio para las mujeres fue de 46 años y para los hombres de 42 años, manteniendo la tendencia general de ser la edad que se considera económicamente activa.

Si se revisa la información del oficio u ocupación de las personas inscritas en el certamen, gráfico 5.6, destaca que, en el caso del cantón de Dota, la principal ocupación de las personas participantes es la de servicio de comidas (32 %).

**Gráfico 5.6**  
**Zona de Los Santos: distribución porcentual de personas del cantón de Dota inscritas en el certamen según ocupación, julio-setiembre, 2020**



Fuente: Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Zona de Los Santos 2020.





De tal modo, las personas inscritas de este cantón se encargan, principalmente, de labores remuneradas de preparación de alimentos, seguido de labores en el hogar, propio o privado, por eso se entiende que una de las tareas

por realizar es la de cocinar. Así, por la ocupación que desempeñan, se vuelve fundamental el aprender y saber sobre las prácticas de la cocina en el cantón.

### 5.1.2 Recuento general de los resultados del certamen en el cantón de León Cortés

En el caso de León Cortés, se contó con un total de 69 inscripciones. Se alcanzó participación en las cuatro categorías del certamen; siguiendo con la tendencia general del certamen, la principal categoría en la cual se recibieron más propuestas de recetas fue en la de panes y postres; la categoría de bebidas tradicionales recibió menos. En la figura 5.3, se aprecia la cantidad total de propuestas inscritas en el certamen del cantón por categoría.

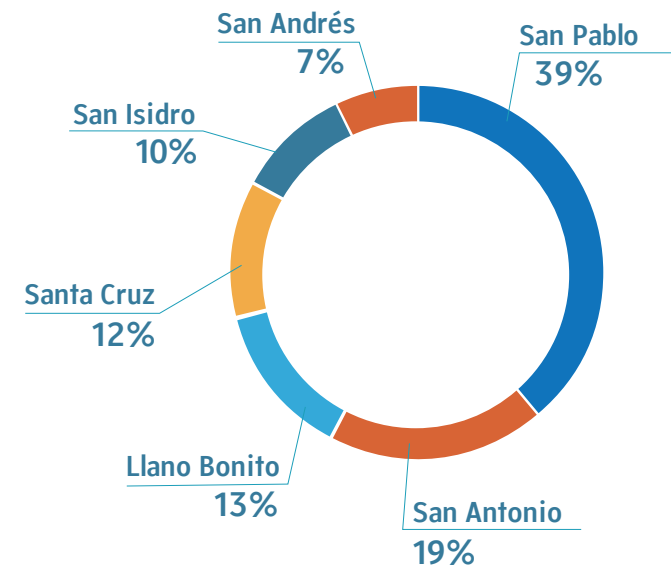
**Figura 5.3**  
Zona de Los Santos: total de personas del cantón de León Cortés inscritas en el certamen por categoría, julio-septiembre, 2020

Categoría	Total
 Plato fuerte	22
 Panes y postres	31
 Acompañamientos	10
 Bebidas tradicionales	6
<b>TOTAL</b>	<b>69</b>

Fuente: Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Zona de Los Santos 2020.

A nivel de los distritos, gráfico 5.7, la mayor participación se dio en el distrito de San Pablo con un 39 %; en cambio, en el de San Andrés, fue en el que menos personas se inscribieron, con un 7 %.

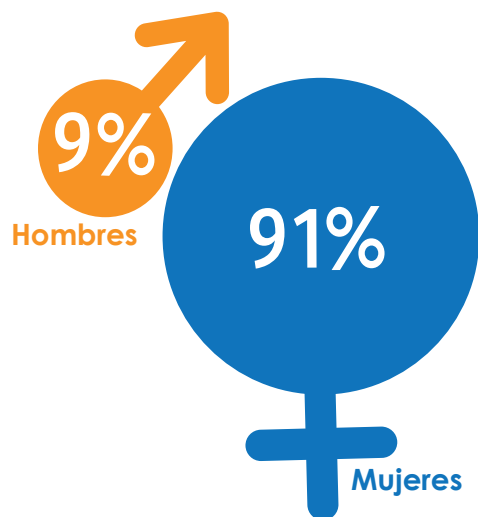
**Gráfico 5.7**  
Zona de Los Santos: distribución porcentual de personas del cantón de León Cortés inscritas en el certamen por distrito, julio-setiembre, 2020



Fuente: Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Zona de Los Santos 2020.

De las 69 personas del cantón debidamente inscritas en el certamen, respecto al género, como a nivel general, la participación fue desigual, pues se siguió con la tendencia en la que predominó la participación de mujeres, con un 91 %, como se observa en el gráfico 5.8.

**Gráfico 5.8**  
Zona de Los Santos: distribución porcentual de personas del cantón de León Cortés inscritas en el certamen según género, julio-setiembre, 2020

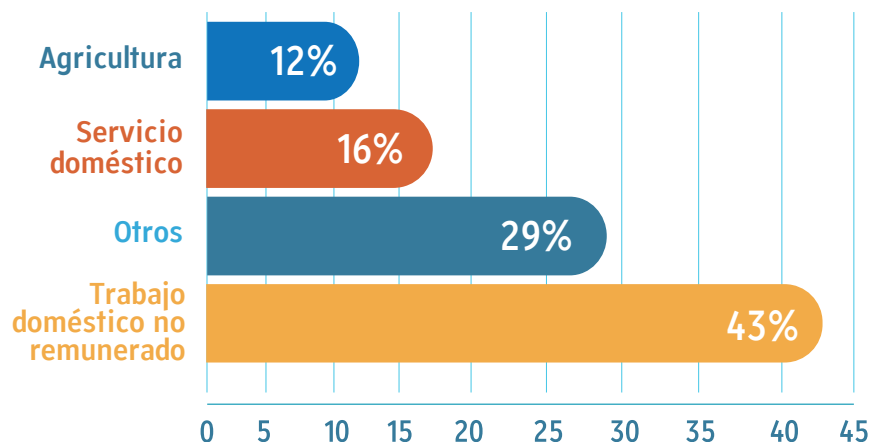


Fuente: Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Zona de Los Santos 2020.

Se encontró que la edad promedio para las mujeres fue de 51 años y, para los hombres, de 47 años, manteniendo la tendencia general de ser la edad que se considera económicamente activa.

Si se revisa la información del oficio u ocupación de las personas inscritas en el certamen, gráfico 5.9, destaca que, en el caso del cantón de León Cortés, la principal ocupación de las personas participantes es la de Trabajo doméstico no remunerado (43 %), seguido del Servicio doméstico (16 %).

**Gráfico 5.9**  
Zona de Los Santos: distribución porcentual de personas del cantón de León Cortés inscritas en el certamen según ocupación, julio-setiembre, 2020



Fuente: Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Zona de Los Santos 2020.





Así, las personas inscritas de este cantón se encargan, principalmente, de labores en el hogar, propio o privado. Por lo tanto, se entendería que una de las tareas por realizar es la de cocinar; de tal modo, por la ocupación que desempeñan, se vuelve fundamental aprender y saber sobre las prácticas de la cocina en el cantón.



### 5.1.3 Recuento general de los resultados del certamen en el cantón de Tarrazú

En el caso de Tarrazú, se contó con un total de 88 inscripciones. Se alcanzó participación en las cuatro categorías del certamen, a diferencia de la tendencia general y lo visto en Dota y León Cortés, la principal categoría en la que se recibieron más propuestas de recetas fue la de plato fuerte y la de bebidas tradicionales la que recibió menos. En la figura 5.4, se aprecia la cantidad total de propuestas inscritas en el certamen del cantón por categoría.

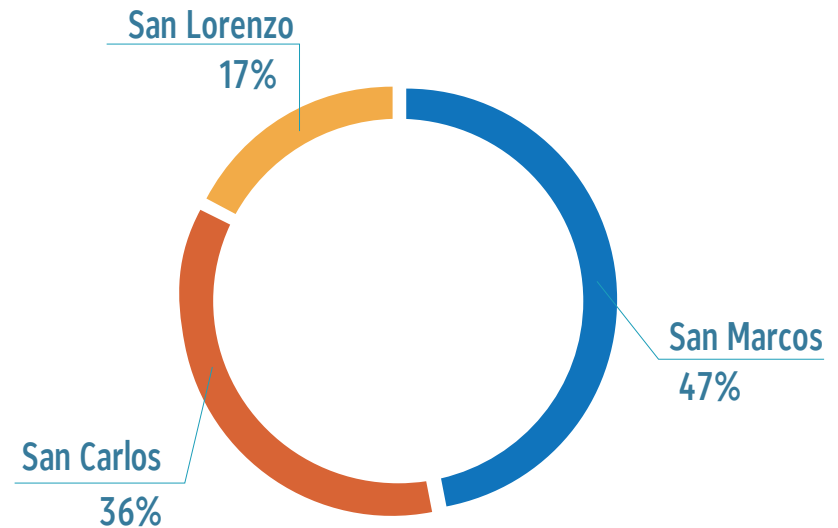
**Figura 5.4**  
Zona de Los Santos: total de personas del cantón de Tarrazú inscritas en el certamen por categoría, julio-septiembre, 2020

Categoría	Total
 Plato fuerte	39
 Panes y Postres	30
 Acompañamientos	19
 Bebidas tradicionales	13
<b>TOTAL</b>	<b>88</b>

Fuente: Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Zona de Los Santos 2020.

En cuanto a los distritos, gráfico 5.10, la mayor participación se dio en el distrito de San Marcos con un 47%; en el distrito de San Lorenzo, se inscribieron menos personas: un 17 %.

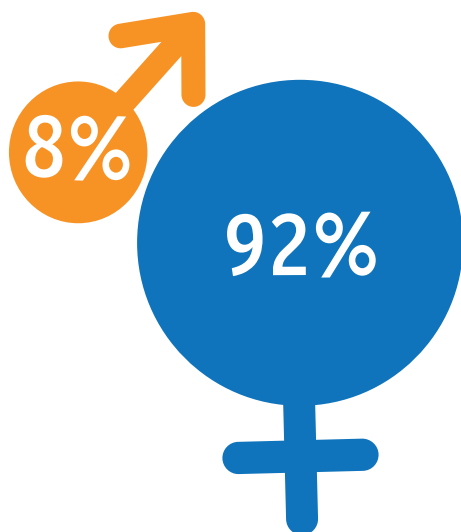
**Gráfico 5.10**  
Zona de Los Santos: distribución porcentual de personas del cantón de Tarrazú inscritas en el certamen por distrito, julio-septiembre, 2020



Fuente: Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Zona de Los Santos 2020.

De las 88 personas del cantón debidamente inscritas en el certamen, respecto del género, a nivel general y siguiendo con esa tendencia a nivel cantonal, la participación fue desigual, como se observa en el gráfico 5.11, predominando la participación de mujeres, con un 92 %.

**Gráfico 5.11**  
Zona de Los Santos: distribución porcentual de personas del cantón de Tarrazú inscritas en el certamen según género, julio-setiembre, 2020

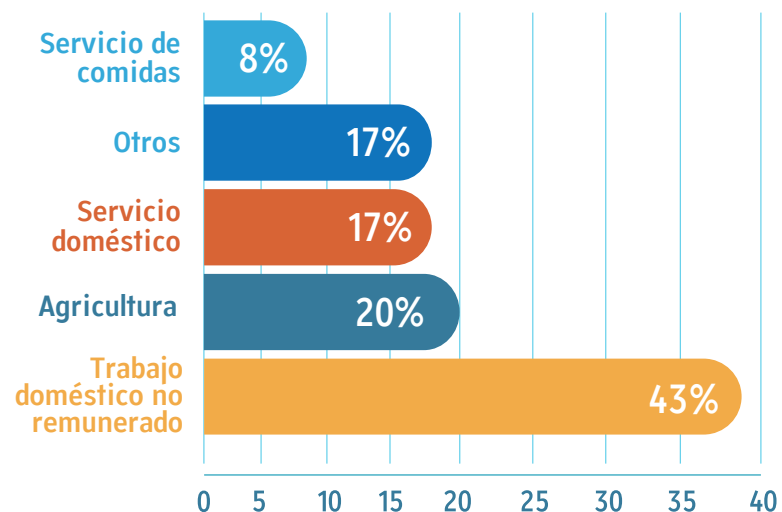


Fuente: Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Zona de Los Santos 2020.

Se encontró que la edad promedio para las mujeres fue de 42 años y, para los hombres, de 48 años, manteniendo la tendencia general de la edad que se considera económicamente activa.

Si se revisa la información del oficio u ocupación de las personas inscritas en el certamen, gráfico 5.12, en el caso del cantón de Tarrazú, se destaca que la principal ocupación de las personas participantes es la de Trabajo doméstico no remunerado (38%), seguido de labores en Agricultura (20%).

**Gráfico 5.12**  
Zona de Los Santos: distribución porcentual de personas del cantón de Tarrazú inscritas en el certamen según ocupación, julio-setiembre, 2020

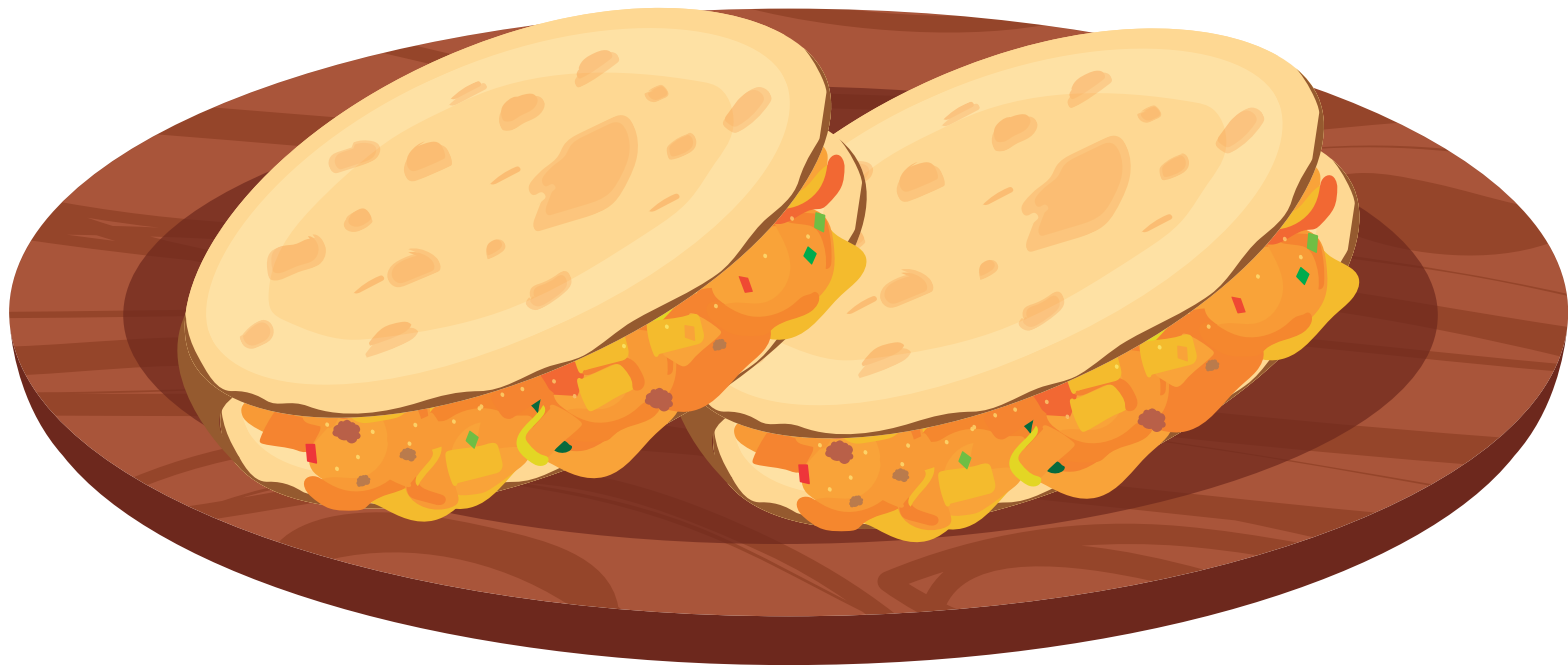


Fuente: Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Zona de Los Santos 2020.

Si bien la tendencia de los oficios permite entender la importancia de la práctica de conocimientos de la cocina, el hecho de que la segunda ocupación sea la Agricultura, también recuerda la trascendencia de estas labores para contribuir con la continuidad de las prácticas alimentarias tradicionales.

# Capítulo 6

## Conclusiones



Como se indicó en capítulos anteriores, cuando se habla de cocina tradicional como parte del patrimonio cultural inmaterial, no se puede limitar a un solo aspecto, por ejemplo, las comidas o recetas, dado que estas manifestaciones del patrimonio están asociadas a otros elementos más amplios, a saber:

A la comprensión de la biodiversidad, el territorio, la lengua, la memoria, la historia, la cultura y el reconocimiento de las comunidades de su cultura alimentaria (lo que nos define, nos identifica), lo que significa advertir que se trata de una práctica compleja en sí misma (hay cocina cotidiana, ritual, de fiesta, medicinal), la cual depende, a su vez, de un sistema de manifestaciones para hacerse presente (agricultura, comercio, espacios de consumo, artesanía, música, arte popular, rituales religiosos, vestido, mitos y leyendas, entre otros) y es dinámica. (Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura y Juventud, 2020, p. 10)

En ese sentido, esta investigación es un acercamiento para conocer algunos de esos aspectos en torno a la cocina en la Zona de Los Santos y que, a su vez, permita comprender que la tradición alimentaria en la zona se forja a la luz de las condiciones ambientales, sociales, culturales, históricas y productivas; con fuertes influencias de las tradiciones y costumbres de la época precolombina y, posteriormente, la colonia. Además, la riqueza de los suelos y las condiciones climatológicas han propiciado el desarrollo de actividades productivas primarias como la ganadería, la siembra de café, maíz, hortalizas, frutales, entre otros productos agrícolas.

Su condición de territorio rural, tan cercano a la capital, ha permitido fomentar el desarrollo de proyectos que enfocados en preservar las costumbres y modos de vida tradicionales relativos al campo y su cultivo; por lo tanto, las comidas y

bebidas, por antonomasia, son elementos integradores y referentes para la construcción de la unidad e identidad familiar y comunitaria de la Zona de Los Santos, estas generan orgullo y distintivos sociales que le dan un valor asociado con lo único o lo particular, si se compara con otras latitudes del país.

Incorporando características propias, cada distrito y cantón se ha ido “apropiando” de la autoría de una determinada receta familiar. Para algunas recetas como, por ejemplo, el picadillo de arracache, las tortillas o la carne en salsa, que son preparadas en cualquier casa de la zona, se da un proceso de ajuste donde la buena cocinera o el buen cocinero le aporta su toque personal, incluso reinterpreta la receta. Con el paso de los años, este modo particular de prepararla se extiende a lo largo de la zona y se adopta como propia.

La mayoría de las recetas se asocian al ámbito de lo privado, casi en su totalidad, vinculadas con las labores domésticas que efectúan las mujeres. En ese sentido, el género femenino se convierte en el pilar y principal recurso cultural para la transmisión y preservación de las manifestaciones culturales asociadas con la cocina de la zona. De ahí que sea necesario desarrollar y aplicar mecanismos idóneos para recopilar y perpetuar la riqueza que subyace a los conocimientos populares, vinculados tanto con la preparación como con los usos de las comidas tradicionales. Al depender casi exclusivamente de la transmisión oral, como medio para heredar el conocimiento, se pone en riesgo que este se pierda.

Por otro lado, existe un respeto por conservar la receta tradicional familiar, ya que son mínimas las variaciones que se realizan. Es interesante que tampoco se integra en gran medida la tecnología durante la preparación, aun cuando existen las cocinas eléctricas, se tiende a preferir el horno

de barro, pues se considera que el sabor de los alimentos variaría al utilizar otro recurso. La tecnología se incorpora en el proceso previo a la elaboración de la receta (por ejemplo, al picar el producto), pero son pocas las ocasiones en las cuales sucede durante la cocción. De este modo, la conservación y empleo de los artefactos de cocción tradicionales, como el horno de barro, se asocia tanto con el sentimiento de orgullo y pertenencia de quien aún tiene uno en su casa, al mismo tiempo que se vuelve un aporte al sabor de los platillos.

Actualmente, existe un cambio cultural en la zona que se evidencia con el abandono progresivo de los y las jóvenes hacia las actividades relacionadas con la cocina, frente a la facilidad que tienen de conseguir comidas preparadas y de bajo costo. Este cambio cultural es producto de la misma intención de los padres y madres de buscar para sus hijos e hijas una vida más fácil, lejos del trabajo relacionado con el cultivo de la tierra, del cuidado de los animales y la preparación de la comida a la leña. Con mayor frecuencia, esto afecta a los hijos/as mayores, quienes son más renuentes a involucrarse en las actividades tradicionales de cocina; no así cuando se trata del hijo/a menor que desarrolla un mayor interés por aprender y participar de la elaboración de recetas y actividades artesanales.

En el pasado, hubo otro cambio cultural que modificó los roles tradicionales de la cocina debido a la migración de gran cantidad de los hombres a Estados Unidos; cuando regresan, gradualmente, empiezan a involucrarse en las labores de la cocina porque sus trabajos en el extranjero estaban vinculados con esta actividad. Además, en las grandes ciudades, los negocios de pizzerías o restaurantes, por ejemplo, eran dirigidos por hombres. Por tal razón, ellos integran nuevos conocimientos y prácticas que tienen un impacto en la modificación de recetas y el desarrollo de emprendimientos en la zona.

Considerando los recientes cambios culturales en la zona, sería pertinente desarrollar iniciativas a nivel comunitario que pongan a conversar lo tradicional con lo moderno, generando espacios de aprendizaje y tecnificación que representen un mayor atractivo para las actuales y futuras generaciones, pero, sobre todo, que les dé herramientas para perpetuar ese conocimiento ancestral y generar, al mismo tiempo, iniciativas que les permitan conseguir un mayor ingreso familiar.

Si queremos mantenerlo vivo [el patrimonio cultural inmaterial], debe seguir siendo pertinente para una cultura y ser practicado y aprendido regularmente en las comunidades y por las generaciones sucesivas. [...].

Por consiguiente, en las actividades de salvaguardia deben participar siempre las comunidades, los grupos y, cuando proceda, los individuos que son depositarios de ese patrimonio. (UNESCO, 2011, p. 6)

Se espera que este documento sea un pequeño grano de arena para apoyar esta puesta en valor y reconocimiento del patrimonio cultural inmaterial culinario existente en la Zona de Los Santos. Además, se desea que sirva como incentivo a sus habitantes para que continúen manteniendo y transmitiendo esos conocimientos, con el fin de salvaguardar las diversas manifestaciones culturales de su cocina tradicional.

## Referencias Bibliográficas

- Aguilar, M. (2018). Ministerio de Cultura y Juventud realiza inventario cultural en Zona de los Santos. Obtenido de San José Volando. <https://sanjosevolando.com/cultura/2018/6/2/ministerio-de-cultura-y-juventud-realiza-inventario-cultural-en-zona-de-los-santos>.
- Álvarez, B., & Villagra, D. (2010). *Localización óptima de Ebais móviles para las y los trabajadores recolectores de café, en el Área de Salud de Los Santos* (tesis de grado). Universidad Nacional de Costa Rica, Heredia, Costa Rica.
- Bashiron, H. (2015). Mapeo Cultural: Un campo de estudio emergente e interdisciplinario entre investigación y práctica. <http://Interartive.org.interartive.org/2016/01/mapeo-cultural-mendolicchio>
- Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura y Juventud. (2013). *Cocina Tradicional Costarricense 5*. San José, Costa Rica.
- Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura y Juventud. (2020). *Cocinas del Bicentenario de Costa Rica del siglo XX al siglo XXI*. MCJ, CICPC.
- Chacón, A. (2012). Análisis del indicador de ocupación en condiciones de equidad (tasa de participación y empleo) propuesto por la organización internacional del trabajo y su aplicabilidad actual en el mercado de trabajo costarricense (2007-2010). *Ciencias Económicas*, 305-342.
- Chinchilla, M., Alvarado, A., & Mata, R. (2010). Capacidad de las tierra para uso agrícola en la subcuenca media-alta del río Pirrís, Los Santos, Costa Rica. *Agronomía Costarricense*, 35(1), 109-130. <https://doi.org/10.15517/rac.v35i1.6689>
- Dirección Nacional de Desarrollo de la Comunidad (DINADECO). (2016). *VII Plan Nacional de Desarrollo de la Comunidad Miriam Trejos Jiménez*. 2016-2020. San José, Costa Rica: DINADECO, CICAP/UCR, Banco Popular.
- Fusté-Forné, F. (2016). Los paisajes de la cultura: la gastronomía y el patrimonio culinario. *Dixit*, 24(1), 4-16. [http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0797-36912016000100001&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0797-36912016000100001&lng=es&tlng=es)
- González, R. (2012). *La alimentación tradicional costarricense: propuesta para su revitalización*. Ministerio de Salud, Costa Rica, FAO.

- Guzmán, F. (2004). Inequidad por género en el sector terciario. *Economía Informa*, 86-94. <http://www.economia.unam.mx/publicaciones/reseconinforma/pdfs/324/10Florida.pdf>
- Hartley, M., & Delgado, A. (2017). La reconfiguración de la fase de recolección de café: Una expresión de la transformación del mercado laboral en la cadena de café en León Cortés. *Perspectivas Rurales*. Nueva Época, 73-102.
- Instituto Costarricense de Turismo. (2011). *Plan de Desarrollo Turístico Zona de los Santos*. <https://www.ict.go.cr/es/documentos-institucionales/plan-nacional-y-planes-generales/planes-generales-por-unidad-de-planeamiento/valle-central/sector-zona-de-los-santos/documentos-2/128-pgut-sector-zona-de-los-santos/file.html>
- Instituto Costarricense de Turismo. (2017). *Plan Nacional de Desarrollo Turístico de Costa Rica 2017-2021*. <https://www.ict.go.cr/en/documents/plan-nacional-y-planes-generales/plan-nacional-de-desarrollo/1071-plan-nacional-de-desarrollo-turistico-2017-2021/file.html>
- Instituto de Desarrollo Rural (INDER). (2016). *Plan de Desarrollo Rural Territorial Los Santos*. 2016-2021. INDER, Costa Rica.
- Instituto de Fomento y Asesoría Municipal. (2020). *Directorio de Municipalidades*. [http://www.ifam.go.cr/?page\\_id=372](http://www.ifam.go.cr/?page_id=372)
- Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC). (2017). *Una visión del sector agropecuario basada en el CENAGRO 2014*. INEC.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2011). *X Censo Nacional de Población y VI de Vivienda*. INEC. [https://inec.cr/wwwisis/documentos/INAMU/Las\\_brechas\\_genero\\_Costa\\_Rica.pdf](https://inec.cr/wwwisis/documentos/INAMU/Las_brechas_genero_Costa_Rica.pdf)
- Instituto Nacional de Innovación y Transferencia en Tecnología Agropecuaria (INTA). (2019). *Zonificación agroecológica para la región de Los Santos*. Memoria técnica. INTA.
- Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU). (2011). *Las brechas de género en Costa Rica: compendio de indicadores estadísticos de género*. Instituto Nacional de las Mujeres, Programa Agenda Económica de las Mujeres; Instituto Nacional de Estadísticas y Censos; Instituto de Estudios Sociales en Población.
- Menasche, R. (2013). *Cuando la comida se convierte en patrimonio: puntualizando la discusión*. [https://www.academia.edu/19256697/Cuando\\_la\\_comida\\_se\\_convierte\\_en\\_patrimonio\\_puntualizando\\_la\\_discusi%C3%B3n](https://www.academia.edu/19256697/Cuando_la_comida_se_convierte_en_patrimonio_puntualizando_la_discusi%C3%B3n)
- Ministerio de Cultura y Juventud (MCJ). (2014). *Política Nacional de Derechos Culturales 2014-2023*. MCJ.

- Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica (MIDEPLAN). (2009a). *Plan de Desarrollo Humano Local. Cantón de León Cortés*. MIDEPLAN.
- Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica (MIDEPLAN). (2009b). *Plan de Desarrollo Humano. Cantón de Turrialba*. MIDEPLAN.
- Ministerio de Planificación Nacional y Política Exterior (MIDEPLAN). (2009c). *Plan de Desarrollo Humano Local. Cantón de Dota*. MIDEPLAN.
- Ministerio de Salud Costa Rica. (2020). *Medidas administrativas temporales para la atención de actividades de concentración masiva debido a la alerta sanitaria por COVID-19*. Ministerio de Salud.
- Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (MTSS), Observatorio del Mercado Laboral (OML), & Organización Internacional para las Migraciones (OIM). (2013). *La población extranjera en Costa Rica*. MTSS, OML, OIM.
- Montoya, F. (2011). *Tradiciones Alimentarias en Costa Rica: Diversidad Bio-Cultural en peligro de extinción*. Programa Conjunto Políticas interculturales para la inclusión y la generación de oportunidades, 2008-2010.
- Piedra, V. (2017). *División territorial administrativa de la República de Costa Rica*. Imprenta Nacional.
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), & Universidad de Costa Rica (UCR). (2016). *Atlas Cantonal*. <http://www.desarrollohumano.or.cr/mapa-cantonal/index.php>
- Sedó, P. (2014). *La Cocina de Turno*. UCR.
- Sedó, P. (2015). *El turno: Un acercamiento a este espacio festivo y de expresión cultural y gastronómica en comunidades de Valle Central de Costa Rica*. UCR.
- Sedó, P. (2015b). Un acercamiento a la esencia de la cocina patrimonial de Costa Rica. *Revista Herencia*, 28(2), 81-92.
- Sistema de Información Cultural de Costa Rica (SICULTURA). (2018). *Inventario Cultural Los Santos 2018*. <http://si.cultura.cr/autoria/inventario-cultural-los-santos-2018>
- Sistema Nacional de Información Territorial (SNIT). (2019). *Límite distrital*. IGN.
- Solís, S. (2013). *Del turno a la feria: la relación entre la identidad cultural del café y la estructura organizacional de la Feria del Café, Frailes de Desamparados. 2010-2012*. Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales-Tecnológico de Costa Rica.



Solórzano, A. (2018). *Discriminación salarial por motivo de género en Costa Rica*. Programa Estado de la Nación.

UNESCO. (2011). *Infokit: Folleto ¿Qué es el patrimonio cultural inmaterial?* <https://ich.unesco.org/es/kit>

Universidad Estatal a Distancia (UNED). (s. f.). *Investigación en acción: Historias e imágenes de la Zona de los Santos: Una tierra con olor y sabor café (primera entrega)*. <https://www.historiauned.net/profesor/editar/678-investigacion-en-accion-historias-e-imagenes-de-la-zona-de-los-santos-una-tierra-con-olor-y-sabor-cafe-primera-entrega>

Valenciano, A. (2008). *La actividad cafetalera en Los Santos. Diagnósticos para un análisis de los medios de vida en la agrocadena*. CINPE.

## Anexos

### Anexo **1** *Formulario de inscripción del Certamen*

## FORMULARIO PARA CERTAMEN DE COMIDAS Y BEBIDAS TRADICIONALES. LOS SANTOS 2020

Espero que tenga buen día. Le agradecemos su interés por participar de este Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales en la Zona de Los Santos. Como uno de los principales requisitos para ingresar al concurso le pedimos amablemente completar el siguiente formulario.

De manera puntual, el Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales, enfocado en 4 categorías: 1) Platillo fuerte 2) Acompañamiento, 3) Panes y postres y 4) Bebidas, pretende ser un espacio cultural donde los/as participantes puedan compartir historias, recetas, técnicas de preparación de alimentos, entre otros. Al final, tendremos un evento de premiación donde se expondrán y degustarán los platillos y bebidas presentadas, otorgando premios en efectivo para los/as ganadoras.

Desde ya sea bienvenido/a. No dude en contactar con nosotros si tiene alguna duda, comentario o necesita algún tipo de colaboración para llenar el formulario puede comunicarse a los teléfonos 8773- 1657 con Gabriela Madrigal / 8845-3229 con Lilliam Álvarez.

### A: Ubicación geográfica

1. Código de formulario: \_\_\_\_\_

2. Comunidad o Distrito donde vive: ( ) Dota ( ) León Cortés ( ) Tarrazú

Nota: Se colocará la opción para marcar distritos por cada cantón

3. ¿Hace cuánto tiempo vive en la zona?

( ) Diría que menos de 1 año

( ) Entre 2 a 5 años

( ) Entre 5 a 10 años

( ) Entre 10 a 15 años

( ) Entre 15 a 20 años

( ) Entre 20 a 30 años

( ) Entre 30 a 40 años

( ) Más de 40 años

( ) Toda la vida

4. Dirección exacta: \_\_\_\_\_

### B: Información de contacto de persona participante

5. Nombre y Apellidos:

6. Conocido como:

7. Número de Cédula:

8. Edad:

9. Género ( ) M ( ) F

10. ¿Cuál es su ocupación o actividad económica principal?:

- Agricultura
- Construcción
- Actividades de alojamiento, hotelería
- Ganadería
- Comercio al por mayor y al por menor
- Servicio de comidas, restaurante, soda
- Pesca
- Mecánica y reparación de vehículos
- Servicio de transporte
- Industria
- Técnico electricidad, reparación
- Construcción
- Enseñanza
- Actividades inmobiliarias
- Profesional asalariado/a
- Servicio doméstico
- Administración del hogar
- Profesional independiente
- Servicios de Salud, enfermería
- Actividades financieras y de seguros
- Actividad artística, entretenimiento, recreativas
- Otro: \_\_\_\_\_

11. Número de Teléfono / Celular / fax:

12. Correo Electrónico: \_\_\_\_\_

13. Sitio web personal o de su empresa (si tiene): \_\_\_\_\_

14. ¿Cuál/es redes sociales utiliza?:

- Facebook
- YouTube
- WhatsApp
- Instagram
- Twitter
- FB Messenger
- Snapchat
- LinkedIn
- Pinterest

15. En caso de marcar positivo la pregunta anterior, podría indicarnos su nombre de usuario/a o vínculo (link) para poder encontrarle: \_\_\_\_\_

16. ¿Cómo se enteró de este Certamen? Marque con una equis (X):

- Poster ubicado en el pueblo
- Correo electrónico
- Redes Sociales
- Invitación personal
- Otro: \_\_\_\_\_

## C: Datos generales de la receta

17. ¿Cuál es el nombre que tiene la receta de comida o bebida que usted prepara?

18. ¿Quién le enseñó la receta? Es posible completar las opciones disponibles.

- Me la enseñó mi mamá, se prepara usualmente en mi casa desde que soy pequeño/a. Favor completar la idea:
- Me la enseñó mi abuela, es una comida que desde siempre ha estado en mi familia. Favor completar la idea:
- Mi papá me dio la receta. Favor completar/ampliar la idea
- El abuelo me la enseñó. Favor completar/ampliar la idea
- Otra persona de la familia, hermana/o, tía/o, prima/o me enseñó la receta. Favor completar/ampliar la idea
- La aprendí de un amigo/a. Favor completar/ampliar la idea
- Inventé la receta por mi propia cuenta. Favor completar/ampliar la idea
- La aprendí de un recetario familiar. Favor completar/ampliar la idea
- Vi la receta en un programa de televisión/internet. Favor completar/ampliar la idea
- He llevado clases de cocina, así que me la enseñaron de esa forma. Favor completar la idea

¿De qué otra forma aprendió la receta? \_\_\_\_\_

19. ¿Nos puede explicar cómo fue el proceso de aprendizaje?

- La aprendí desde niño/a viendo como la preparaba la persona que me la enseñó, es una receta que se prepara con frecuencia en mi casa. Favor completar/ampliar la idea
- Me la enseñaron de forma oral, me explicaron los pasos a seguir y con esa información realicé el platillo o bebida. Favor completar/ampliar la idea
- Me puse a inventar, tomé algunas ideas de cómo la receta se realizaba en mi casa y le di mi toque personal. Favor completar/ampliar la idea
- Tengo una educación técnica/formal en cocina, así que con ese conocimiento realicé el platillo o bebida. Favor completar/ampliar la idea
- En una cena o reunión entre amigos/as alguien se puso a cocinar y en ese momento le ayudé con la preparación, luego seguí realizando el platillo o bebida. Favor completar/ampliar la idea

20. ¿Cuáles son los ingredientes que usa para preparar la receta?

21. ¿Dónde consigue los ingredientes?

- Los compro en la feria del agricultor
- Los consigo en pequeñas tiendas, verdulerías o fruterías de la zona
- Voy al supermercado a comprarlos
- Tengo una pequeña huerta familiar (en la casa)
- Compro directamente a los agricultores o productores locales
- Utilizo productos de temporada que recolecto o me regalan
- Otro: \_\_\_\_\_

22. ¿Cuántos ingredientes de su comida tiene relación con la historia productiva de la comunidad?

- Diría que 1 (un) ingrediente
- Entre 2 a 3 (dos y tres) ingredientes
- Entre 4 a 5 (cuatro y cinco) ingredientes
- Entre 5 a 6 (cinco y seis) ingredientes
- Más de 7 (siete) ingredientes

23. ¿Cuáles ingredientes son producidos históricamente o tienen una tradición vinculada con la comunidad?

24. ¿El platillo o bebida se hace de manera individual o colectiva?

- Individual  Entre dos personas  Más de tres personas

25. ¿Cómo prepara la receta? Etapas y pasos para realizar la receta.

Etapa Previa: antes de iniciar a cocinar o preparar el platillo o bebida

Etapa de Ejecución: durante el proceso de cocinado o preparación

Etapa de Finalización: una vez que se deja de cocinar o preparar

26. ¿Cómo sirve o servía el platillo?

( ) Envuelto en hojas.

Favor completar/ampliar la idea \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

( ) Sobre una tortilla.

Favor completar/ampliar la idea \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

( ) Dentro de un coco.

Favor completar/ampliar la idea \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

( ) En una canasta de mimbre o fibra vegetal.

Favor completar/ampliar la idea \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

( ) Sobre un vaso, plato o tazón de barro, madera u otro material natural. Favor completar/ampliar la idea \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

( ) Utilizando vajilla de cerámica, vidrio o porcelana.

Favor completar/ampliar la idea \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

( ) Otro: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

27. ¿Dónde consigue los objetos que utiliza para servir el platillo o bebida?

( ) Casa ( ) Campo

( ) Los hace ( ) Los compra. ¿Dónde? \_\_\_\_\_

( ) Otro: \_\_\_\_\_

28. ¿La comida o bebida se preparan en alguna fecha o evento en especial?

( ) Sí ( ) No (pase a la pregunta 30)

29. Indique para ¿cuál fecha o evento lo preparaba?

( ) Fiestas familiares o actividades casuales. ¿Cuál? Favor completar/ampliar la idea \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

( ) Cumpleaños. ¿De quién? Favor completar/ampliar la idea \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

( ) Bautizo, bodas, rezos, quinceaños. ¿Cuál? Favor completar/ampliar la idea \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

( ) Celebraciones anuales de la comunidad o pueblo. ¿Cuál? Favor completar/ampliar la idea \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

( ) Actividades comunales, recreativas, deportivas. ¿Cuál? Favor completar/ampliar la idea \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

( ) Bailes, bingos, turnos, festivales. ¿Cuál? Favor completar/ampliar la idea \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

( ) Actividades parroquiales o de la iglesias de su comunidad. ¿Cuál? Favor completar/ampliar la idea \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

30. ¿Usted la ha enseñado a alguien más la preparación de esta comida o bebida?

( ) Sí ( ) No

31. ¿A quién le ha enseñado a preparar su comida o bebida?

- ( ) A mi hija o hijo. ¿A quién? Favor completar/ampliar la idea \_\_\_\_\_
- ( ) A mi esposo, esposa o pareja. ¿A quién? Favor completar/ampliar la idea \_\_\_\_\_
- ( ) A mi novio, novia. ¿A quién? Favor completar/ampliar la idea \_\_\_\_\_
- ( ) A alguna persona de mi familia. ¿A quién? Favor completar/ampliar la idea \_\_\_\_\_
- ( ) A mis amigos/as. ¿A quién? Favor completar/ampliar la idea \_\_\_\_\_
- ( ) alguna persona de mi comunidad. ¿A quién? Favor completar/ampliar la idea \_\_\_\_\_
- ( ) alguna persona fuera de mi comunidad. ¿A quién? Favor completar/ampliar la idea \_\_\_\_\_
- ( ) Otra persona: \_\_\_\_\_

32. ¿Se ha registrado o difundido esta receta en medios audiovisuales, escritos u otros?

- ( ) Sí      ( ) No

33. De haber difundido su receta en cuál/es medios lo ha colocado

- ( ) Libros, periódico o revistas. Favor completar/ampliar la idea \_\_\_\_\_
- ( ) Radios Locales. Favor completar/ampliar la idea \_\_\_\_\_
- ( ) Televisión Local o Nacional. Favor completar/ampliar la idea \_\_\_\_\_
- ( ) Sitios en internet. Favor completar/ampliar la idea \_\_\_\_\_
- ( ) Blogs Virtuales. Favor completar/ampliar la idea \_\_\_\_\_
- ( ) Videos a grupos de WhatsApp. Favor completar/ampliar la idea \_\_\_\_\_
- ( ) Redes sociales. Favor completar/ampliar la idea \_\_\_\_\_
- ( ) Doy clases de cocina. Favor completar/ampliar la idea \_\_\_\_\_
- ( ) Otro medio audiovisual o escrito. Indique cuál: \_\_\_\_\_

Nota: Se ampliará la respuesta a la pregunta marcada como un ítem aparte

34. ¿Qué lo/a motivó a participar del certamen?

- ( ) Me gusta participar de los concursos
- ( ) Me interesa preservar las comidas y bebidas típicas de donde vivo
- ( ) Por el premio
- ( ) Siento orgullo e identidad por el trabajo que realizo
- ( ) Es importante demostrar que la comunidad tiene mucha riqueza y variedad cultural
- ( ) Otro: \_\_\_\_\_



## D: El Sistema de Información Cultural de Costa Rica (Sicultura)

Sicultura es la plataforma en línea dedicada a la difusión y conocimiento de la cultura costarricense. Ofrece herramientas e información actualizada y útil.

Una de estas herramientas es el Directorio Cultural que permite promocionar el trabajo de las personas que se dedican al ámbito cultural. Actualmente este cuenta con más de 4500 fichas de artistas, agrupaciones, expresiones e infraestructura culturales, entre otros.

35. ¿Le gustaría que su información sea parte del Directorio Cultural?  Sí  No
36. ¿Autoriza publicar esta información?  Sí  No
37. ¿Existe o tiene alguna excepción o dato que no quiera publicar?  Sí  No ¿Cuál/es?
38. ¿Estaría anuente a que se tomen fotografías y vídeo a usted y su platillo?  Sí  No

Le agradecemos mucho su colaboración. Le deseamos mucha suerte en el concurso, pero sepa que desde ya usted ya es un ganador/a, puesto que su quehacer representa un ejemplo y gran aporte al crecimiento y desarrollo de la cultura del país.

Solo resta decir que la información suministrada por su persona será únicamente utilizada en el marco del Concurso y de las actividades propias que desarrolla el Ministerio de Cultura como parte de los objetivos que tiene el Sistema de Información Cultural de Costa Rica (Sicultura).

# Anexo **2**

## Fichas registradas en SICULTURA

#FROM	PLATILLO	CANTÓN	NOMBRE	ENLACE
001	Picadillo de arracache tradicional	Dota	<b>Milagro Cruz Cruz</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/picadillo-de-arracache-tradicional.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/picadillo-de-arracache-tradicional.html</a>
002	Trucha de Copey	Dota	<b>Heiliana Granados Cruz</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/trucha-de-copey.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/trucha-de-copey.html</a>
003	Tamal de maicena	León Cortés	<b>Anavelia Jiménez Camacho</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/tamal-de-maicena.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/tamal-de-maicena.html</a>
004	Natilla casera	Dota	<b>Carlos Luis Ureña Hidalgo</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/natilla-casera.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/natilla-casera.html</a>
005	Empanadas de chiverre	León Cortés	<b>Álvaro Fallas Fernández</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/empanadas-de-chiverre.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/empanadas-de-chiverre.html</a>
006	Picadillo de chicasquil	Dota	<b>Noire Aguilar Fallas</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/picadillo-de-chicasquil.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/picadillo-de-chicasquil.html</a>
008	Pan integral Doña Sara	Dota	<b>Miriam Lorena Coto Díaz</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/pan-integral-dona-sara.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/pan-integral-dona-sara.html</a>
009	Bizcocho	Dota	<b>Julia Hernández Camacho</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/bizcocho.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/bizcocho.html</a>
010	Bizcocho artesanal	León Cortés	<b>Carmen María Calderón Camacho</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/bizcocho-artesanal.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/bizcocho-artesanal.html</a>
011	Fresco de plátano maduro	Dota	<b>Karla Hernández Hernández</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/fresco-de-platano-maduro.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/fresco-de-platano-maduro.html</a>
012	Casado criollo costarricense	Dota	<b>Judith Hernández Román</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/casado-criollo-costarricense.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/casado-criollo-costarricense.html</a>

#FROM	PLATILLO	CANTÓN	NOMBRE	ENLACE
014	Chicharrones	León Cortés	<b>Soledad Bonilla Valverde</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/chicharrones.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/chicharrones.html</a>
015	Lomo fingido	León Cortés	<b>Grettel Mora Badilla</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/lomo-fingido.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/lomo-fingido.html</a>
016	Estofado de res	León Cortés	<b>Flor Emilia Mora Fernández</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/estofado-de-res.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/estofado-de-res.html</a>
017	Queque tradicional casero	Tarrazú	<b>Vanessa Herrera Salazar</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/queque-tradicional-casero.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/queque-tradicional-casero.html</a>
018	Torta de arroz	León Cortés	<b>Marjory Mora Solano</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/torta-de-arroz.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/torta-de-arroz.html</a>
020	Queque de zanahoria	León Cortés	<b>Ana Ingrid Naranjo Navarro</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/queque-de-zanahoria.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/queque-de-zanahoria.html</a>
021	Cangrejos de dulce de leche	Tarrazú	<b>Ericka Vanessa Hernández Chaves</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/cangrejos-de-dulce-de-leche.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/cangrejos-de-dulce-de-leche.html</a>
022	Caramelos de Chiverre	León Cortés	<b>Sandra Blanco Meza</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/caramelos-de-chiverre.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/caramelos-de-chiverre.html</a>
023	Arroz Guacho Tradicional	Tarrazú	<b>Luis Carlos Vega Hernández</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/arroz-guacho-tradicional.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/arroz-guacho-tradicional.html</a>
024	Papayuela en almíbar	Dota	<b>Mariela Torres Chacón</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/papayuela-en-almibar.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/papayuela-en-almibar.html</a>
025	Pozol Tradicional de los Turnos	Dota	<b>Jeanneth Navarro Hidalgo</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/pozol-tradicional-de-los-turnos.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/pozol-tradicional-de-los-turnos.html</a>

#FROM	PLATILLO	CANTÓN	NOMBRE	ENLACE
027	Picadillo de papaya verde con tortillas de maíz	Tarrazú	<b>Jazmín María Castillo Navarro</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/picadillo-de-papaya-verde-con-tortillas-de-maiz.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/picadillo-de-papaya-verde-con-tortillas-de-maiz.html</a>
028	Prestiños	León Cortés	<b>María José Quirós Garro</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/prestinos.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/prestinos.html</a>
029	Mudos de frijol	León Cortés	<b>Ana Lisbeth Valverde Arias</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/mudos-de-frijol.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/mudos-de-frijol.html</a>
030	Cajetas de semillas de chiverre	León Cortés	<b>Idannia Vanessa Vargas Fallas</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/cajetas-de-semillas-de-chiverre.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/cajetas-de-semillas-de-chiverre.html</a>
031	Pozol	León Cortés	<b>María Magdalena Calvo Mora</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/pozol.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/pozol.html</a>
032	Lomo Relleno ULLPRA	Dota	<b>Lidieth Ulloa Prado / Mercedes Prado Quesada/Byron Ulloa Prado</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/lomo-relleno-ullpra.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/lomo-relleno-ullpra.html</a>
033	Pozol	León Cortés	<b>Rosalba Gamboa Robles</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/pozol-0">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/pozol-0</a>
034	Torta de arroz (o tradicional torta de novios)	León Cortés	<b>Clemencia Venegas Gamboa</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/torta-de-arroz-0">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/torta-de-arroz-0</a>
035	Mermelada de tomate de palo	Tarrazú	<b>Nidia Mora Monge</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/mermelada-de-tomate-de-palo.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/mermelada-de-tomate-de-palo.html</a>
036	Dulce de frutas	Tarrazú	<b>Dania Navarro Fallas</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/dulce-de-frutas.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/dulce-de-frutas.html</a>

#FROM	PLATILLO	CANTÓN	NOMBRE	ENLACE
037	Tamal asado	León Cortés	<b>Olga Fallas Fallas</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/tamal-asado.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/tamal-asado.html</a>
038	Lomos	León Cortés	<b>Sianny Fallas Fallas</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/lomos.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/lomos.html</a>
039	Turrón de semillas de chiverre	León Cortés	<b>Mayela Araya Sánchez</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/turrón-de-semillas-de-chiverre.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/turrón-de-semillas-de-chiverre.html</a>
040	Café chorreado endulzado con extracto de caña de azúcar	Dota	<b>Monserath Navarro Navarro</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/cafe-chorreado-endulzado-con-extracto-de-cana-de-azucar.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/cafe-chorreado-endulzado-con-extracto-de-cana-de-azucar.html</a>
041	Picadillo tradicional de la abuela	Dota	<b>Flora María Valverde Elizondo</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/picadillo-tradicional-de-la-abuela.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/picadillo-tradicional-de-la-abuela.html</a>
042	Tamal de cerdo	Tarrazú	<b>Frenecid Mora Barboza</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/tamal-de-cerdo.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/tamal-de-cerdo.html</a>
043	Tamal de maicena	León Cortés	<b>Maria V, Jiménez Alpízar.</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/tamal-de-maicena-0">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/tamal-de-maicena-0</a>
044	Frijoles verdes con verdura	Dota	<b>Ana Patricia Murillo Murillo</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/frijoles-verdes-con-verdura.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/frijoles-verdes-con-verdura.html</a>
045	Pollo enjarrado	Tarrazú	<b>Sandra Quirós Camacho</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/pollo-enjarrado.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/pollo-enjarrado.html</a>
046	Chancletas	León Cortés	<b>Sonia Calvo Mora</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/chancletas.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/chancletas.html</a>

#FROM	PLATILLO	CANTÓN	NOMBRE	ENLACE
047	Crema de café con licor	Tarrazú	<b>Mayra Vargas Diaz, Angie Abarca García</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/crema-de-café-con-licor.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/crema-de-café-con-licor.html</a>
049	Tamales de cerdo	Tarrazú	<b>Ligia Mercedes Umaña Ureña</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/tamal-de-cerdo-0">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/tamal-de-cerdo-0</a>
051	Casado con carne en salsa	León Cortés	<b>Jorge Fallas Quesada</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/casado-con-carne-en-salsa.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/casado-con-carne-en-salsa.html</a>
052	Picadillo de arracache	León Cortés	<b>Eligia Garro Monge</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/picadillo-de-arracache.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/picadillo-de-arracache.html</a>
053	Estofado de turno	Dota	<b>Dora Fernández Mena</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/estofado-de-turno.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/estofado-de-turno.html</a>
054	Yogurt natural de café o cúrcuma	León Cortés	<b>Mallini Brenes Sánchez</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/yogurt-natural-de-cafe-o-curcuma.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/yogurt-natural-de-cafe-o-curcuma.html</a>
056	Empanadas de chiverre de abuela María desde el cielo	Dota	<b>Olga María Sandí Ureña</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/empanadas-de-chiverre-de-abuela-maria-desde-el-cielo.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/empanadas-de-chiverre-de-abuela-maria-desde-el-cielo.html</a>
057	Pollo achiotado	León Cortés	<b>Rosa Isabel Rojas Camacho</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/pollo-achiotado.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/pollo-achiotado.html</a>
058	Almuerzo campesino	Tarrazú	<b>Margarita Umaña Zamora</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/almuerzo-campesino.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/almuerzo-campesino.html</a>
059	Pan casero con miel de chiverre	Tarrazú	<b>María Elena Mora Mora</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/pan-casero-con-miel-de-chiverre.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/pan-casero-con-miel-de-chiverre.html</a>
060	Chicha de piña	Tarrazú	<b>Adriana Quesada Jiménez</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/chicha-de-pina.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/chicha-de-pina.html</a>

#FROM	PLATILLO	CANTÓN	NOMBRE	ENLACE
061	Torreas	Dota	<b>María del Carmen Ureña Gutiérrez</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/torreas.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/torreas.html</a>
062	Pan Teresita	Dota	<b>Cindy Granados Hernández</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/pan-teresita.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/pan-teresita.html</a>
063	Torta de Arroz (Torta de Novia o Torta de los Novios)	Tarrazú	<b>Ana Ruth Naranjo Fallas</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/torta-de-arroz-1">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/torta-de-arroz-1</a>
064	Mudos rellenos de semillas de chiverre y de frijol	Tarrazú	<b>Juana Fallas Ureña</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/mudos-rellenos-de-semillas-de-chiverre-y-de-frijol.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/mudos-rellenos-de-semillas-de-chiverre-y-de-frijol.html</a>
065	Picadillo de chicasquil con papa y carne molida de cerdo	León Cortés	<b>Haydee Gamboa Leiva</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/picadillo-de-chicasquil-con-papa-y-carne-molida-de-cerdo.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/picadillo-de-chicasquil-con-papa-y-carne-molida-de-cerdo.html</a>
066	Sopa de mondongo	Tarrazú	<b>Montserrat Tenorio Vargas</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/sopa-de-mondongo.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/sopa-de-mondongo.html</a>
067	Cajetas de semillas de chiverre	Dota	<b>Ana Patricia Murillo Murillo</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/cajeta-de-semillas-de-chiverre.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/cajeta-de-semillas-de-chiverre.html</a>
069	Plato tradicional Costarricense	León Cortés	<b>Lilliam Gamboa Leiva</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/plato-tradicional-costarricense.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/plato-tradicional-costarricense.html</a>
070	Ensalada de Guineo	Dota	<b>Cindy Granados Hernández</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/ensalada-de-guineo.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/ensalada-de-guineo.html</a>
071	Vigorón tradicional de la Zona de los Santos	Tarrazú	<b>Gilberto Calvo Ortiz</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/vigoron-tradicional-de-la-zona-de-los-santos.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/vigoron-tradicional-de-la-zona-de-los-santos.html</a>



#FROM	PLATILLO	CANTÓN	NOMBRE	ENLACE
073	Delicias de antaño	Dota	<b>Cindy Granados Hernández</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/delicias-de-antano.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/delicias-de-antano.html</a>
074	Café con agua de caña	Tarrazú	<b>Sandra Quirós Camacho</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/cafe-con-agua-de-cana.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/cafe-con-agua-de-cana.html</a>
075	Batido cremoso saludable de papaya y fresas	León Cortés	<b>Lilliam Gamboa Leiva</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/batido-cremoso-saludable-de-papaya-y-fresas.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/batido-cremoso-saludable-de-papaya-y-fresas.html</a>
076	Cajeta de coco y tapa dulce	León Cortés	<b>Lilliam Gamboa Leiva</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/cajeta-de-coco-y-tapa-dulce.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/cajeta-de-coco-y-tapa-dulce.html</a>
077	Jaleítas de Guayaba	Dota	<b>Ana Marieta Sandí Ureña</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/jaleitas-de-guayaba.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/jaleitas-de-guayaba.html</a>
078	Picadillo de papaya	León Cortés	<b>Mireya Jiménez Jiménez</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/picadillo-de-papaya.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/picadillo-de-papaya.html</a>
079	Gallina achotada o enjarrada	Tarrazú	<b>Inés Chinchilla Rivera</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/gallina-achotada-o-enjarrada.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/gallina-achotada-o-enjarrada.html</a>
081	Bebidas tradicionales a base de la caña de azúcar	León Cortés	<b>María Nela Hidalgo Prado</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/bebidas-tradicionales-base-de-la-cana-de-azucar.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/bebidas-tradicionales-base-de-la-cana-de-azucar.html</a>
082	Infusión	León Cortés	<b>William Mora Durán</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/infusion.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/infusion.html</a>
085	ALMUERZO	León Cortés	<b>Donay Esquivel Garro</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/almuerzo-dia-de-campo.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/almuerzo-dia-de-campo.html</a>

#FROM	PLATILLO	CANTÓN	NOMBRE	ENLACE
086	Cajetas de chiverre	Dota	<b>Yadira Calero Meneses</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/cajetas-de-chiverre.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/cajetas-de-chiverre.html</a>
087	Frijoles verdes con pezuña de chancho	Tarrazú	<b>Rosa María Naranjo Fallas</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/frijoles-verdes-con-pezuña-de-chancho.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/frijoles-verdes-con-pezuña-de-chancho.html</a>
088	Tamales de cerdo con carne frita	León Cortés	<b>Maria Cecilia Picado Ortega</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/tamales-de-cerdo-con-carne-frita">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/tamales-de-cerdo-con-carne-frita</a>
089	Picadillo de plátano con chorizo	Tarrazú	<b>Tatiana Godínez Madrigal</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/picadillo-de-platano-con-chorizo">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/picadillo-de-platano-con-chorizo</a>
091	Tamal de elote	Tarrazú	<b>Rosa María Naranjo Fallas</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/tamal-de-elote.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/tamal-de-elote.html</a>
093	Cajetas de frijol	León Cortés	<b>Yoselin Castillo Cascante</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/cajetas-de-frijol.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/cajetas-de-frijol.html</a>
094	Tamal de elote	León Cortés	<b>Margarita Solano Rivera</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/tamal-de-elote-0">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/tamal-de-elote-0</a>
095	Gallo de arracache	León Cortés	<b>Guiselle Cerdas Ureña</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/gallo-de-arracache.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/gallo-de-arracache.html</a>
098	Bizcocho horneado en horno de barro	León Cortés	<b>Zulema Picado Méndez</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/bizcocho-horneado-en-horno-de-barro.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/bizcocho-horneado-en-horno-de-barro.html</a>
099	Trucha con huevo y tortillas de la abuela	Dota	<b>Clara Rosa González Flores</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/trucha-con-huevo-y-tortillas-de-la-abuela.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/trucha-con-huevo-y-tortillas-de-la-abuela.html</a>

#FROM	PLATILLO	CANTÓN	NOMBRE	ENLACE
101	Torta fría de crema de café y licor, con café originario de la zona	Tarrazú	<b>Paula Andrea Siles Arce.</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/torta-fria-de-crema-de-cafe-y-licor-con-cafe-originario-de-la-zona.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/torta-fria-de-crema-de-cafe-y-licor-con-cafe-originario-de-la-zona.html</a>
102	Gallina achiotada	Tarrazú	<b>Berenice Navarro Cruz</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/gallina-achiotada-0">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/gallina-achiotada-0</a>
103	Cosposa rellena	Tarrazú	<b>Carmen Lidia Cruz Marín</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/cosposa-rellena.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/cosposa-rellena.html</a>
104	Tamal de cerdo	Tarrazú	<b>Rosa Elena Naranjo Blanco</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/tamal-de-cerdo-1">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/tamal-de-cerdo-1</a>
105	Gallina enjarrada dorada al horno con café y cúrcuma	Tarrazú	<b>Elizabeth Jiménez Gamboa</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/gallina-enjarrada-dorada-al-horno-con-cafe-y-curcuma.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/gallina-enjarrada-dorada-al-horno-con-cafe-y-curcuma.html</a>
106	Chorreadas o hervidas	León Cortés	<b>Maria Teresita Del Carmen Bonilla Venegas</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/chorreadas-o-hervidas.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/chorreadas-o-hervidas.html</a>
107	Picadillo de chira de guineo	Tarrazú	<b>Elizabeth Jiménez Gamboa</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/picadillo-de-chira-de-guineo.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/picadillo-de-chira-de-guineo.html</a>
108	Mega casado campesino	Tarrazú	<b>Carmen Lidia Cruz Marín</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/mega-casado-campesino.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/mega-casado-campesino.html</a>
109	Lomo de res relleno	Tarrazú	<b>Mercedes Mata Naranjo.</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/lomo-de-res-relleno.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/lomo-de-res-relleno.html</a>
110	Donas	León Cortés	<b>Cristina Carrión Castillo</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/donas.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/donas.html</a>

#FROM	PLATILLO	CANTÓN	NOMBRE	ENLACE
111	Mazamorra	León Cortés	<b>Marita Navarro Quiros</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/mazamorra.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/mazamorra.html</a>
112	Sopa de gallina casera	Tarrazú	<b>Diana Carolina Vargas Jiménez</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/sopa-de-gallina-casera.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/sopa-de-gallina-casera.html</a>
113	Tamal asado un toque de magia	León Cortés	<b>Shirley Cascante Cruz</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/tamal-asado-un-toque-de-magia.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/tamal-asado-un-toque-de-magia.html</a>
114	Gallina engarrada	León Cortés	<b>Marita Navarro Quirós</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/gallina-engarrada.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/gallina-engarrada.html</a>
115	Bizcocho	León Cortés	<b>Haydee Gamboa Leiva</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/bizcocho-0">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/bizcocho-0</a>
116	Rosquillas de café	Tarrazú	<b>Diana Vargas Jiménez</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/rosquillas-de-cafe.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/rosquillas-de-cafe.html</a>
117	TORTAS DE ÑAMPÍ	Tarrazú	<b>Consuelo Quirós Herrera</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/tortas-de-nampi.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/tortas-de-nampi.html</a>
118	PASTEL DE MANZANA	Dota	<b>Ana Mora Ureña</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/pastel-de-manzana.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/pastel-de-manzana.html</a>
119	Lasaña pizzera	Tarrazú	<b>Doris Abarca Solano</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/lasana-pizzera.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/lasana-pizzera.html</a>
120	Mazamorra de maíz blanco	Tarrazú	<b>Mariana Chinchilla Rivera</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/mazamorra-de-maiz-blanco.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/mazamorra-de-maiz-blanco.html</a>
121	Pinto tradicional con café choreado	Tarrazú	<b>Mónica Virginia Badilla Gamboa</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/pinto-tradicional-con-cafe-choreado.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/pinto-tradicional-con-cafe-choreado.html</a>

#FROM	PLATILLO	CANTÓN	NOMBRE	ENLACE
122	Casado tradicional con fresco de cas	Tarrazú	<b>Suiyen Vanessa Monge Badilla</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/casado-tradicional-con-fresco-de-cas.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/casado-tradicional-con-fresco-de-cas.html</a>
123	Cosposa	Tarrazú	<b>Vera Badilla Gamboa</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/cosposa.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/cosposa.html</a>
124	Pie de Manzana	Dota	<b>Jonathan Fallas Vargas</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/pie-de-manzana.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/pie-de-manzana.html</a>
125	Casado	Tarrazú	<b>Marta Etelgive Porras Jiménez</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/casado.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/casado.html</a>
126	Chorreadas	Tarrazú	<b>María de Los Ángeles Montero Jiménez</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/chorreadas.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/chorreadas.html</a>
128	Sopa de carne ahumada	Tarrazú	<b>Silvia Umaña Venegas</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/sopa-de-carne-ahumada.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/sopa-de-carne-ahumada.html</a>
129	Caldo de gallina criolla	Tarrazú	<b>María de los Ángeles Chinchilla Rivera</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/caldo-de-gallina-criolla.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/caldo-de-gallina-criolla.html</a>
130	Sopa de mondongo	León Cortés	<b>Isabel Hidalgo Prado</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/sopa-de-mondongo-0">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/sopa-de-mondongo-0</a>
131	Caramelos de Chiverre	Dota	<b>Gilda Parra Sánchez</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/caramelos-de-chiverre-0">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/caramelos-de-chiverre-0</a>
132	Filete de trucha a la plancha	Dota	<b>Gilda Parra Sánchez</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/filete-de-trucha-la-plancha.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/filete-de-trucha-la-plancha.html</a>

#FROM	PLATILLO	CANTÓN	NOMBRE	ENLACE
133	Picadillo de cáscara de plátano verde y carne molida	Tarrazú	<b>Alicia Mora Monge</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/picadillo-de-cascara-de-platano-verde-y-carne-molida.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/picadillo-de-cascara-de-platano-verde-y-carne-molida.html</a>
134	Mazamorra	Tarrazú	<b>Maria Eugenia Badilla Gamboa</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/mazamorra-0">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/mazamorra-0</a>
135	Costilla de cerdo con salsa barbacoa (hecha en parrilla)	Tarrazú	<b>Luis Manuel Rojas Mora</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/costilla-de-cerdo-con-salsa-barbacoa.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/costilla-de-cerdo-con-salsa-barbacoa.html</a>
136	Picadillo de banano verde con chorizo criollo	Tarrazú	<b>Flor Iris Umaña Ortiz</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/picadillo-de-banano-verde-con-chorizo-criollo.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/picadillo-de-banano-verde-con-chorizo-criollo.html</a>
137	Tamalitos de elote en hoja de plátano asados al horno	León Cortés	<b>Margarita Barrios Zúñiga</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/tamalitos-de-elote.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/tamalitos-de-elote.html</a>
139	Olla de carne	Tarrazú	<b>Mariana Fallas Vargas</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/olla-de-carne.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/olla-de-carne.html</a>
141	"Picadillo de Juanita" Cáscaras de plátano	León Cortés	<b>Alicia Jiménez Gamboa</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/picadillo-de-juanita-con-cascaras-de-platano.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/picadillo-de-juanita-con-cascaras-de-platano.html</a>
143	Café chorreado	Tarrazú	<b>Noilly Camacho Ureña</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/cafe-chorreado.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/cafe-chorreado.html</a>
144	Bizcocho casero al horno	Tarrazú	<b>Elizabeth Jiménez Gamboa</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/bizcocho-casero-al-horno.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/bizcocho-casero-al-horno.html</a>
145	Carne en salsa oscura con plátano verde	León Cortés	<b>María Victoria Alvarado Monge</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/carne-en-salsa-oscura-con-platano-verde.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/carne-en-salsa-oscura-con-platano-verde.html</a>

#FROM	PLATILLO	CANTÓN	NOMBRE	ENLACE
146	Coquitas de Jalea de Naranja	León Cortés	<b>María Fernanda Ureña Mora</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/coquitas-de-jalea-de-naranja.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/coquitas-de-jalea-de-naranja.html</a>
147	Gallos de ayote con huevo	Tarrazú	<b>Yendry Castillo Castillo</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/gallos-de-ayote-con-huevo.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/gallos-de-ayote-con-huevo.html</a>
148	Tamal Asado de Doña Ana	León Cortés	<b>Ana Lorena Blanco Monge</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/tamal-asado-de-dona-ana.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/tamal-asado-de-dona-ana.html</a>
150	Cubases con costilla de cerdo	Tarrazú	<b>María Salomé Blanco Jiménez</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/cubases-con-costilla-de-cerdo.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/cubases-con-costilla-de-cerdo.html</a>
151	Arroz con leche	Tarrazú	<b>Saylin Marín Martínez</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/arroz-con-leche.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/arroz-con-leche.html</a>
152	Agua de sapo	Tarrazú	<b>Saylin Marín Martínez</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/agua-de-sapo.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/agua-de-sapo.html</a>
153	Picadillo de arracache con chicasquil	Tarrazú	<b>Saylin Marín Martínez</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/picadillo-de-arracache-con-chicasquil.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/picadillo-de-arracache-con-chicasquil.html</a>
155	Almuerzo campesino	Tarrazú	<b>Saylin Marín Martínez</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/almuerzo-campesino-0">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/almuerzo-campesino-0</a>
156	Escabeche dulce con verduras	León Cortés	<b>María Victoria Alvarado Monge</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/escabeche-dulce-con-verduras.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/escabeche-dulce-con-verduras.html</a>
157	Olla de carne de nuestros abuelos con acompañamiento de arroz y frijoles verdes con pellejo y guineos	Tarrazú	<b>Ana Lia Mora Chinchilla</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/olla-de-carne-de-nuestros-abuelos-con-acompanamiento-de-arroz-y-frijoles">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/olla-de-carne-de-nuestros-abuelos-con-acompanamiento-de-arroz-y-frijoles</a>

#FROM	PLATILLO	CANTÓN	NOMBRE	ENLACE
158	Tamalitos asados de elote	León Cortés	<b>María Victoria Alvarado Monge</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/tamalitos-asados-de-elote.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/tamalitos-asados-de-elote.html</a>
159	Pan de elote	León Cortés	<b>Maryuri Solano Acuña</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/pan-de-elote.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/pan-de-elote.html</a>
160	Bollitos dulces rellenos de conserva de chayote	Tarrazú	<b>Victor Hugo Flores Estrada</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/bollitos-dulces-rellenos-de-conserva-de-chayote.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/bollitos-dulces-rellenos-de-conserva-de-chayote.html</a>
161	Tamales de cerdo	León Cortés	<b>Alba Abarca Fernandez</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/tamales-de-cerdo.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/tamales-de-cerdo.html</a>
162	Olla de carne	Tarrazú	<b>Arellys Vargas Navarro</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/olla-de-carne-0">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/olla-de-carne-0</a>
164	Mazamorra	Tarrazú	<b>Rosa Elena Naranjo Blanco</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/mazamorra-1">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/mazamorra-1</a>
165	Lomo de cerdo relleno	León Cortés	<b>Carlos Valverde Meza</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/lomo-de-cerdo-relleno.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/lomo-de-cerdo-relleno.html</a>
167	FRESCO UCHUVA	León Cortés	<b>Alicia Jiménez Gamboa</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/fresco-de-uchuva.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/fresco-de-uchuva.html</a>
169	Arroz con ayote	Tarrazú	<b>Karen Vannesa Padilla Quesada</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/arroz-con-ayote.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/arroz-con-ayote.html</a>
171	Sopa de Guacho de Gallina casera	Tarrazú	<b>Dicnorah Venegas Vega</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/sopa-de-guacho-de-gallina-casera.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/sopa-de-guacho-de-gallina-casera.html</a>
173	POSTRE DE CAFÉ	León Cortés	<b>María Juanita Solano Jiménez</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/postre-de-cafe.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/postre-de-cafe.html</a>



#FROM	PLATILLO	CANTÓN	NOMBRE	ENLACE
174	Gallina achotada	Tarrazú	<b>Elizabeth Navarro Porras</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/gallina-achotada.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/gallina-achotada.html</a>
176	Cajetas de coco	León Cortés	<b>Virginia Segura Jiménez</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/cajetas-de-coco.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/cajetas-de-coco.html</a>
180	Bebida Dorada Gourmeth 9 (café con cúrcuma)	Tarrazú	<b>Elizabeth Jiménez Gamboa</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/bebida-dorada-gourmeth-9-cafe-con-curcuma.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/bebida-dorada-gourmeth-9-cafe-con-curcuma.html</a>
181	Picadillo de plátano verde con atún	Tarrazú	<b>María Salomé Blanco Jiménez</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/picadillo-de-platano-verde.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/picadillo-de-platano-verde.html</a>
184	Estofado	León Cortés	<b>Hazel Priscila Garro Ureña</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/estofado.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/estofado.html</a>
186	Picadillo de ñampí	Tarrazú	<b>Noilly Camacho Ureña</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/picadillo-de-nampi.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/picadillo-de-nampi.html</a>
187	Olla de carne con carne seca al humo.	Tarrazú	<b>María Andreina Campos Porras</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/olla-de-carne-con-carne-seca-al-humo.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/olla-de-carne-con-carne-seca-al-humo.html</a>
188	Picadillo de guineo negro, con cáscara	Tarrazú	<b>María Andreina Campos Porras</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/picadillo-de-guineo-negro-con-cascara.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/picadillo-de-guineo-negro-con-cascara.html</a>
189	CARAMELOS DE CHIVERRE	Dota	<b>Josué Humberto Fallas Madrigal</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/caramelos-de-chiverre-1">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/caramelos-de-chiverre-1</a>
190	Néctar de amor	Tarrazú	<b>Diana Carolina Vargas Jiménez</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/nectar-de-amor.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/nectar-de-amor.html</a>
192	Gallina Enjarrada (rellena)	Tarrazú	<b>Yamileth Abarca Mora</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/gallina-enjarrada-rellena.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/gallina-enjarrada-rellena.html</a>

#FROM	PLATILLO	CANTÓN	NOMBRE	ENLACE
193	Delicia de plátano con atún	Tarrazú	<b>Diana Carolina Vargas Jiménez</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/delicia-de-platano-con-atun.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/delicia-de-platano-con-atun.html</a>
195	Jalea de naranja	Tarrazú	<b>María del Milagro Navarro Vargas</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/jalea-de-naranja.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/jalea-de-naranja.html</a>
196	Papin de arroz	Tarrazú	<b>Joaquina Cordero Corella</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/papin-de-arroz.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/papin-de-arroz.html</a>
197	Bebida Guarapo	León Cortés	<b>Sergio Emiliano Garro Navarro</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/bebida-guarapo.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/bebida-guarapo.html</a>
198	Lomo falso o fingido	León Cortés	<b>María Adelina Meza Solís</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/lomo-falso-o-fingido.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/lomo-falso-o-fingido.html</a>
199	Arroz con leche	Dota	<b>María Raquel Solís Guevara</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/arroz-con-leche-0">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/arroz-con-leche-0</a>
200	Picadillo de palmito en tortilla de maíz	Tarrazú	<b>Olga Porras Jiménez</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/picadillo-de-palmito-en-tortilla-de-maiz.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/picadillo-de-palmito-en-tortilla-de-maiz.html</a>
201	Tortillas caseras	Dota	<b>María Raquel Solís Guevara</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/tortillas-caseras.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/tortillas-caseras.html</a>
202	Frappé de café 1821	Tarrazú	<b>Víctor Hugo Flores Estrada</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/frappe-de-cafe-1821.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/frappe-de-cafe-1821.html</a>
203	Ayote con dulce	Tarrazú	<b>Olga Porras Jiménez</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/ayote-con-dulce.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/ayote-con-dulce.html</a>
208	Papas achiotadas	León Cortés	<b>Felicia Echeverría Hermoso</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/papas-achiotadas.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/papas-achiotadas.html</a>

#FROM	PLATILLO	CANTÓN	NOMBRE	ENLACE
211	La gallina de Yeya	León Cortés	<b>Lorena Vindas Vargas</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/la-gallina-de-yeya.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/la-gallina-de-yeya.html</a>
213	Almuerzo envuelto en hoja	León Cortés	<b>Zulema Picado Méndez</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/almuerzo-envuelto-en-hoja.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/almuerzo-envuelto-en-hoja.html</a>
214	El lomo de Balsa	León Cortés	<b>Gina Vindas Vargas</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/el-lomo-de-balsa.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/el-lomo-de-balsa.html</a>
215	Pan de ayote sazón	Tarrazú	<b>Luis Guillermo Cedeño Sánchez</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/pan-de-ayote-sazon.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/pan-de-ayote-sazon.html</a>
216	Chorreadas	León Cortés	<b>Anneth Mora Jiménez</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/chorreadas-0">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/chorreadas-0</a>
217	Olla de carne con jarrete	Tarrazú	<b>Luis Guillermo Cedeño Sánchez</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/olla-de-carne-con-jarrete.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/olla-de-carne-con-jarrete.html</a>
219	Café chorreado con agua de caña	Tarrazú	<b>Olga Porras Jiménez</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/cafe-chorreado-con-agua-de-cana.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/cafe-chorreado-con-agua-de-cana.html</a>
220	Sopa de quelites de ayote	Tarrazú	<b>Lucidia Hernández Parra</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/sopa-de-quelites-de-ayote.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/sopa-de-quelites-de-ayote.html</a>
221	Churros Rellenos con sabor a café	León Cortés	<b>Erick Taracena Cascante</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/churros-rellenos-con-sabor-cafe.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/churros-rellenos-con-sabor-cafe.html</a>
222	Ponche tradicional	León Cortés	<b>Anneth Mora Jiménez</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/ponche-tradicional.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/ponche-tradicional.html</a>
223	La mestiza	Tarrazú	<b>Lucidia Hernandez Parra</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/la-mestiza.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/la-mestiza.html</a>

#FROM	PLATILLO	CANTÓN	NOMBRE	ENLACE
224	Tamal de Yuca y Coco	Tarrazú	<b>Abigail Campos Porras</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/tamal-de-yuca-y-coco.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/tamal-de-yuca-y-coco.html</a>
228	Pollo Enjarrado	Tarrazú	<b>Ilce Naranjo Vargas</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/pollo-enjarrado-0">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/pollo-enjarrado-0</a>
230	Almuerzo campesino	Tarrazú	<b>Jasmin Abarca Navarro</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/almuerzo-campesino-1">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/almuerzo-campesino-1</a>
231	Mazamorra (atol de maiz)	Tarrazú	<b>Teresita Navarro Vargas</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/mazamorra-2">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/mazamorra-2</a>
232	Agua de sapo	Tarrazú	<b>Guadalupe Padilla Castillo</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/agua-de-sapo-0">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/agua-de-sapo-0</a>
233	Sopa de quelites con torta de huevo con masa.	León Cortés	<b>Grettel Vargas Retana</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/sopa-de-quelites-con-torta.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/sopa-de-quelites-con-torta.html</a>
234	Alipego con plátano maduro.	Tarrazú	<b>Dayana Navarro Porras</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/alipego-con-platano-maduro.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/alipego-con-platano-maduro.html</a>
235	Toronja en miel	Tarrazú	<b>María Digna Valverde Abarca</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/toronja-en-miel.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/toronja-en-miel.html</a>
236	Gallo Pinto (desayuno con acompañamientos)	León Cortés	<b>Mariela Solís Quirós</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/gallo-pinto-desayuno-con-acompanamientos.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/gallo-pinto-desayuno-con-acompanamientos.html</a>
237	Picadillo de Arrache. El Original.	Tarrazú	<b>Guadalupe Navarro Monge</b>	<a href="https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/picadillo-de-arrache-el-original.html">https://si.cultura.cr/manifestaciones-culturales/picadillo-de-arrache-el-original.html</a>

Anexo **3**

**Personas ganadoras del  
Certamen de Comidas y Bebidas  
Tradicionales Los Santos 2020**

# Primer Lugar Plato Fuerte

*Delicias de antaño*

Cindy Granados Hernández, Dota



## *Segundo Lugar Plato Fuerte*

### *Almuerzo campesino*

Margarita Umaña Zamora, Tarrazú



# Tercer Lugar Plato Fuerte

*Lomo de cerdo relleno*

Carlos Valverde Meza, León Cortés





## *Primer Lugar Acompañamiento*

*Frijoles verdes con pezuña de chanco*

Rosa María Naranjo Fallas, Tarrazú



## Segundo Lugar Acompañamiento

*Trucha con huevo y  
tortillas de la abuela*  
Clara Rosa González Flores, Dota



## *Tercer Lugar Acompañamiento*

*Picadillo de chira de guineo*  
Elizabeth Jiménez Gamboa, Tarrazú



# Primer Lugar Panes y Postres

## Caramelos de chiverre

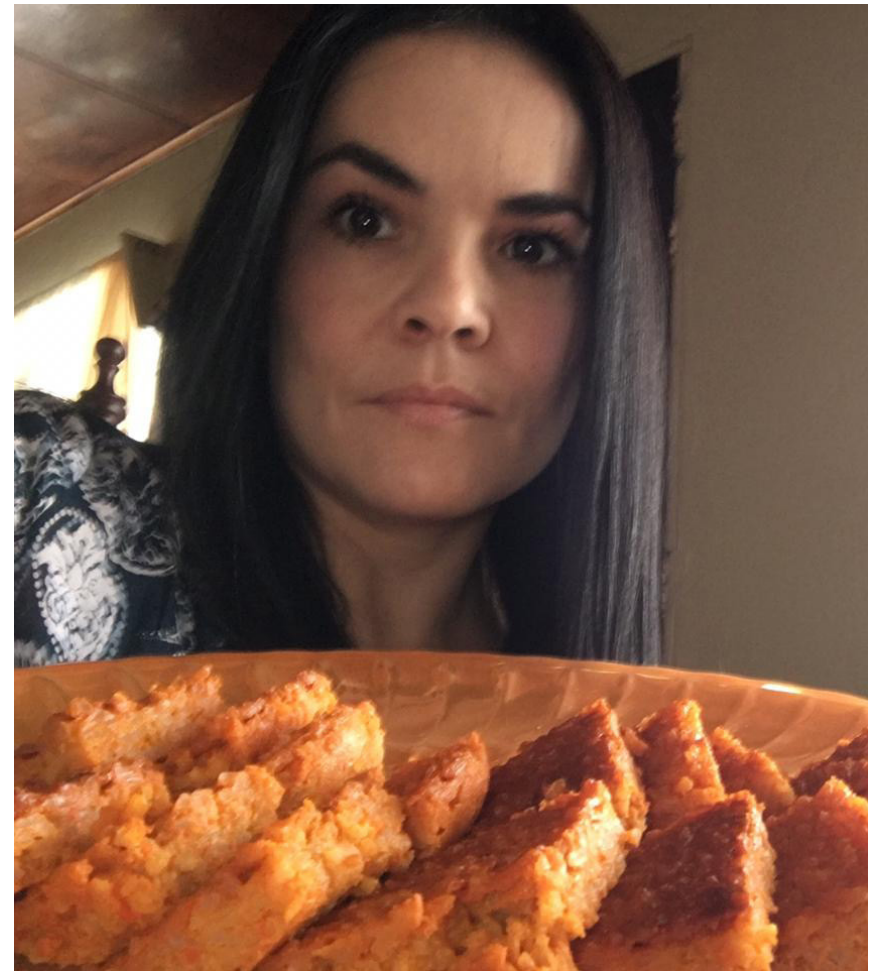
Gilda Parra Sánchez, Dota



## *Segundo Lugar Panes y Postres*

*Toita de novia o toita de los novios*

Ana Ruth Naranjo Fallas, Tarrazú



## Tercer Lugar Panes y Postres

*Bollitos dulces rellenos de  
conserva de chayote*  
Víctor Hugo Flores Estrada, Tarrazú



## *Primer Lugar Bebidas*

### *Café con agua de caña*

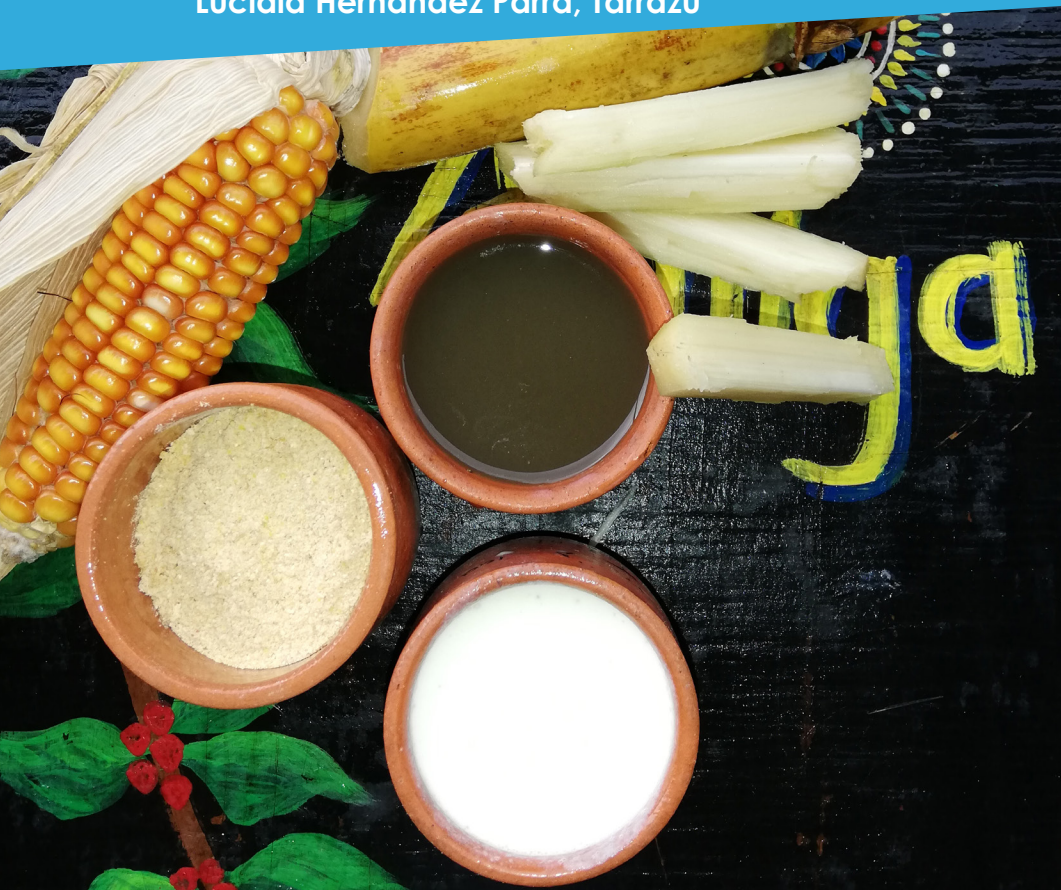
Sandra Quirós Camacho, Tarrazú



# Segundo Lugar Bebidas

## La mestiza

Lucidia Hernández Parra, Tarrazú





## *Tercer Lugar Bebidas*

### *Ponche Tradicional*

Anneth Mora Jiménez, León Cortés



*Cocina Tradicional*  
*Costarricense* **10**

**LOS SANTOS**  
*San José*