



MINISTERIO DE  
CULTURA Y JUVENTUD

GOBIERNO  
DE COSTA RICA

DIRECCIÓN DE  
PATRIMONIO CULTURAL



COCINA TRADICIONAL  
COSTARRICENSE 12

CAÑAS

2024







MINISTERIO DE  
CULTURA Y JUVENTUD

GOBIERNO  
DE COSTA RICA

DIRECCIÓN DE  
PATRIMONIO CULTURAL



COCINA TRADICIONAL  
COSTARRICENSE 12

CAÑAS  
2024

Trabajo conjunto entre la Dirección de Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura y Juventud, la Municipalidad de Cañas, Guanacaste, y representantes de las comunidades del cantón de Cañas, Guanacaste.

San José, Costa Rica  
2024



MINISTERIO DE  
CULTURA Y JUVENTUD

GOBIERNO  
DE COSTA RICA

DIRECCIÓN DE  
PATRIMONIO CULTURAL



COCINA TRADICIONAL  
COSTARRICENSE 12

CAÑAS  
2024

641.59

C659c Cocina tradicional costarricense 12 : Cañas 2024 [recurso electrónico] / ilustraciones Michael Vargas García. -- Primera edición. -- San José, Costa Rica : Ministerio de Cultura y Juventud, Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, Unidad de Patrimonio Cultural Inmaterial, 2024. 1 recurso en línea (257 páginas) : ilustraciones, pdf. ; 307 Mb.

ISBN 978-9977-59-300-5

1. Cocina costarricense. 2. Gastronomía - Cañas (Guanacaste, Costa Rica). I. Méndez Mora, Vinicio, ilustrador(a). II. Título.

SINABI/UT

2024

ISBN: 978-9977-59-300-5



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  
Dirección de Patrimonio Cultural  
Ministerio de Cultura y Juventud  
Tel.: (506) 2010-7400 | 2010-7445  
ncedeno@patrimonio.go.cr  
www.patrimonio.go.cr





## EQUIPO DE TRABAJO

### Unidad de Patrimonio Cultural Inmaterial Dirección de Patrimonio Cultural

Paola Salazar Arce  
Jefa de la Unidad

Natalia Cedeño Vargas  
Antropóloga social de la Unidad

Maylin Campos Villalobos  
Consultora encargada

Ana Gabriela Rodríguez Mora  
Consultora

Kassandra Valverde Arce  
Consultora

### Elaboración de sistematización y análisis

Maylin Campos Villalobos  
Ana Gabriela Rodríguez Mora  
Kassandra Valverde Arce

Edición del libro  
Natalia Cedeño Vargas, DPC

Revisión filológica y corrección de estilo  
María Benavides González

Diseño gráfico e ilustraciones  
Michael Vargas García

Diagramación  
Michael Vargas García



**Presentación**..... 13

**Introducción**..... 14

**Capítulo 1.** Antecedentes y contextualización del proceso de investigación sobre las manifestaciones de las prácticas y costumbres de la cocina tradicional del cantón de Cañas..... 16

1.1 Antecedentes y contextualización del proceso de investigación y el certamen..... 17

1.2 Reestructuración de la metodología de trabajo de los Certámenes de Comidas y Bebidas Tradicionales ..... 18

1.3 Particularidades del proceso de ejecución del certamen Cañas 2024..... 20

1.4 Metodología de trabajo del proyecto de investigación..... 21

1.5 Particularidades del proceso de trabajo en el cantón de Cañas..... 23

**Capítulo 2.** Caracterización sociocultural del cantón de Cañas..... 24

2.1 Conformación del cantón de Cañas..... 25

2.1.1 Primeros pobladores del cantón de Cañas y características generales..... 26

2.1.2 Investigaciones sobre la alimentación precolombina en Cañas..... 28

2.2 Historia de la fundación de Cañas..... 29

2.2.1 Cañas desde su proceso de colonización y poblamiento hasta la actualidad..... 29

2.2.2 Generalidades del cantón de Cañas..... 33

2.2.3 Principales actividades económicas y productivas del cantón de Cañas actualmente..... 37

2.3 Extensión territorial del cantón de Cañas..... 38

2.3.1 Distrito de Cañas..... 39

2.3.2 Distrito Palmira..... 39

2.3.3 Distrito San Miguel..... 40

2.3.4 Distrito Bebedero..... 41

2.3.5 Distrito Porozal..... 42

2.4 Principales características físicas del cantón..... 43

2.5 Cañas en la actualidad..... 44

**Capítulo 3.** La Cocina Tradicional de Cañas..... 46

3.1 Productos empleados para elaborar las recetas..... 47

3.1.1 Productos agrícolas en el cantón de Cañas..... 47

3.1.1.1 La práctica de cultivo de autoconsumo o doméstico..... 47

3.1.1.2 La práctica de monocultivo o cultivo extensivo..... 60

3.1.2 Técnicas de crianza de animales..... 65

3.1.2.1 Sistema de crianza comercial para la producción animal..... 65

3.1.2.1.1 Crianza de ganado vacuno para producción comercial de carne..... 67

3.1.2.1.2 Crianza de tilapia (*Oreochromis sp.: O. aureus, O. niloticus* y *O. mossambicus* y sus híbridos) para la producción y exportación ..... 68

3.1.2.1.3 Crianza de aves de corral para la producción cárnica y de huevos..... 70

3.1.2.1.4 Crianza de porcinos para la producción de carne..... 71

3.1.2.2 Técnicas domésticas de producción animal..... 71

3.1.2.2.1 La práctica de crianza de aves de patio o gallinas de patio..... 72

3.1.2.2.2 La práctica de crianza de cerdos..... 73



3.1.2.2.3 La práctica de crianza de ganado vacuno doble propósito.....	74
3.1.2.2.4 La práctica de pesca artesanal y producción de pescado.....	79
3.1.3 Técnicas de producción artesanal.....	83
3.1.3.1 Uso del trapiche con bueyes para la producción de dulce .....	83
3.1.3.2 Producción del maíz para elaborar diferentes recetas.....	87
3.1.3.3 Elaboración y uso de la manteca de cerdo y res....	90
3.1.3.4 Elaboración y uso del achiote casero.....	90
3.2 Medios de aprendizaje y transmisión de conocimientos de la tradición culinaria en Cañas.....	92
3.2.1 Proceso de aprendizaje.....	92
3.2.1.1 Aprendizaje de conocimientos mediante la observación y repetición.....	93
3.2.1.2 Aprendizaje a través del sentido de pertenencia....	94
3.2.1.3 Adquisición de saberes por interés y exploración personal.....	95
3.2.1.4 Aprendizaje impulsado por la necesidad.....	95
3.2.2 Transmisión de la tradición culinaria.....	96
3.2.2.1 Transmisión de conocimientos culinarios en la familia (hijos, hijas y pareja).....	96
3.2.2.2 Transmisión de conocimientos culinarios en la comunidad.....	97
3.3 Descripción de las manifestaciones del patrimonio culturales inmaterial asociadas a la tradición culinaria en Cañas.....	98
3.3.1 Técnicas de cocción de los alimentos.....	98

3.3.1.1 Técnica de preparación de los alimentos usando el horno de barro.....	98
3.3.1.2 Técnica de preparación de los alimentos usando el fogón.....	104
3.3.1.3 Técnica de preparación de los alimentos usando el asado a las brasas.....	108
3.3.1.4 Técnica de preparación de los alimentos usando el proceso de envuelto en hojas.....	109
3.3.1.5 Técnica de preparación de los alimentos usando el proceso de ahumado de carne.....	111
3.3.2 Descripción de los artefactos para preparar y para servir las comidas.....	111
3.3.3 Reseña de las amenazas o riesgos a la continuidad de la preparación de las comidas o bebidas.....	115
3.3.4 Influencias en la prácticas y conocimientos para la preparación de alimentos.....	118
3.4 Vínculo de los platillos tradicionales con los usos sociales, rituales y actos festivos.....	118
<b>Capítulo 4. Recetas registradas en el proceso.....</b>	<b>121</b>
4.1 Platos Fuertes.....	123
4.1.1 Recetas Nacionales.....	124
4.1.2 Recetas Regionales.....	139
4.1.3 Recetas Locales.....	144
4.2 Acompañamientos.....	147
4.2.1 Recetas Nacionales.....	148
4.2.2 Recetas Regionales.....	157
4.2.3 Recetas Locales.....	159
4.3 Panes y Postres.....	161
4.3.1 Recetas Nacionales.....	162



**4.3.2** Recetas Regionales.....**169**

**4.3.3** Recetas Locales.....**178**

**4.4** Bebidas Tradicionales.....**185**

**4.4.1** Recetas Nacionales.....**186**

**4.4.2** Recetas Regionales.....**193**

**4.4.3** Recetas Locales.....**196**

**Capítulo 5.** Recuento general de resultados de la participación en el Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas 2024.....**200**

**5.1** Recuento general de resultados del certamen.....**201**

**5.2** Características de las personas participantes.....**202**

**Capítulo 6.** Conclusiones.....**207**

**Bibliografía**.....**211**

**Anexos I**  
Formulario de inscripción al certamen de comidas y bebidas tradicionales Cañas 2024.....**218**

**Anexo II**  
Ficha resumen de formularios de inscripción al certamen de comidas y bebidas tradicionales Cañas 2024.....**223**

**Anexo III**  
Infografías de los principales productos alimenticios del cantón de Cañas.....**225**

**Anexo IV**  
Mapa del cantón de Cañas con las recetas registradas.. **250**

**Índice de tablas**

**Tabla 2.1**  
Cañas: Proyección de población del cantón según género para el 2023.....**34**

**Tabla 2.2**  
Cañas: Índice de Desarrollo Humano e Índice de Desarrollo Humano ajustado por Desigualdad con su ranqueo, cambio de posición y pérdida del IDH-D con respecto al IDH, 2010-2020.....**34**

**Tabla 2.3**  
Índice de Desarrollo Social por dimensión y características, para el cantón de Cañas y sus distritos 2023.....**36**

**Tabla 2.4**  
Cañas: Actividad productiva según hectáreas sembradas, producción en toneladas métricas y destino de producción, 2020.....**37**

**Tabla 5.1** Costa Rica: Distribución de participantes por cantidad de años viviendo en Cañas, abril-junio, 2024.....**203**

**Tabla 5.2** Cañas: Total de personas inscritas en el certamen por ocupación según género, abril-junio, 2024.....**206**

**Índice de gráficos**

**Gráfico 5.1**  
Cañas: Distribución porcentual de personas inscritas en el certamen según género, abril-junio, 2024.....**203**

**Gráfico 5.2**  
Cañas: Distribución porcentual de personas inscritas en el certamen por rangos de edad, abril-junio, 2024.....**204**

**Gráfico 5.3**  
Cañas: Distribución porcentual de personas inscritas en el certamen por ocupación, abril-junio, 2024.....**204**

**Gráfico 5.4**  
Cañas: Distribución porcentual de personas inscritas en el certamen por rango de edad, según género, abril-junio, 2024.....**205**

**Índice de mapas**

**Mapa 2.1**  
Costa Rica: límites territoriales del cantón de Cañas, 2024.....**38**



**Mapa 2.2**  
Costa Rica: Límites territoriales del distrito de Cañas, 2024.....**39**

**Mapa 2.3**  
Cañas: Límites territoriales del distrito Palmira, 2024.....**40**

**Mapa 2.4**  
Cañas: Límites territoriales del distrito San Miguel, 2024.....**41**

**Mapa 2.5**  
Cañas: Límites territoriales del distrito Bebedero, 2024.....**42**

**Mapa 2.6**  
Cañas: Límites territoriales del distrito Porozal, 2024.....**42**

**Índice de figuras**

**Figura 1.1**  
Etapas de la metodología del estudio aplicado al proyecto en el cantón de Cañas, marzo-agosto, 2024.....**21**

**Figura 2.1**  
Caña-Liberia: Reconstrucción de casa del período Sapoa-Ometepe (800 a 1550 d. C.).....**27**

**Figura 2.2**  
Monumento Nacional del Farallón.....**28**

**Figura 2.3**  
Embarcaciones en el antiguo Puerto Bebedero en 1935...**31**

**Figura 2.4**  
Cañas: Ficha de datos cantonales.....**35**

**Figura 3.1**  
Fotografías de plantación de maíz y cuadrados en el distrito de Palmira.....**48-49**

**Figura 3.2**  
Cañas: Principales productos cultivados según distrito, marzo-agosto, 2024.....**50**

**Figura 3.3**  
Fotografías de mata de cuadrados y racimo de cuadrado en el distrito de Palmira.....**52**

**Figura 3.4**  
Fotografías de árbol de papaya con fruto en el distrito de Bebedero.....**53**

**Figura 3.5**  
Fotografías de hojas y planta de culantro coyote en el distrito de Palmira.....**54**

**Figura 3.6**  
Fotografías de la planta y fruto del chile dulce en el distrito de Palmira.....**55**

**Figura 3.7**  
Fotografía de planta de orégano en el distrito de Cañas.....**56**

**Figura 3.8**  
Fotografías árbol y fruto de jocote criollo en los distritos de Cañas y Palmira.....**57**

**Figura 3.9**  
Fotografías de planta y frutos de la uva de monte en el distrito de Bebedero.....**58**

**Figura 3.10**  
Fotografías de la planta de buganvilla en el distrito de Cañas.....**59-60**

**Figura 3.11**  
Fotografías de plantación de arroz, cultivo extensivo en el distrito Cañas.....**62-63**

**Figura 3.12**  
Fotografía de plantación de caña de azúcar, cultivo extensivo en el distrito Bebedero.....**64**

**Figura 3.13**  
Cañas: principales animales según técnica de crianza por distrito, marzo-agosto, 2024.....**66**

**Figura 3.14**  
Fotografías de ganado de carne en Hacienda Tenorio, Palmira de Cañas.....**67**

**Figura 3.15**  
Fotografías de estanques de tilapias de Aquacorporación, distrito Cañas.....**69**





**Figura 3.16**  
Fotografías de granja avícola en el distrito de San Miguel.....70

**Figura 3.17**  
Fotografías de gallinas de patio en el distrito Palmira.....72

**Figura 3.18**  
Fotografías de cerdos y chancheras en los distritos de Palmira y Porozal.....73

**Figura 3.19**  
Fotografías de ganado doble propósito en el distrito de Palmira.....74-75

**Figura 3.20**  
Fotografías de ganado lechero y ordeño, en el distrito de Palmira.....76

**Figura 3.21**  
Fotografías de elaboración de queso en el distrito de Palmira.....77

**Figura 3.22**  
Fotografías productos lácteos como queso, natilla y cuajada en el distrito de Palmira.....78

**Figura 3.23**  
Fotografía de estanque de tilapia doméstico en el distrito de Palmira.....79

**Figura 3.24**  
Fotografías de pesca artesanal Puerto Nispero de Porozal.....80-81

**Figura 3.25**  
Fotografía Puerto Nispero de Porozal.....82

**Figura 3.26**  
Cañas: partes que componen el trapiche.....83-84

**Figura 3.27**  
Fotografías de trapiche impulsado tradicionalmente con bueyes en el distrito de Palmira.....85

**Figura 3.28**  
Fotografías de los diferentes instrumentos empleados en el trapiche en el distrito de Palmira.....86

**Figura 3.29**  
Fotografías de maíz pujagua y maíz amarillo del distrito de Cañas.....88

**Figura 3.30**  
Fotografías del proceso del maíz en diferentes distritos de Cañas.....89

**Figura 3.31**  
Máquina casera manual de moler maíz.....89

**Figura 3.32**  
Fotografías achiote casero y planta de achiote en el distrito de Palmira.....91

**Figura 3.33**  
Cañas: Partes que componen el horno de barro.....100

**Figura 3.34**  
Horno de barro en proceso de construcción en el distrito de Palmira.....101

**Figura 3.35**  
Fotografías de horno de barro de los distritos de Palmira y Porozal.....102

**Figura 3.36**  
Fotografías de artefactos que se utilizan en la preparación de los alimentos.....103

**Figura 3.37**  
Artefactos modificados para usar como coladores.....104

**Figura 3.38**  
Cañas: Partes que componen un fogón.....106

**Figura 3.39**  
Fotografías de fogones caseros de distintos distritos de Cañas.....107

**Figura 3.40**  
Fotografías de dorado a las brasas.....109



**Figura 3.41**  
Fotografías envuelto en hojas..... 110-111

**Figura 3.42**  
Fotografía de platillos servidos en vajilla de loza, cerámica artesanal y bateas de madera..... 112

**Figura 3.43**  
Fotografía de platillos servidos sobre jícaras secas y cocos..... 113

**Figura 3.44**  
Fotografía de platillos servidos sobre hojas de cuadrado y tortillas palmeadas..... 114

**Figura 5.1**  
Cañas: Distribución porcentual de personas inscritas en el certamen por categoría, abril-junio, 2024..... 201

**Figura 5.2**  
Cañas: Total de personas inscritas en el certamen por distrito, abril-junio, 2024..... 202

**Lista de siglas y abreviaturas**

**CATIE:** Centro Agronómico Tropical de Investigación y Enseñanza

**CATSA:** Central Azucarera Tempisque

**CONARROZ:** Cooperación Arrocera Nacional

**CRAFF-ACPM:** Asociación Costarricense de Pescadores con Mosca

**ICE:** Instituto Costarricense de Electricidad

**INCOPESCA:** Instituto Costarricense de Pesca y Acuicultura

**INDER:** Instituto de Desarrollo Rural

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

**LAICA:** Liga Agrícola Industrial de la Caña de Azúcar

**MAG:** Ministerio de Agricultura y Ganadería

**MCJ:** Ministerio de Cultura y Juventud

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

**PCI:** Patrimonio Cultural Inmaterial

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

**PNUD:** Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo

**SENARA:** Servicio Nacional de Aguas Subterráneas, Riego y Avenamiento

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

**SINAC:** Sistema Nacional de Áreas de Conservación

**UNESCO:** Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, por sus siglas en inglés





## AGRADECIMIENTOS

Este estudio etnográfico y documentación sobre la cocina tradicional del cantón de Cañas, Guanacaste, ha sido posible gracias a la colaboración y el compromiso de aquellos apasionados por la cultura local. Este trabajo está dedicado a todas estas personas, quienes han desempeñado un papel fundamental en el reconocimiento y la preservación de las prácticas y conocimientos de la cocina tradicional, así como en la transmisión de estos saberes a su comunidad.

Expresamos nuestro más sincero agradecimiento a las siguientes personas:

### **Representantes del gobierno local:**

- Alexander Elizondo Duarte, alcalde municipal.
- Karina Herrera López, 1.º vicealcaldesa.
- Antonio Achío Rodríguez, 2.º vicealcalde.
- Cristian Palma Salguero, regidor.
- Eliecer Delgado Salguera, regidor suplente.

### **Representantes administrativos de la Municipalidad de Cañas:**

- Ericka Cabezas, encargada de la oficina de Gestión Social.
- Fabricio Espinoza G., funcionario municipal de Gestión de Apoyo Municipal y Comunicación.
- Alonso Achío R., funcionario municipal de la Unidad de Género y Vulnerabilidad Social.

### **Representantes del cantón de Cañas:**

- Efraín Baltodano, líder comunal del sector cultural del distrito de Cañas.
- Adolfo Cascante Rodríguez, líder comunal y miembro del antiguo Comité de Cultura, distrito de Cañas.
- Elías Mejías Carranza, cura párroco de la iglesia La Palma.
- Eneida Murillo López, representante del distrito de Palmira.
- Zeneida López Matarrita, líder comunal del distrito de Bebedero.
- Silvia Campos García, líder comunal del distrito de Porozal.
- Greys Moreira, representante del distrito de San Miguel.
- Deiver (Jim) Villegas, representante del distrito de Bebedero.

El empeño y la dedicación de todos hacia la comunidad han sido esenciales para que este proceso se realizara de la mejor manera posible.

Se extiende un agradecimiento sincero a todas las personas que participaron en el Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas 2024, así como a quienes, de diversas maneras, colaboraron en este proceso. Su valiosa contribución y apoyo han sido elementos fundamentales para desarrollar este estudio.



## Presentación

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

Previo a esto, la Dirección de Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura y Juventud ha celebrado certámenes de comidas y bebidas tradicionales en provincias y cantones de la mano de los gobiernos locales y organizaciones culturales y comunales, en atención al Decreto Ejecutivo 29813-C, con el fin de generar un detallado registro de productos y platillos que conforman la cocina tradicional en distintas regiones del país para su identificación, documentación, estudio, 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 registrado manifestaciones de diferentes lugares. Todo este abordaje se realiza tal y como lo indica el tercer eje estratégico de esta política, el cual se denomina “Protección y gestión del patrimonio cultural material e inmaterial”, cuyo objetivo es 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.

Actualmente, como parte del Plan Nacional de Desarrollo e Inversión Pública 2023-2026 “Rogelio Fernández Güell” (PNDIP), desde los compromisos asumidos por la Dirección de Patrimonio Cultural, el desarrollo de estos certámenes forma parte de las metas que aportan en la intervención de “Oferta Cultural democrática y descentralizada”, cuyo objetivo es implementar actividades culturales, artísticas y educativas en las regiones periféricas, que contribuyan al ejercicio de sus derechos (PNDIP, 2023, p. 173).

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 salvaguarda 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, con el turismo o con el agro en encadenamientos productivos.

**Lynder Sánchez Fallas**  
Dirección de Patrimonio Cultural  
del Ministerio de Cultura y Juventud  
Noviembre, 2024



## Introducción

Para el período 2023-2026, el Gobierno de la República, dentro de sus compromisos y metas para el Sector Cultura, en el Plan Nacional de Desarrollo y de Inversión Pública (PNDIP), definió la intervención “Oferta Cultural democrática y descentralizada”, cuyo objetivo es implementar actividades culturales, artísticas y educativas en las regiones periféricas, que contribuyan al ejercicio de sus derechos (PNDIP, 2023, p. 173).

Enmarcado en lo anterior, la Dirección de Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura y Juventud realiza este proceso de estudio etnográfico sobre la Cocina Tradicional de Cañas y, de manera paralela, el “Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales” en el cantón de Cañas.

Uno de los objetivos de la intervención sociocultural de la Unidad de Patrimonio Cultural Inmaterial de la Dirección de Patrimonio Cultural es llevar a cabo “Certámenes de Comidas y Bebidas Tradicionales”, al ser estos un espacio cultural para el intercambio, salvaguarda y valorización de la tradición alimentaria característica de los territorios designados como centros de desarrollo turístico. Además, brindan reconocimiento a las cocinas patrimoniales de estos territorios, destacando los saberes y conocimientos familiares, locales y regionales de sus poblaciones.

La cocina tradicional es parte integral del patrimonio cultural inmaterial, aunque intangible, se entrelaza con elementos tangibles, ya que las prácticas culinarias incorporan conocimientos y técnicas que reflejan las características del espacio (Sedó, 2015). Este vínculo evidencia una comprensión profunda de la biodiversidad, el territorio, la lengua, la memoria, la historia y la cultura, así como el reconocimiento de las comunidades a su patrimonio alimentario. A su vez, la cocina tradicional se manifiesta 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 (Dirección de Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura y Juventud, 2020).

Desde su creación, en septiembre de 2001, mediante el Decreto Ejecutivo 29813-C, el Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales se celebra cada dos años. Su propósito es poner en valor, recuperar, fortalecer y salvaguardar los conocimientos culinarios transmitidos de generación en generación a través de la tradición oral. Además, reivindica el papel de quienes preparan alimentos como medio de subsistencia y su contribución a la economía y el turismo del país.

Hasta la fecha, se han celebrado dieciséis ediciones del Certamen de Comidas Típicas, la primera fue en la provincia de Guanacaste en 2001, y se continuó en Cartago (2002), Puntarenas (2003), Heredia (2004), Limón (2005), los cantones de Escazú, Santa Ana y Mora (2006), Alajuela (2007), la Zona de Los Santos (2008), con repeticiones en Cartago, Heredia y Limón (2009-2011), la Zona Norte (2012), la Zona Sur (2013), el cantón de Quepos (2018), nuevamente en la Zona de Los Santos (2020) y, más recientemente, en el cantón de Pérez Zeledón (2022).

Para la edición, en 2024, y en concordancia con los compromisos del sector cultura señalados en el Plan Nacional de Desarrollo e Inversión Pública 2023-2026, se ha seleccionado el cantón de Cañas. Este cantón, situado en las llanuras del norte en las tierras bajas de Guanacaste, es un punto estratégico a lo largo de la carretera Panamericana, lo que facilita el acceso para visitantes y viajeros. Aunque Cañas se caracteriza por su ritmo de vida apacible y relajado, también cuenta con una modesta actividad turística, centrada en el turismo rural. Entre sus atractivos destaca la iglesia central, diseñada por el renombrado arquitecto Otto Apuy, que capta la atención de algunos turistas.

La economía del cantón de Cañas se sustenta principalmente en dos grandes sectores productivos: la agricultura y la ganadería. Durante el certamen realizado en Cañas, se registraron 55 recetas tradicionales, que abarcan una amplia gama de platos nacionales, regionales y locales. Esta información se encuentra disponible en los registros de manifestaciones culturales del Directorio Cultural del Sistema de Información Cultural de Costa Rica (SICULTURA), accesible en su sitio web: <https://si.cultura.cr>.





Este documento incluye una descripción detallada de la metodología aplicada en el certamen, una caracterización sociocultural del cantón de Cañas y un análisis exhaustivo de los ingredientes y utensilios utilizados en la elaboración de los platillos. Además, se examinan los procesos de preparación, así como los mecanismos de transmisión y aprendizaje de los conocimientos culinarios. Las 55 recetas recopiladas se presentan en este contexto, concluyendo con una reflexión sobre los desafíos contemporáneos para revitalizar e innovar esta tradición culinaria.

De tal manera, se espera que se vuelva a situar la mirada en la importancia del conocer, valorar y transmitir los conocimientos que se han venido desarrollando en las diversas cocinas de nuestro país, las cuales han sido el corazón que mantiene activo a nuestra sociedad.

## ANTECEDENTES Y CONTEXTUALIZACIÓN

Estudio etnográfico sobre las manifestaciones de las prácticas y costumbres de la cocina tradicional del cantón de Cañas



## 1.1 Antecedentes y contextualización del estudio y el certamen

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 este sentido, es necesario tener presente lo indicado por la Convención de la Unesco para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial (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 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 religiosos, así como ritos de iniciación y ceremonias funerarias, los carnavales, las fiestas del Año Nuevo de pueblos originarios, ceremonias estacionales o ligadas a los recursos naturales y el final de las cosechas como ocasiones de celebraciones colectivas.
- Juegos y deportes tradicionales, modos tradicionales de asentamiento humano; cocina tradicional; 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, como orfebrería, alfarería, talla de madera o jícaras, luthería, 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 2014-2023 (Decreto Ejecutivo 38120-C), la cual se establece como el marco político de largo plazo del Estado costarricense para lograr la efectiva promoción, respeto, protección y garantía de los derechos culturales que han de ser protegidos, promovidos y gestionados por la institucionalidad pública en el período 2014-2023 y que, en lo sustantivo, establecerá objetivos, metas y lineamientos estratégicos de acción.

En atención a dicha Política Nacional, la Dirección de Patrimonio Cultural le da especial atención al Eje III:

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 seguimiento a este eje, la Dirección de Patrimonio Cultural realiza el Certamen Comidas y Bebidas Típicas, el cual fue creado en setiembre del 2001, mediante Decreto Ejecutivo 29813-C. El Certamen Comidas y Bebidas Típicas retoma el cuarto ámbito, establecido en el inciso 2 del artículo 2 de la Convención 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 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, dando un reconocimiento a aquellas que, con una mejor sazón, un jurado seleccionaba como ganadores. El resultado de la actividad desembocaba en reconocimientos monetarios y una publicación que recopila las recetas de los diversos platillos participantes.

## 1.2 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 de la Dirección de Patrimonio Cultural, se valora la importancia de reconfigurar el objetivo y organización del certamen.

De este modo, se plantea que este deje de ser solo el evento para convocar y premiar 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. Esto permite un acercamiento a la realidad sociocultural de las comunidades; a la vez, conllevan procesos de gestión del patrimonio cultural inmaterial más sostenidos y desarrollados desde las comunidades para lograr una participación de los miembros locales y una apropiación de su patrimonio.

Para ello, se define que el público meta que puede participar sean personas mayores de edad y que cuenten con 10 a 20 años de residir en el territorio en el que se ejecuta el certamen, pues deben conocer con las comidas tradicionales, la cultura y la historia culinaria de ese territorio y estar identificadas con estas.

El objetivo del certamen es un proceso de estímulo que reconozca la importancia de la salvaguardia y puesta en valor de los conocimientos asociados a la tradición alimentaria de un territorio; por ese motivo, se define que, al valorar los platillos concursantes, la sazón no puede ser el único criterio determinante. De este modo, 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:** 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:** la utilización de productos agroalimentarios que tradicionalmente se cultivan y procesan en la comunidad y que no sean importados.
- **Complejidad de la receta:** diversidad de ingredientes, pasos y utensilios empleados en la preparación de la receta tradicional.
- **Creatividad en la elaboración:** 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:** estética con que se sirve y disponen los alimentos en el plato o los objetos con los cuales lo sirve para consumo de la receta tradicional. Por ejemplo: envuelto en hojas, sobre una tortilla, dentro de un coco, etc.

A partir de estos criterios de evaluación, también se plantea que los platillos participantes deben cumplir con requisitos mínimos para poder 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 puesto que, en las diversas ediciones del 2001 al 2018, se habían variado los nombres y tipos de las categorías, por lo que se fija un estándar que sirva de guía para los certámenes sucesivos. Para ello, se revisaron los diversos recetarios de las ediciones anteriores al 2019 y los documentos de certámenes de este tipo

en otros países. A partir de esa revisión, se definen las siguientes categorías:



**Plato fuerte:** es 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; 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, entre otros.



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



**Panes y postres:** 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:** se contemplan las bebidas que sean 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, y que el plazo para la inscripción de participantes sea de 3 meses. Se llega a este razonamiento considerando la importancia de aprovechar 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 in situ, 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 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 celebre el certamen. Se concluye que la inscripción es una actividad que posibilita registrar una mayor cantidad de información, la cual sirva 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 Dirección de Patrimonio Cultural y el Sistema de Información Cultural de Costa Rica (Sicultura), mediante la cual Sicultura colabora con el proceso de promoción y divulgación de la Dirección de Patrimonio Cultural, registrando y publicando las recetas participantes del certamen en el Directorio Cultural de Costa Rica.

### 1.3 Particularidades del proceso de ejecución del certamen Cañas 2024

La edición 2024 del certamen en el cantón de Cañas marcó la décimo séptima ocasión en que este evento se lleva a cabo, consolidándose como una tradición de relevancia cultural en la región. Este año, el certamen recibió el valioso apoyo de la Municipalidad de Cañas, cuya colaboración fue esencial en diversas etapas del proceso, incluyendo la divulgación del evento, el manejo de formularios, brindar datos de personas para seleccionar a los miembros del jurado y la organización del acto de premiación.

El proceso de inscripción se llevó a cabo mediante un formulario en línea, accesible desde el celular, tableta o computadora mediante el enlace <https://forms.office.com/r/gs0Z6x6jEy>, que permitió a los participantes registrarse una sola vez en la categoría de su elección.

Las personas interesadas en participar podían hacerlo por medio del formulario en línea o solicitando uno impreso en la Municipalidad de Cañas a través de las oficinas de Gestión Social y Área de Desarrollo Económico, donde, además, les podían ayudar a llenar y enviar el formulario.

Una vez completado y enviado el formulario, todas las personas participantes debían remitir al correo electrónico [certamencocinatradicional@patrimonio.go.cr](mailto:certamencocinatradicional@patrimonio.go.cr) lo siguiente: un mínimo de cinco fotografías, en las que se mostrara el proceso de preparación del platillo y el plato final con una adecuada presentación, capturando diferentes ángulos, además de incluir una de las fotografías del plato servido en la que apareciera la persona participante.

Una vez que la inscripción fue realizada por la persona participante, la coordinación procedió a verificar el cumplimiento de los requisitos establecidos. Tras confirmar que se cumplían todos los requisitos, se notificó a cada persona inscrita la formalización de su inscripción mediante correo electrónico.

El proceso de inscripción del certamen se desarrolló durante un período de tres meses entre el 1 de abril y el 28 de junio del 2024, en el que participaron 73 personas, de las cuales 55 cumplieron con todos los requisitos establecidos. A lo largo del proceso, se mantuvo una comunicación constante con los participantes, especialmente cuando se requería información adicional para completar los datos. La participación fue voluntaria, lo cual es un reflejo del alto valor que los habitantes atribuyen a la preservación de las recetas tradicionales de su cantón. Los participantes reconocieron que este tipo de certámenes representa una oportunidad significativa para destacar y valorar la riqueza cultural y gastronómica de Cañas.

La ceremonia de premiación se llevó a cabo en un acto público el sábado 28 de septiembre, a las 2:00 p. m., en la Antigua Red de Frío de Cañas.

Figura 1.1  
Etapas de la metodología del estudio aplicado  
al proyecto en el cantón de Cañas, marzo-agosto, 2024



Fuente: Elaboración propia.

## 1.4 Metodología de trabajo del estudio

El proyecto de estudio comenzó en marzo de 2024 y se extendió hasta setiembre de 2024, durante el cual se llevaron a cabo diversas acciones clave, tales como reuniones, entrevistas, visitas, el análisis de la información recolectada y apoyo en el acto de premiación del certamen.

El estudio contó con el apoyo de tres contrapartes principales: representantes del Gobierno central, a través de la coordinación de la Dirección de Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura, miembros de la Municipalidad de Cañas y personas de las comunidades de los cinco distritos del cantón de Cañas.

El proceso investigativo se desarrolló siguiendo cinco etapas establecidas dentro de la metodología de trabajo, cada una diseñada para asegurar un análisis exhaustivo y sistemático de la información. Estas etapas permitieron una comprensión profunda de las prácticas culturales y la valorización de las tradiciones locales, lo que contribuyó significativamente al objetivo del proyecto.

### Etapa 1: Estudio y caracterización sociocultural del cantón de Cañas

Esta etapa, se centró en la revisión y recopilación de datos para caracterizar las particularidades socioculturales del cantón de Cañas, con un enfoque específico en los conocimientos y prácticas de la cocina tradicional.

Las principales acciones desarrolladas incluyeron la revisión de fuentes bibliográficas y documentales para reunir información sobre la historia, cultura, tradiciones y gastronomía del cantón. Se llevó a cabo una búsqueda en fuentes electrónicas y redes sociales para obtener datos adicionales sobre la cocina tradicional, se complementó con las fuentes convencionales y se actualizó con datos más recientes y de fácil acceso. Además, se mantuvo una comunicación constante para solicitar información adicional a las contrapartes; en este sentido, el apoyo de

representantes de la Municipalidad de Cañas fue crucial, ya que proporcionaron detalles esenciales para establecer datos de contacto, identificar fechas relevantes, recetas y personas clave para consultar en esta etapa.

### **Etapa 2: Identificación y coordinación con actores claves**

Durante esta etapa, se llevó a cabo la coordinación con actores e instituciones clave del cantón de Cañas, incluyendo la Municipalidad de Cañas, organizaciones sociales y culturales, representantes de la Iglesia Católica, entre otras. El objetivo fue mapear a las personas con conocimientos sobre las prácticas y saberes de la cocina tradicional.

Entre las acciones desarrolladas, se llevó a cabo un taller con representantes de los distritos para identificar prácticas y costumbres de la cocina tradicional, realizar un mapeo de portadores de conocimiento y definir los ingredientes y lugares de obtención.

### **Etapa 3: Levantamiento y registro de información**

Durante esta etapa, se llevó a cabo principalmente el trabajo de campo, por lo que se realizaron giras en fechas claves para efectuar visitas y entrevistas a personas previamente identificadas.

Se aplicaron entrevistas semiestructuradas a individuos con conocimientos sobre recetas, historia, técnicas, entre otros aspectos. Estas entrevistas permitieron recopilar información valiosa sobre la comida tradicional, las técnicas de cocción, la siembra, la producción, los ingredientes utilizados y las preparaciones asociadas con fechas importantes.

El proceso de recolección de información y registro de las entrevistas se desarrolló mediante grabaciones de audio y video, así como la toma de fotografías.

### **Etapa 4: Incorporación de nuevas fichas al Directorio Cultural de Sicultura**

Esta etapa se llevó a cabo una vez completado el proceso de recopilación de información sobre las manifestaciones culturales relacionadas con la cocina tradicional del cantón de Cañas. Para ello, se crearon y publicaron fichas individuales para cada manifestación identificada en el Directorio Cultural del Sistema de Información Cultural de Costa Rica (Sicultura).

La creación y publicación de estas fichas en el Directorio Cultural de Sicultura no solo permite documentar y registrar el patrimonio cultural inmaterial del cantón de Cañas, sino que también facilita su acceso y conocimiento por parte de la comunidad y de aquellos interesados en la riqueza cultural de la región, como un apoyo a su salvaguardia.

### **Etapa 5: Sistematización y elaboración de memoria**

En esta etapa, se analizó e interpretó la información recopilada y procesada durante las fases anteriores, con el propósito de elaborar la memoria escrita del estudio. Entre las acciones principales se destacan: el análisis e interpretación de los datos, la redacción y elaboración de la memoria escrita y, una vez completada y revisada, la incorporación de elementos gráficos, la diagramación del documento, así como la revisión filológica.

Finalmente, se elaboró un documento de memoria escrita que recoge los resultados del estudio. Es importante destacar que el certamen se llevó a cabo de manera paralela al proceso de estudio; la información generada a partir de este proceso se incluye en el documento de la memoria.

### 1.5 Particularidades del proceso de trabajo en el cantón de Cañas

Durante el desarrollo de este estudio, el proceso se destacó por su fluidez y la comunicación efectiva con diversas personas que actuaron como contactos clave y enlaces con los portadores del conocimiento tradicional. Esta interacción se caracterizó por su transparencia y puntualidad en todo momento.

A las personas consultadas y entrevistadas, se les informó claramente sobre el propósito de este estudio y participaron de manera voluntaria y con notable apertura. En todos los casos, se mantuvo un respeto mutuo y una colaboración constante. La participación fue considerable desde las primeras actividades, como el taller inicial, que demostró un gran interés en la temática y reunió a 24 personas. Además, se llevaron a cabo 53 entrevistas, lo cual superó las expectativas iniciales, lo que evidencia la disposición y el compromiso de la comunidad con estos procesos.

La hospitalidad y calidez de los entrevistados se reflejó en la apertura de sus hogares para colaborar con el proyecto. La amabilidad de estas personas no solo facilitó el desarrollo del trabajo, sino que también subrayó el valor que otorgan a la preservación y transmisión de sus tradiciones. La comida, como elemento central de la vida social, facilitó el encuentro y el intercambio en torno a la mesa. En numerosas ocasiones, además de ofrecer un espacio de conversación, los entrevistados tuvieron el gesto de preparar alguna de las recetas sobre las que se les consultaba, enriqueciendo así la experiencia de este estudio.

Este trabajo se enriqueció con la colaboración de muchas personas que poseen un profundo conocimiento sobre las recetas e historia del cantón, y cuya amabilidad y disposición fueron fundamentales para la calidad y profundidad de este estudio.

La voluntad de compartir conocimientos y experiencias, así como la hospitalidad mostrada durante las entrevistas, no solo facilitó la recolección de datos valiosos, sino que también fortaleció el vínculo entre las investigadoras y la comunidad.

La colaboración de los residentes de Cañas demostró el profundo aprecio que tienen por su patrimonio cultural inmaterial y subrayó la importancia de la participación comunitaria en la preservación y documentación de tradiciones. Este compromiso ha sido fundamental para capturar, de manera efectiva, la riqueza cultural del cantón y para asegurar que sus prácticas culinarias y tradiciones sean adecuadamente salvaguardadas para las futuras generaciones.



# CAPÍTULO 2

## CARACTERIZACIÓN SOCIOCULTURAL del cantón de Cañas





Este capítulo ofrece una visión integral del cantón de Cañas mediante la exploración de su desarrollo histórico, social y cultural. Se analizan los orígenes de sus primeros pobladores y las prácticas alimenticias precolombinas, además de la historia de su fundación y el proceso de colonización que formó la identidad actual de la región.

Asimismo, se examinan la extensión territorial y las características físicas del cantón, con el fin de proporcionar un marco para entender su evolución. Finalmente, se presenta un panorama de Cañas en la actualidad, en el que se destacan los cambios y las adaptaciones que han moldeado su realidad contemporánea. Esta caracterización sociocultural ofrece una visión integral del cantón de Cañas, destacando la riqueza y diversidad de sus tradiciones y prácticas, así como los cambios y adaptaciones que han experimentado a lo largo del tiempo.

## 2.1 Conformación del cantón de Cañas

Desde la época precolombina hasta la actualidad, el cantón de Cañas en Guanacaste ha sido testigo de una rica y variada historia que ha moldeado su identidad y desarrollo a lo largo de los siglos. Este territorio, habitado originalmente por comunidades indígenas, ha visto cómo diferentes épocas y procesos históricos han dejado su huella en la vida cotidiana y en las tradiciones de sus habitantes.

Antes de adentrarse en las comidas y tradiciones de Cañas en tiempos contemporáneos, es fundamental conocer su historia y evolución, ya que los saberes y prácticas de la comida tradicional no solo son manifestaciones del contexto social y económico, sino que también reflejan un bagaje histórico y cultural acumulado y transmitido de generación en generación. Para ofrecer una visión integral de los elementos identitarios de Cañas, se elaboró un recorrido histórico que abarca desde la época precolombina, pasando por la época colonial, hasta la actualidad.

Durante la época precolombina, las comunidades indígenas que habitaban la región desarrollaron prácticas agrícolas y de cocina que sentaron las bases de muchas de las tradiciones alimenticias que aún perduran. Con la llegada de los colonizadores españoles, se produjo un proceso de mestizaje cultural que transformó radicalmente las prácticas económicas y sociales, en el que se introdujeron nuevos ingredientes, técnicas culinarias y formas de organización productiva. En la época contemporánea, Cañas ha experimentado un proceso de modernización y urbanización que ha influido en las dinámicas económicas, sociales y culturales, pero también ha reafirmado la importancia de preservar las tradiciones culinarias como parte esencial de la identidad local.

Este análisis incluye aspectos como actividades económicas, prácticas productivas y datos sociodemográficos. Las actividades productivas, particularmente la ganadería y la agricultura, han sido las actividades centrales en la economía de Cañas desde tiempos coloniales y estos productos han influido directamente en la cocina tradicional de la región.

Los conocimientos y prácticas tradicionales sobre las comidas y bebidas representan una cultura dinámica y en constante evolución. La transmisión de recetas y técnicas culinarias de una generación a otra ha sido crucial para preservar la identidad cultural. En Cañas, la comida no es solo un medio de sustento, sino también una expresión de la memoria colectiva, un símbolo de pertenencia y un vínculo con el pasado. Comprender profundamente estos aspectos contribuye al fortalecimiento de la identidad local y al desarrollo de la comunidad, promoviendo un sentido de continuidad y cohesión en un mundo que cambia rápidamente.

La comida tradicional, en particular, desempeña un papel esencial en este proceso, actuando como una expresión tangible de la memoria colectiva de la comunidad. A través de la preparación y el consumo de alimentos, los cañeros mantienen vivos los vínculos con sus ancestros y su tierra, reafirmando su identidad en un contexto de cambio continuo. La cocina local, caracterizada por el uso de ingredientes autóctonos y técnicas

culinarias transmitidas a lo largo de los siglos, actúa como un puente entre el pasado y el presente, permitiendo que las nuevas generaciones se conecten con su herencia cultural mientras se adaptan a los desafíos y oportunidades del mundo moderno.

### 2.1.1 Primeros pobladores del cantón de Cañas y características generales

Para el período precolombino, los actuales cantones de Cañas, Bagaces y Liberia conformaban un solo territorio denominado por Frederick Langer como Subárea Arqueológica Gran Nicoya, de la cual se generalizan patrones culturales y mecanismos de subsistencia. Los estudios arqueológicos se dividen en dos temporalidades importantes: Período Bagaces 300 a 800 d.C. y Período Sapoá-Ometepe de 800 a 1550 d.C., de este último, se desprende gran cantidad de información, ya que es el período en el que se ha encontrado mayor evidencia arqueológica (Guerrero y Solís, 1997, p. 9).

Gracias al trabajo de los arqueólogos que han investigado el material encontrado en la Subárea Arqueológica Gran Nicoya, contamos con aportes significativos de los medios de subsistencia de antiguos pobladores de la región. Entre estos, destaca el trabajo de Juan Vicente Guerrero Miranda y Felipe Solís del Vecchio en su libro *Los pueblos antiguos de la zona Cañas-Liberia* (1997), algunos de los aportes relevantes para este estudio se presentan seguidamente.

Los asentamientos habitacionales durante el Período Bagaces (300 a 800 d.C.) se encontraban estratégicamente ubicados en las proximidades de fuentes de agua, a una distancia aproximada de 250 metros. Estas áreas fueron seleccionadas meticulosamente en terrenos que se encontraban fuera del alcance de las inundaciones, de preferencia, en segundas terrazas. La elección de estos emplazamientos obedecía a su condición fresca y a la disponibilidad de agua para cubrir sus necesidades básicas.

La primera terraza se destinaba, principalmente, a actividades agrícolas, sirviendo como zona de cultivo. Esta distribución

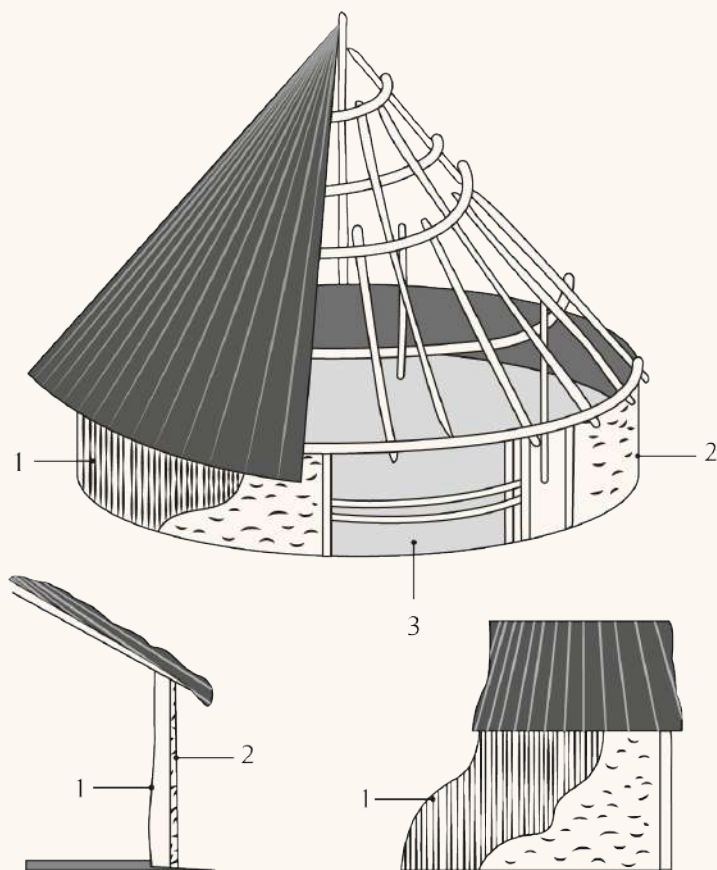
permitía aprovechar la fertilización natural del suelo durante la temporada de lluvias y facilitaba la irrigación manual de los cultivos durante la época seca.

Para este período, no se encuentran evidencias suficientes que permitan caracterizar las casas y las aldeas, pero sí elementos suficientes para determinar el uso de cerámica para almacenar, cocinar y servir alimentos a base de maíz (*Zea mays*) y animales producto de la cacería.

Posteriormente, para el Período Sapoá-Ometepe (800 a 1550 d.C.), se encuentra evidencia de la conformación de las casas, las cuales tenían estas características:

Casas circulares que oscilaban entre los 5 y 22 m de diámetro que en su mayoría presentaban pisos de arcilla sometidos a fuego en los cuales se chorreaba con arcilla y zacate, luego colocaban leña para luego quemarla y obtener una apariencia rojiza y por ende una mejor apariencia. Posteriormente se procedía a construir el resto de la edificación, postes y empalizadas. También se repellaban algunas paredes con arcillas, es decir se cubrían las rendillas o espacios entre caña y caña, en un proceso llamado “barrenque quemado” ya que también era sometido a fuego y por último se llevaba a cabo el techado con hojas de palma. En su parte interna, al parecer, las casas tenían fogones u hornillas que funcionaban como cocinas. (Guerrero y Solís, 1997, p. 64)

Figura 2.1  
**Cañas-Liberia: Reconstrucción de casa del período Sapoa-Ometepe  
(800 a 1550 d. C.)**



Nota. 1. Pared de caña brava. 2. Pared cubierta de adobe o bareque quemado.  
3. Piso de arcilla sometido al fuego  
Fuente: *Los pueblos antiguos de la zona Cañas-Liberia* (1997, p. 65), por Guerrero y Solís, Museo Nacional de Costa Rica.

Otros estudios relevantes son los elaborados por don Cleto González Víquez, recuperados en una investigación efectuada por el Instituto de Desarrollo Rural (2015), en la cual indica:

Lo que hoy es el territorio del Cantón de Cañas durante la época precolombina estuvo habitado por indígenas del llamado grupo de los Corobicí; que en los inicios de la Conquista eran dominios del cacique Corobicí. Según estudios de don Cleto González Víquez, estos aborígenes ocuparon el área comprendida entre los ríos Lajas y Tenorio. La región fue descubierta por don Gil González Dávila en 1522. Por orden de don Juan Vázquez de Coronado, en 1562 fray Martín de Bonilla catequizó entre 600 a 700 indígenas Corobicí. (Inder, 2015, p. 23)

Se cree que el patrón de asentamiento de los Corobicí estaba caracterizado por la agricultura, con especial énfasis en el cultivo de maíz (*Zea mays*), que constituía la base de su dieta. Además, se destacaban como artesanos, fabricando utensilios y herramientas de cerámica y piedra (Solano, 2003).

A pesar de la escasez de información sobre el pueblo indígena Corobicí, se estima que este se ubicaba en la costa oriental del Golfo de Nicoya, entre los ríos Tempisque y Abangares, y se extendía hacia Cañas, la Cordillera de Tilarán y el este del volcán Orosí. Se cree que, debido a la llegada de los españoles, los corobicíes abandonaron el territorio y se establecieron en las llanuras del norte de Costa Rica y en el territorio de Nicaragua (Rojas, 2017, p. 8). Una de las pocas evidencias significativas de la presencia de este pueblo en el cantón de Cañas es el Farallón.

El Farallón es una roca de grandes dimensiones de origen volcánico, ubicado en la finca Las Lomas, propiedad de la familia López Monge, en el distrito de Palmira del cantón de Cañas; presenta gran variedad de petroglifos, donde sobresalen figuras realistas y abstractas del ser humano y de animales como monos, aves, peces, garrobos. Lo anterior pone en evidencia la

Estrecha relación ser humano-naturaleza, pues la fauna no sólo cumplió una función ecológica dentro del ecosistema

del bosque tropical seco, sino que sirvió como marco de referencia para la vida cotidiana (alimento, vestido, refugio y otros) y sagrada (religión, arte, creencias) de nuestros antiguos ancestros, los Corobicíes. (Rojas, 2017, p. 7)

Además, se pueden apreciar figuras como espirales, círculos simples y concéntricos, líneas y triángulos.

En 1998, el Ministerio de Cultura Juventud otorgó la declaratoria e incorporación al patrimonio Histórico-arquitectónico (Decreto 27486-C, *La Gaceta* N.º 245) Monumento Nacional del Farallón, tanto por su importancia patrimonial como por la necesidad de salvaguardarlo (Municipalidad de Cañas, s. f.).

Figura 2.2  
Monumento Nacional del Farallón



Nota. Fotografía del monumento donde se observan los detalles de los petroglifos en la pared de piedra

Fuente: “El Farallón de Cañas: la pared del sol Corobicí”, por Periódico *La Voz de Guanacaste*, 2018.

### 2.1.2 Investigaciones sobre la alimentación precolombina en Cañas

Sobre la alimentación desde el Período Bagaces (300 a 800 d.C.), se han encontrado muestras del consumo de maíz (*Zea mays*), como se mencionó anteriormente, así como de atún barrilete negro (*Katsuwonus pelamis*), pez diablo (*Hypostomus plecostomus*) y jureles (*Caranx lugubris*). En animales producto de la cacería, se evidencia venado (*Odocoileus virginianus*), chanco de monte (*Tayassu pecari*), garrobo (*Ctenosaura similis*) y pavón verde (*Crax rubra Linnaeus* y *Ortalis vetula*). Posteriormente, se suman a la dieta iguanas (*Iguana iguana*) y tortugas terrestres (*Emydidae*).

Después del Período Sapoá-Ometepe (800 a 1550 d.C.), se encuentra que la dieta de los pobladores se diversifica con frijol (*Phaseolus sp.*), calabazas (*Cucurbita moschata*) o ayotes (*Cucurbita maxima*) y chiles (*Capsicum*). También, se conoce la existencia de árboles frutales como zapote (*Pouteria sapota*), níspero (*Manilkara zapota*), nance (*Byrsonima crassifolia*), aguacate (*Persea americana*), cacao (*Theobroma cacao*), anona (*Annona squamosa*), papaya (*Carica papaya*) y caimito (*Chrysophyllum cainito*).

Para la siembra de estos productos, se conoce la práctica de siembra con “espantapájaros”, el riego manual y el almacenamiento de granos; al respecto, mencionan los autores:

Estos campos de cultivo estaban en su mayoría cerca de las casas, para protegerlos de aves y otros animales (los famosos espantapájaros que usan algunos campesinos actualmente fueron ideados o inventados por los indígenas entre ellos los chorotegas) [...] En época de sequía algunos campos de cultivo eran regados manualmente, una vez recogida la cosecha, el grano era almacenado en lugares especiales. (Guerrero y Solís, 1997, p. 72)

Para complementar su dieta, domesticaron animales de los cuales obtenían carne, huevos y aprovechaban el cuero o plumas, entre ellos se encuentra la domesticación de chompipes o pavos

(*Meleagris*), perros mudos, saínos (*Tayassu pecari*), dantas (*Tapirus terrestris*), variedad de monos y aves. Asimismo, también contaban con prácticas de cacería de las cuales se obtenían venado (*Odocoileus virginianus*), tepezcuintle (*Cuniculus paca*), jaguar (*Panthera onca*), conejo (*Oryctolagus cuniculus*), armadillo (*Dasyopus novemcinctus*), garrobos (*Ctenosaura similis*) y patos (*Anas platyrhynchos*).

En cuanto a la pesca en ríos y mar realizada por poblaciones costeras, se utilizaba la extracción de sal y la pesca de moluscos como la chucheca (*Anadara tuberculosa*), piangua (*Anadara similis*), almejas (*Amarilladesma mactroides*), cambute (*Lobatus galeatus*), incluso el murex (*Murex brandaris*), el cual es un caracol del que extraían el tinte púrpura para teñir textiles.

Para la pesca, contaban con canoas y balsas, así como con sus respectivas redes; además, se encuentran:

Trazos de paredes semicirculares de piedra (muros) de hasta 80 m de largo, que fueron utilizados como trampas o estanques para atrapar peces. Cuando la marea subía este se llenaba de agua y peces, pero cuando bajaba el agua, estos quedaban atrapados facilitando su obtención. (Guerrero y Solís, 1997, p. 72)

La evidencia arqueológica y etnográfica sugiere que la práctica agrícola en el cantón de Cañas y sus alrededores ha mantenido una continuidad excepcional por más de 1000 años. Este legado histórico se refleja en la persistencia de ciertos cultivos que datan del período precolombino, los cuales siguen siendo elementos esenciales en la dieta contemporánea y forman parte integral de las recetas tradicionales.

Aun cuando se han adoptado herramientas y técnicas modernas para la siembra, el procesamiento, el almacenamiento y el servicio de los alimentos, muchas prácticas han preservado su esencia ancestral: la molienda del maíz es un ejemplo paradigmático de esta continuidad cultural. A pesar de los avances tecnológicos, el maíz sigue siendo un pilar en la elaboración de alimentos tradicionales como la chicha de maíz, el chicheme y el fresco de pozol, que no solo se consumen ampliamente, sino que también

se valoran como símbolos vivos de la herencia culinaria del cantón de Cañas.

## 2.2 Historia de la fundación del cantón de Cañas

En este apartado, se explora el proceso de poblamiento del territorio que eventualmente se constituyó como el cantón de Cañas. Se examina desde los primeros asentamientos surgidos durante la colonización en el siglo XVIII, pasando por los desarrollos y expansiones poblacionales que tuvieron lugar a lo largo del siglo XX, hasta la formalización del territorio como cantón. Este recorrido histórico permite comprender las etapas clave que dieron forma a la identidad y estructura actual de Cañas, destacando los factores sociales, económicos y políticos que influyeron en su evolución.

### 2.2.1 Cañas desde su proceso de colonización y poblamiento hasta la actualidad

Durante el período colonial, la primera mención oficial de la población de “Las Cañas” se encuentra en un informe de 1620 realizado por don Diego de Mercado, según se documenta en la página de la Municipalidad de Cañas; más tarde, en 1751, monseñor Pedro Agustín Morel de Santa Cruz, en un informe detallado, describió su visita a Las Cañas, ubicándola a veinte leguas de Esparza. En su informe, Morel de Santa Cruz mencionó que la población consistía en unas veinte familias y contaba con una ermita de techo de paja donde se oficiaban misas, en la cual se habían bautizado a noventa personas (Municipalidad de Cañas, 2024).

Otros registros históricos, derivados de las expediciones de los primeros españoles en el siglo XVI y de viajeros que recorrieron Guanacaste en el siglo XIX, hacen referencia a las características naturales del territorio. Destacan, especialmente, la presencia de “dehesas cubiertas de caña fístula” (Fernández, 2002, citado en Solano, 2023, p. 13), lo que dio origen al nombre de Cañas, conocido en ese entonces como “Las Cañas”.



La construcción de la primera ermita, en 1739, marcó un hito en la formación de la comunidad, que no sería reconocida como parroquia hasta 1800. El origen del nombre del cantón presenta diversas versiones. Originalmente, se llamaba “Escarbadero”, pero posteriormente adoptó el nombre de “Las Cañas” debido a la abundancia de caña brava (*Tripsacum laxum*) en los márgenes del río Cañas, cerca de donde se estableció la población. Otra versión atribuye el nombre al general José María Cañas, quien, agradecido por las atenciones recibidas de los pobladores durante una visita, propuso que la comunidad adoptará su apellido, una sugerencia que fue bien recibida por los vecinos (Municipalidad de Cañas, 2024).

En el siglo XVIII, el área que hoy conocemos como Guanacaste estaba compuesta por una serie de territorios sometidos a la corona española. Sus habitantes se dedicaban principalmente a la ganadería, una actividad económica fundamental cuyos subproductos, como el cebo, el cuero y la grasa de reses, eran altamente valorados y comerciados tanto dentro como fuera del territorio.

Con el tiempo, pequeños núcleos de población surgieron alrededor de las haciendas ganaderas, las cuales, eventualmente, se convirtieron en la base de los actuales cantones de Guanacaste. Según la investigación de Solano (2023) titulada *Territorialidad en Cañas, Liberia, Nicoya, Santa Cruz y Bagaces durante el siglo XVIII*, desde 1719 se documenta, a partir de registros de la época, que “en las márgenes del río Tempisque se asentaban pequeños grupos de personas cuidando de su ganado vacuno y caballar, con sus milpas y siembras de plátanos (*Musa spp.*) en medio de un clima caliente y húmedo” (p. 6).

La formación de estos núcleos de población alrededor de las haciendas ganaderas se debió, en gran parte, a los mecanismos de acceso a la tierra, estrechamente vinculados con el desarrollo de la ganadería. Estos mecanismos incluían denuncias, compraventas, usufructo de bienes de difuntos y testamentos, todos orientados al fomento de la actividad ganadera. Como resultado, las familias vivían en pequeños núcleos cercanos a las haciendas (Solano, 2023, p. 11).

La configuración del cantón de Cañas como entidad política fue un proceso que implicó una serie de eventos históricos. Durante la administración del primer jefe de Estado, don Juan Mora Fernández, en 1825, Cañas fue establecido como un distrito del Departamento Occidental. En 1835, fue reconocido como un pueblo dentro del Departamento de Guanacaste, y en 1848, Cañas y Bagaces se unieron para formar el cuarto cantón de la provincia de Guanacaste.

Un hecho significativo, pero a menudo pasado por alto, es el papel del distrito de Bebedero en la Ruta de los Héroes durante las Batallas de Santa Rosa y Rivas. Este distrito fue parte de la ruta utilizada por las tropas que participaron en estas batallas, desembarcando desde Puntarenas y navegando por el río Tempisque.

La Ruta de los Héroes, que iba desde San José hasta Liberia, estaba claramente definida: San José, La Garita, Atenas, San Mateo, Esparza y Puntarenas. Desde Puntarenas, las tropas podían continuar por tierra hasta Liberia o por mar, cruzando el Golfo de Nicoya y adentrándose por el río Tempisque hasta los puertos de Bolsón y Bebedero. Desde allí, continuaban hacia Bagaces hasta llegar a Liberia (de la Cruz, 2024).

Un relato histórico sobre estos eventos señala que:

En aquella Campaña Nacional, muchos soldados del interior de Costa Rica, incluyendo al presidente Juanito Mora, tomaron la embarcación en Puntarenas y desembarcaron en Bebedero, caminando hasta Cañas y de allí hasta Liberia, donde el ejército nacional se organizó para atacar a los filibusteros en la Hacienda Santa Rosa. (Vargas, 2020).

Otro acontecimiento relevante fue la importancia estratégica del puerto de Bebedero. En 1858, el presidente Juan Rafael Mora Porras decretó que “se trasladan los pueblos de Bagaces y Cañas al punto de que se halla en la costa del Golfo de Nicoya, conocido como Bebedero”. Sin embargo, con el tiempo, los vecinos de ambos poblados protestaron, ya que preferían estar más cerca de sus fincas que del centro comercial de Bebedero (Vargas, 2020).



Además, Bebedero desempeñó un papel crucial en la historia del cantón al ser el puerto de salida hacia Puntarenas y San José, también el lugar por donde salían y llegaban productos desde la Meseta Central. La historia de Guanacaste, en este sentido, no se escribió desde los caminos y carreteras actuales, sino desde el río Tempisque y sus afluentes, que servían como la principal vía de comunicación en la provincia antes de la construcción de la carretera Interamericana en la década de los cuarenta del siglo XX (Vargas, 2019).

En las últimas décadas del siglo XIX, el telégrafo y el correo eran los pilares fundamentales de la comunicación en la región. Desde antes de 1873, el vapor “General Guardia” se encargaba de transportar correspondencia entre Bebedero y Puntarenas, realizaba viajes dos veces por semana. Esta ruta era esencial, ya que facilitaba el flujo de comunicación escrita desde los cantones de la altitud hasta Liberia y La Cruz. Bebedero, como puerto de salida hacia Puntarenas y San José, mantenía su relevancia estratégica, siendo un enlace vital que sostenía la importancia portuaria de la población en el intercambio de información y bienes en la región.

Figura 2.3

Embarcaciones en el antiguo Puerto Bebedero en 1935



Nota. Se observa una embarcación haciendo una parada en el puerto de Bebedero. Fuente: *La principal carretera de Guanacaste era de AGUA: el cabotaje*, Vargas, R., 2019.

La construcción de la carretera Interamericana, en la década de 1940, marcó un punto de inflexión crucial que inició el declive del puerto Bebedero, un centro vital en las rutas comerciales fluviales de la región.

Con la nueva infraestructura terrestre, las rutas comerciales que habían dependido durante siglos del río comenzaron a desmoronarse, afectando no solo a los comerciantes, sino también a los trabajadores portuarios cuya subsistencia estaba entrelazada con estos antiguos caminos acuáticos. La situación se agravó con la construcción del Puente de La Amistad en 2003, que terminó por eclipsar la relevancia de Bebedero como puerto, simbolizando el cierre definitivo de una era que había sido fundamental en la vida económica y cultural de la región.

Además, Cañas fue escenario de una parte del camino del arreo, conocido como “Camino Real”, que conectaba la provincia de Guanacaste con el Valle Central. Este camino se utilizó para trasladar ganado por tierra, y los sabaneros, quienes trabajaban para las grandes haciendas de la época, desempeñaban un papel crucial en el fortalecimiento de la hacienda ganadera. Debido a la longitud y dificultad del recorrido, los sabaneros hacían paradas estratégicas en varios puntos, algunos de los cuales dieron origen a pequeños caseríos. Uno de estos se encuentra en el Barrio Hotel de Cañas. Una descendiente de los primeros pobladores de la zona recuerda que este lugar lleva su nombre porque coincidía con una de esas paradas, conocida como “el hotel”, debido a que ofrecía un espacio fresco y amplio para que el ganado descansara. Con el tiempo, el nombre ha prevalecido, aunque la importancia de este sitio dentro de la ruta del arreo se ha ido desvaneciendo.

Más allá de su importancia económica, el Camino del Arreo posee un profundo valor cultural porque es un símbolo de la historia y la identidad guanacasteca. Las tradiciones ligadas a la arriería y la ganadería son parte integral de la cultura de Guanacaste, y este camino representa un punto esencial de esa rica herencia. La historia de este camino no solo habla de la actividad económica de la región, sino también de la resistencia, la tenacidad y el espíritu comunitario de sus habitantes, características que siguen definiendo a Guanacaste y a Cañas en la actualidad.

En 1878, durante la administración de don Tomás Guardia Gutiérrez, la población de Cañas recibió el título de villa, y en 1887, mediante decreto ejecutivo del 12 de julio, se constituyó oficialmente como cantón (Municipalidad de Cañas, 2024).

La designación de Cañas como villa no fue un hecho aislado, sino que fue parte de un proceso más amplio de consolidación territorial que caracterizó la época. Tomás Guardia, conocido por su enfoque en modernizar la infraestructura y fortalecer la centralización del poder en Costa Rica, promovió activamente la creación de nuevas divisiones administrativas que permitieran una mejor gestión de los recursos y una gobernanza más eficiente. La promoción de Cañas a villa fue, en este contexto, una señal de su creciente relevancia en la provincia de Guanacaste.

Nueve años después, el 12 de julio de 1887, bajo un nuevo marco de desarrollo y con una población en aumento, Cañas fue elevada al rango de cantón mediante un decreto ejecutivo. Este nuevo estatus no solo le otorgaba mayor autonomía administrativa, sino que también establecía una municipalidad propia, capaz de gestionar los asuntos locales con mayor independencia. Este hecho marcó un hito en la historia de Cañas, ya que el reconocimiento oficial como cantón consolidaba su posición como un centro de desarrollo dentro de la región.

El proceso para constituir a Cañas como cantón fue resultado de una serie de factores, incluyendo su ubicación estratégica en una ruta comercial vital, que conectaba el interior del país con la costa pacífica, y su papel en la agricultura, que empezaba a florecer en la zona. La administración de las tierras, el manejo de los recursos hídricos y la creciente producción agrícola requerían una estructura administrativa más sólida, y la creación del cantón fue una respuesta a estas necesidades emergentes.

La transformación de Cañas, desde una modesta villa hasta un cantón reconocido, ilustra no solo el desarrollo de esta comunidad en particular, sino también las dinámicas más amplias de la evolución política y social de Costa Rica en el siglo XIX. El crecimiento de Cañas refleja cómo la centralización y el desarrollo de la infraestructura durante este período impulsaron el avance de regiones previamente consideradas periféricas,

integrándose más plenamente en la nación costarricense en expansión.

Antes del siglo XX, el cantón de Cañas carecía de acceso a la electricidad. Durante este período, el primer sistema de alumbrado público en el cantón consistía en lámparas de canfín, instaladas en el núcleo urbano. Estas luminarias se encontraban estratégicamente ubicadas en las calles del centro de la ciudad, y su encendido y apagado era responsabilidad de un individuo designado para tal fin. El horario de funcionamiento se limitaba de 6 p. m. a 10 p. m., lo que obligaba a los residentes a depender de candiles para la iluminación domiciliar durante la noche.

La generación de electricidad se basaba en pequeñas plantas eléctricas operadas por particulares, con una cobertura limitada, principalmente en el área central de la ciudad. Un pionero en este aspecto fue don Ismael Alvarado, quien proporcionaba el servicio a los habitantes del centro. Para ese mismo siglo, el Instituto Costarricense de Electricidad (ICE) adquirió los derechos de producción eléctrica, expandiendo así la disponibilidad del servicio a toda la localidad (Solano, 2003, p. 128).

El siglo XX trajo consigo nuevos cambios y desafíos para el cantón de Cañas. La construcción de la carretera Interamericana en la década de 1940, que atraviesa la región, impulsó el desarrollo económico y la conexión con el resto del país. La llegada de nuevas tecnologías, como la electricidad y el teléfono, transformó la vida cotidiana de los habitantes de la zona. Además, la consolidación de la industria agrícola, especialmente en la producción de caña de azúcar (*Saccharum sp.*), café (*Coffea arabica*) y otros cultivos, marcó un hito importante en la economía local.

Un paso significativo en la electrificación rural fue el inicio de la implementación del programa de Electrificación Rural por parte del ICE en la década de 1960. Un hito importante en este proceso fue la construcción de la transmisión eléctrica Cañas-Peñas Blancas, entre 1979 y 1980. Este proyecto amplió significativamente el acceso a la electricidad en la región, mejorando la calidad de vida de sus habitantes y promoviendo el desarrollo económico y social del cantón.

Un aspecto significativo de la historia e identidad de este territorio ha sido la presencia de una población diversa compuesta por individuos procedentes de China, Europa, Norteamérica, Centroamérica y Sudamérica, quienes han contribuido al desarrollo social, económico y cultural del cantón (Solano, 2003, p. 136).

En el contexto del cantón de Cañas, se ha observado una notable influencia de diversas culturas, tanto nacionales como extranjeras. Entre estas, destaca la presencia temprana de la cultura china en el territorio. Los inmigrantes chinos jugaron un papel crucial en la dinámica económica local al establecer comisariatos, donde ofrecían artículos de uso cotidiano a los residentes. Además, introdujeron la gastronomía china en la región, enriqueciendo el panorama culinario local. A pesar de esta influencia, la comida tradicional de Cañas ha mantenido su identidad y no ha sido significativamente modificada por las técnicas o recetas chinas. Los primeros restaurantes chinos y otros comercios que surgieron en esa época continúan siendo parte integral de la comunidad, contribuyendo a la diversidad cultural y económica de la región y reflejando la convivencia armoniosa de distintas tradiciones en el cantón de Cañas.

La historia del cantón de Cañas nos lleva a explorar un fascinante viaje a través del tiempo, en que las prácticas culinarias emergen como un hilo conductor que une generaciones y culturas. Desde los asentamientos estratégicamente ubicados cerca de fuentes de agua durante el Período Bagaces hasta la conformación de casas circulares durante el Período Sapoá-Ometepe, la región ha sido un crisol de sabores y técnicas culinarias.

La alimentación ha sido un pilar fundamental a lo largo de la historia de Cañas, desde el consumo de maíz y productos de caza durante la época precolombina hasta la diversificación de la dieta con la introducción de nuevos cultivos como el frijol (*Phaseolus sp.*), las calabazas (*Cucurbita moschata*) y los chiles (*Capsicum*) durante el Período Colonial. La influencia de la gastronomía indígena se entrelaza con las tradiciones culinarias de la población migrante, tanto nacional como extranjera, para crear platos únicos que reflejan la riqueza cultural del cantón. La llegada de inmigrantes nacionales y de diferentes partes del mundo ha enriquecido aún más la escena culinaria de Cañas.

El siglo XX marcó un hito relevante en la evolución de la gastronomía de Cañas, con la consolidación de la industria agrícola y la llegada de nuevas tecnologías que transformaron la forma en que se cultivaban y preparaban los alimentos. La producción de caña de azúcar (*Saccharum sp.*) y café (*Coffea arabica*), junto con otros cultivos locales, se convirtió en una parte vital de la economía, dando lugar a una amplia gama de productos culinarios.

La historia culinaria del cantón de Cañas es un reflejo de su diversidad cultural y su capacidad para adaptarse y evolucionar a lo largo del tiempo. Desde los sabores ancestrales de los pueblos indígenas hasta las innovaciones culinarias de los inmigrantes, la cocina de Cañas sigue siendo un testimonio vivo de su rica herencia cultural y su prometedor futuro.

### 2.2.2 Generalidades del cantón de Cañas

En el siguiente apartado, se detalla información sobre las características territoriales, la extensión y la división administrativa del cantón, así como las particularidades de sus cinco distritos, lo que permitirá comprender de forma más completa su estructura y organización actual.

El cantón de Cañas, de acuerdo con datos del Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC, 2011), albergaba una población aproximada de 26 201 habitantes. Según este registro, la población se distribuye con 12 910 hombres y 13 291 mujeres. No obstante, las estadísticas demográficas del INEC para el período 2011-2025 estimaron que, para el 2023, la población del cantón de Cañas ascendería a 33 393 habitantes. De este total, 16 802 serían mujeres (50.3 %) y 16 591 hombres (49.7 %), ver tabla 2.1.

Este incremento demográfico representa un 8.2 % del total de la provincia de Guanacaste en el 2023. La población del cantón se caracteriza por su diversidad étnica y cultural, lo que refleja la riqueza y la mezcla de tradiciones que conforman el tejido social de la región.

Tabla 2.1  
Cañas: Proyección de población del cantón, según género, para el 2023

GRUPO DE GÉNERO	CANTIDAD	PORCENTAJE
<b>Total</b>	<b>33 393</b>	<b>100%</b>
Hombres	16 591	49,7%
Mujeres	16 802	50,3%

Fuente: Adaptado de Censo 2011: Población total por zona y sexo, según provincia y edad (INEC, 2011).

Aunado a las características demográficas, además, es importante conocer sobre el desarrollo cantonal y social, para lo cual se revisan los datos del Índice de Desarrollo Humano (IDH), esta es una medida resumen que incorpora tres dimensiones o componentes: el índice de esperanza al nacer, el índice de conocimiento y el índice de bienestar material; para elaborar esos índices, se utiliza la información de vida larga y saludable, medida por la esperanza de vida al nacer, la educación, medida por años esperados de escolaridad y años promedios de escolaridad y el nivel de vida digno, medida por el ingreso per cápita del hogar.

Según el Atlas de Desarrollo Humano Cantonal 2022 (2023), el Índice de Desarrollo Humano (IDH), cuyo valor va de 0 a 1, 0 es el índice de desarrollo más bajo y 1 el índice de desarrollo más alto, indica que el cantón de Cañas, para el 2020, tenía un IDH del 0.695, por lo que se ubicaba en una categoría media cuyo rango está entre 0.550 a 0.699 (PNUD, 2023, pp. 18-19, 25).

En el caso del Índice de Desarrollo Humano ajustado por Desigualdad (IDH-D), que brinda una visión más realista del desarrollo humano en el país, justamente por incorporar el elemento de la desigualdad, “el IDH-D será idéntico al IDH si no existe desigualdad entre las personas, pero desciende por debajo del IDH a medida que aumenta la desigualdad” (PNUD, 2023, p. 29), entonces el IDH-D es el nivel real de desarrollo humano porque considera la desigualdad.

Como se muestra en la tabla 2.2, el cantón de Cañas presenta un Índice de Desarrollo Humano ajustado por Desigualdad menor que el IDH sin ajuste, esto indica que, debido a la desigualdad, existe un Desarrollo Humano real más desfavorable, el cual hace que pierda 8 posiciones en este índice, pero se mantiene en la categoría de medio Desarrollo Humano. Esto quiere decir que, en general, la población del cantón de Cañas todavía enfrenta dificultades para acceder a oportunidades y servicios que son fundamentales para mejorar su calidad de vida, tienen un nivel de desarrollo que supera lo básico, pero aún no alcanza los estándares de las zonas más desarrolladas, es decir, aunque no están en las condiciones más adversas, todavía hay mucho por mejorar.

Tabla 2.2  
Cañas: Índice de Desarrollo Humano e Índice de Desarrollo Humano ajustado por Desigualdad con su ranqueo, cambio de posición y pérdida del IDH-D con respecto al IDH, 2010-2020

CANTÓN	IDH 2020	RANQUEO IDH	IDH-D 2020	RANQUEO IDH-D	CAMBIO POSICIÓN	IDH-D PÉRDIDA
Cañas	0,694	58	0,585	66	-8	0,054

Fuente: Adaptado del Informe del Atlas de Desarrollo Humano Cantonal en Costa Rica (p. 33), por PNUD, 2023.

Figura 2.4  
Cañas: Ficha de datos cantonales

CANTÓN: 506 CAÑAS

Extensión territorial (Km<sup>2</sup>): 682.2

(Entre paréntesis se indica la posición del cantón con respecto al total de cantones)



ÍNDICE O INDICADOR	2010	2015	2019	2020	2021
IDHc <sup>1</sup>	0,666 (55)	0,717 (51)	0,726 (53)	0,695 (58)	
IEVc <sup>2</sup>	0,821 (66)	0,825 (72)	0,834 (71)	0,854 (61)	
Esperanza de vida (años)	78.8	78.9	79.2	79.9	
ICc <sup>3</sup>	0,696 (43)	0,730 (45)	0,758 (41)	0,764 (39)	
Años esperados de escolaridad (años)	11.5	12.2	12.7	12.8	
Años promedio de escolaridad (años)	7.7	7.9	8.1	8.1	
IBMc <sup>4</sup>	0,517 (53)	0,612 (47)	0,603 (52)	0,513 (65)	
Ingreso per cápita del hogar (colones)	€235,001.8	€312,638.6	€304,873.9	€232,806.3	
IDH-Dc <sup>5</sup>	0,570 (54)	0,617 (53)	0,618 (57)	0,585 (66)	
IDGc <sup>6</sup>	1,025 (64)	0,931 (20)	0,947 (20)	0,982 (56)	
IDG-Dc <sup>7</sup>	0,237 (48)	0,219 (37)	0,202 (55)	0,173 (40)	
IPMc <sup>8</sup>				0,059 (36)	0,075 (51)
Población (habitantes)	28,868	30,793	32,325	32,685	33,042

Nota. 1 IDHc: Índice de desarrollo humano cantonal, 2 IEVc: Índice de esperanza de vida cantonal, 3 ICc: Índice de conocimiento cantonal, 4 IBMc: Índice de bienestar material percibido cantonal, 5 IDH-Dc: Índice de Desarrollo Humano ajustado por Desigualdad, 6 IDGc: Índice de Desigualdad de Género, 7 IDG-Dc: Índice de Desigualdad de Género ajustado por desigualdad, 8 IPMc: Índice de Pobreza Multidimensional.

Fuente: Adaptado de Atlas de Desarrollo Humano Cantonal 2022 (p.102), por PNUD, 2023.

En cuanto al Índice de Desarrollo Humano (IDH) del cantón de Cañas, en 2020, como se mostró, se sitúa en una categoría media, indicando niveles aceptables de esperanza de vida, educación y bienestar material. Sin embargo, el Índice de Desarrollo Humano ajustado por Desigualdad (IDH-D) revela que la desigualdad impacta negativamente en el desarrollo humano real del cantón, sucede también que este se ubica en una posición de pobreza multidimensional media, lo que refleja desafíos en áreas como educación, salud y vivienda.

Según el Índice de Pobreza Multidimensional (IPM), que “analiza características de los hogares en materia de educación, vivienda y uso de internet, salud y protección social, con las cuales se determina si un hogar se clasifica como pobre o no pobre” (PNUD, 2023, p. 50), el cantón de Cañas presentó una calificación de Pobreza Multidimensional de un 0.059 para el 2021 y una mejoría con un 0.075 para el 2022, esto quiere decir que su población está en la posición 57, por lo tanto, ubica en una Pobreza Multidimensional Media (con un índice que oscila entre 0.050 y 0.100) (PNUD, 2023, p. 54).

Lo anterior hace referencia a una situación en la que una persona o familia experimenta carencias significativas en varios aspectos fundamentales para una vida digna, pero no todas esas carencias alcanzan un nivel extremo, pueden tener acceso limitado a servicios básicos como educación, salud, vivienda adecuada, empleo decente, etc., sin llegar a la gravedad de la pobreza extrema. En la figura 2.3, se resumen los principales datos recopilados en el Atlas de Desarrollo Humano Cantonal 2022 para el cantón de Cañas.



Tal como se aprecia en la figura 2.4, la evolución del cantón de Cañas entre los años 2010 y 2020 con respecto a diferentes índices que miden el Desarrollo Humano (IDH, IND-D, IPM, así como las diferentes dimensiones que se toman en su valoración), el cantón presenta algunas variaciones que, en general, no inciden significativamente en una mejoría ni deterioro de sus condiciones (PNUD, 2023, p. 102).

Con respecto al Índice de Desarrollo Social (IDS) del 2023, elaborado por Mideplan, es una estimación que hace referencia a la calidad de vida de los seres humanos y su entorno, dado que hablar de desarrollo social implica garantizar la satisfacción de las necesidades de las personas desde un punto de vista integral; en este sentido, esta toma en consideración las dimensiones de salud, participación electoral, seguridad, educación y lo económico.

En la tabla 2.3, se pueden apreciar las valoraciones de cada uno de los distritos del cantón por cada dimensión, quintil y su posición a nivel nacional y regional.

A partir de la tabla 2.4, se puede inferir que, a nivel cantonal, los distritos con mejores índices de desarrollo social son Cañas y Bebedero. En el caso del distrito de Cañas, por contar con el centro de población y concentrar la mayor cantidad de actividades comerciales y servicios públicos y privados. Por otra parte, el otro distrito con mejores índices de desarrollo social es Bebedero que, a pesar de tener una población menor, concentra cierto desarrollo importante impulsado por la industria de la caña de azúcar (*Saccharum sp.*), a diferencia de los otros distritos que presentan índices más bajos, ya que son más rurales, tienen menor densidad de población y, por ende, condiciones menos favorables.

En resumen, el cantón de Cañas muestra un crecimiento poblacional significativo y cierto desarrollo humano y social, pero aún enfrenta desafíos en términos de desigualdad, pobreza multidimensional y desarrollo equitativo en todos sus distritos.

A continuación, se hace referencia a las principales actividades económicas y productivas del cantón.

Tabla 2.3  
Índice de Desarrollo Social por dimensión y características, para el cantón de Cañas y sus distritos, 2023

DISTRITO	DIMENSIÓN					IDS 2023	QUINTIL	POSICIÓN NACIONAL	POSICIÓN REGIONAL
	SALUD	PARTICIPA	SEGURIDAD	EDUCACIÓN	ECONÓMICO				
Cañas	71,4	37,8	91,7	62,5	56,5	63,3	III	280	20
Palmira	53,6	71,7	89,9	57,1	11,5	46	I	417	53
San Miguel	63,8	47,5	64,2	55	22,1	45,4	I	425	55
Bebedero	71	34,3	89,4	90,9	34,6	63,1	III	286	23
Porozal	56,6	66,8	88,3	48,2	26,8	48,7	I	395	50

Fuente: Adaptado del Índice de Desarrollo Social (p. 101), por Mideplan, 2023.



### 2.2.3 Principales actividades económicas y productivas del cantón de Cañas actualmente

En cuanto a la producción primaria del cantón, la información oficial más reciente, completa y fidedigna que existe a la fecha es la que se desprende del Censo Nacional Agropecuario del 2014.

En el uso de suelo del cantón, destacan alrededor de veintitrés mil hectáreas dedicadas a la ganadería, casi doce mil hectáreas dedicadas a la producción agrícola, más de trece mil hectáreas de bosque y poco más de mil hectáreas en proyectos de conservación.

Dentro de las actividades productivas más importantes del sector agropecuario, se encuentra, como se mencionó antes, la ganadería, con alrededor de veintidós mil cabezas de ganado de doble propósito y de carne, concentradas principalmente en haciendas ganaderas relativamente grandes (22 fincas ganaderas).

En cuanto a las actividades agrícolas, se pueden mencionar algunos productos destinados a venta local y autoconsumo como frijoles (*Phaseolus vulgaris*), aguacate (*Persea americana*), cebollino (*Allium schoenoprasum*), lechuga (*Lactuca sativa*) o maíz (*Zea mays*). Otros productos que se destinan al mercado nacional son café (*Coffea arabica*), culantro (*Coriandrum sativum*), chile dulce (*Capsicum annum*), maní (*Arachis hypogaea*), pepino (*Cucumis sativus*) y sandía (*Citrullus lanatus*). Todos estos productos registran cantidades importantes, pero discretas; sin embargo, por encima de ellos, destacan la producción de arroz (*Oryza sp.*) y de caña de azúcar (*Saccharum sp.*) con más de veinte mil y seiscientos treinta mil toneladas anuales, respectivamente. El uso de suelo para esta actividad productiva se puede apreciar en la tabla 2.4.

Tabla 2.4  
Cañas: actividad productiva según hectáreas sembradas, producción en toneladas métricas y destino de producción, 2020

ACTIVIDAD	HA <sup>1</sup> SEMBRADAS	PRODUCCIÓN EN TM <sup>2</sup>	DESTINO DE LA PRODUCCIÓN
Aguacate ( <i>Persea americana</i> )	1,5	10,1	Venta local
Arroz ( <i>Oryza sp.</i> )	3.174	20.631	Venta nacional
Café ( <i>Coffea arabica</i> )	4	15	Nacional
Caña para dulce ( <i>Saccharum sp.</i> )	1,5	60	Autoconsumo y venta nacional
Caña de azúcar ( <i>Saccharum sp.</i> )	8.246,22	634.134,30	Nacional- exportación
Caña orgánica ( <i>Saccharum sp.</i> )	25	1750	Nacional
Cebollinos ( <i>Allium schoenoprasum</i> )	0,2	0,8	Venta local
Chile dulce ( <i>Capsicum annum</i> )	4	67,8	Nacional
Culantro castilla ( <i>Cortandrum sativum</i> )	0,52	0,27	Cantonal nacional
Frijol ( <i>Phaseolus vulgaris</i> )	30	18	Autoconsumo
Lechuga ( <i>Lactuca sativa</i> )	0,5	1,98	Venta local
Maíz en grano ( <i>Zea mays</i> )	30	90	Autoconsumo
Maíz para elote ( <i>Zea mays</i> )	4	14	Nacional
Maní ( <i>Arachis hypogaea</i> )	2	3	Venta nacional
Pepino ( <i>Cucumis sativus</i> )	1	16,3	Nacional
Sandía ( <i>Citrullus lanatus</i> )	5	125	Nacional

Nota. 1 Ha símbolo de hectárea. 2 TM símbolo de tonelada métrica.  
Fuente: Adaptado de Caracterización del Área de Influencia de la Agencia de Extensión Agropecuaria de Cañas (p. 11), por el MAG, 2020.

En el cantón de Cañas, la producción de caña de azúcar (*Saccharum sp.*) está concentrada principalmente en el distrito de Bebedero, donde se encuentra el Ingenio Taboga. Esta empresa lidera la producción cañera en la región junto con algunos productores independientes que, también, contribuyen a la industria. La producción arrocera, por su parte, está dominada por un número reducido de productores privados que operan con niveles moderados de tecnificación, en este caso, la Arrocería Liborio es el centro principal de esta actividad en el distrito de Cañas.

Otra actividad productiva significativa que se ha desarrollado en el cantón durante las últimas tres décadas es la piscicultura, con un enfoque en la producción intensiva de tilapias (*Oreochromis sp.*) en extensiones relativamente pequeñas de terreno. Actualmente, se cuenta con cerca de trescientas hectáreas de estanques destinados a la producción de tilapia, complementadas con infraestructura industrial para el procesamiento del filete fresco, que se destina principalmente a la exportación y, en menor medida, al mercado nacional. Empresas como Grupo ACI, que incluye Aquacorporación, Terra Pez, Rain Forest, Biomar y St. Peters Tilapia, han desarrollado una cadena completa que abarca la producción intensiva, el procesamiento, la industrialización y la comercialización nacional e internacional de la tilapia. Esta actividad ha generado una fuente importante de empleo y ha impulsado de manera significativa la economía local.

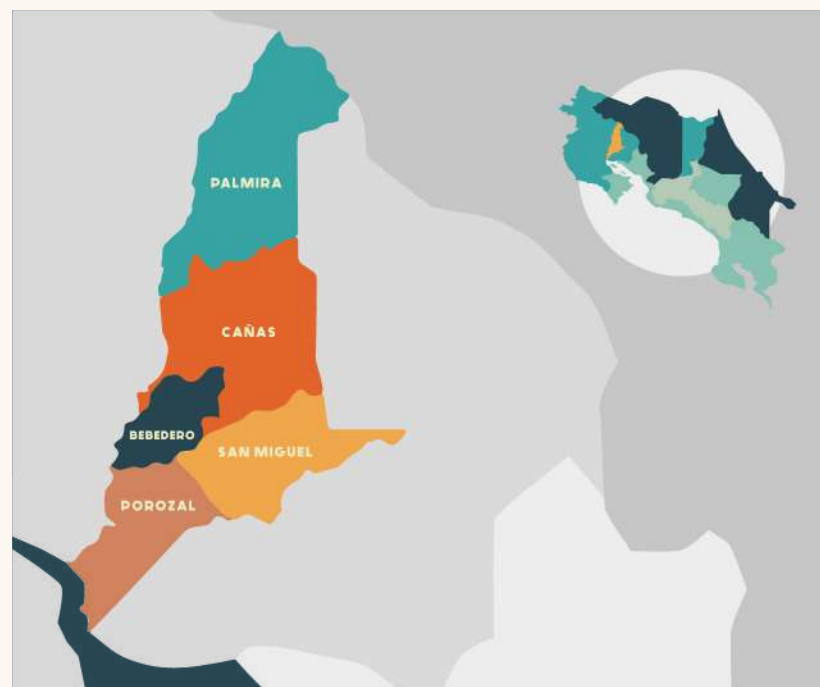
La diversidad productiva del cantón de Cañas, que abarca desde la ganadería y la agricultura hasta la piscicultura, ha permitido el desarrollo de una economía local robusta y variada. La integración de cultivos tradicionales como el arroz y la caña de azúcar, junto con actividades más especializadas como la producción de tilapia, ha facilitado la generación de empleo y el fortalecimiento de la actividad económica. Además, la presencia de grandes empresas y pequeños productores en estos sectores demuestra un equilibrio entre la producción a gran escala y el sustento de la economía local, lo cual contribuye a la sostenibilidad y crecimiento del cantón a largo plazo.

### 2.3 Extensión territorial del cantón de Cañas

El cantón de Cañas es el sexto en importancia en la provincia de Guanacaste, abarca una superficie territorial de 682.2 km<sup>2</sup> y se encuentra administrativamente dividido en cinco distritos: Cañas, Palmira, San Miguel, Bebedero y Porozal, siendo el distrito cabecera Cañas (INDER, 2015). Los límites geográficos del cantón se definen de la siguiente manera:

- Al noroeste, colinda con los cantones de Upala y Bagaces.
- Al este, limita con Tilarán y Guatuso.
- Al sur, se extiende hasta Abangares y el río Tempisque.
- Al suroeste, limita con el cantón de Bagaces.

Mapa 2.1  
Costa Rica: límites territoriales del cantón de Cañas, 2024



Fuente: Instituto Geográfico Nacional del Registro Nacional (IGN-RN), 2024.

A continuación, se detallan las características y las principales actividades productivas de cada distrito del cantón de Cañas, Guanacaste.

### 2.3.1 Distrito de Cañas

El distrito de Cañas es el primero y la ciudad cabecera del cantón homónimo en la provincia de Guanacaste, abarca un área de 193.83 km<sup>2</sup> y destaca como el distrito más densamente poblado. Según las estadísticas demográficas del INEC 2011-2025, se estima una población de 26 878 habitantes, compuesta por 13 375 mujeres (50.3 %) y 13 202 hombres (49.7 %), lo que representa, aproximadamente, el 79.7 % de la población total del cantón de Cañas en el 2023.

El distrito de Cañas comprende una variedad de barrios que incluyen Albania, Ángeles, Bello Horizonte, Cantarrana, Castillo, Cueva, Chorotega, Las Cañas, Malinches, Miravalles, Palmas, San Cristóbal, San Martín, San Pedro, Santa Isabel Abajo, Santa Isabel Arriba, Tenorio, Tres Marías y Unión.

Este distrito se destaca como el epicentro de las principales actividades comerciales del cantón, así como por la concentración de servicios públicos, centros educativos y de salud, lo que contribuye significativamente a su vitalidad y desarrollo socioeconómico.

En este distrito, también se observa la presencia de actividades agrícolas en varios puntos del distrito. Entre estas actividades, destaca principalmente la producción de arroz (*Oryza sativa*) como cultivo extensivo, realizado por la Arrocera Liborio. Además, se cultivan productos como el maíz (*Zea mays*), la papaya (*Carica papaya*), el jocote criollo (*Spondias mombin*), el culantro coyote (*Eryngium foetidum*), el plátano verde (*Musa paradisiaca*) y el cuadrado (*Musa paradisiaca* var. *reticulata*) para autoabastecimiento.

Asimismo, en las zonas más alejadas del centro del distrito de Cañas, se continúa con la tenencia de animales para producción de autoconsumo, como el ganado de doble propósito y las gallinas de patio.

Mapa 2.2  
Cañas: límites territoriales del distrito Cañas, 2024



Fuente: Adaptado del Mapa del cantón de Cañas, por Instituto Geográfico Nacional del Registro Nacional (IGN-RN), 2024.

### 2.3.2 Distrito Palmira

El distrito de Palmira se estableció el 30 de noviembre de 1995 mediante el Decreto Ejecutivo 24809-G. Con una extensión territorial de 203.96 km<sup>2</sup>, se estima que alberga una población de 1361 habitantes, compuesta por 679 mujeres (49.9 %) y 682 hombres (50.1 %). Esta cifra representa, aproximadamente, el 4.1 % de la población total del cantón de Cañas, según datos de las Estadísticas Demográficas del INEC para el período 2011-2025.

Los barrios o poblados que conforman el distrito de Palmira incluyen Aguacaliente, Aguas Gatas (parte), Coyota, Huacal, Las Flores, Martirio, Panales, Paraíso (parte), San Isidro (parte), Santa Lucía (parte), Tenorio, Vueltas y Nueva Guatemala.

Esta zona se ha dedicado a la agricultura y la ganadería de doble propósito, principalmente para la producción de derivados de la leche como queso, cuajada y natilla, así como para cultivos destinados tanto al autoabastecimiento como a la comercialización, especialmente en la venta local. Entre las actividades económicas tradicionales, se encuentran el cultivo de hortalizas como el chile dulce (*Capsicum annuum*) y la vainica (*Phaseolus vulgaris*), además del frijol (*Phaseolus vulgaris*), el maíz (*Zea mays*), la papaya (*Carica papaya*), el culantro coyote (*Eryngium foetidum*), el plátano verde (*Musa paradisiaca*), el cuadrado (*Musa paradisiaca var. reticulata*) y el café (*Coffea arabica*), que se cultiva a baja escala principalmente para consumo propio. También se lleva a cabo la siembra de pasto y el procesamiento artesanal de la caña de azúcar (*Saccharum sp.*).

Debido a su ubicación geográfica, al ser el distrito más alto del cantón de Cañas, esta región disfruta de un clima más fresco, lo que, junto con sus suelos fértiles, permite el desarrollo de una amplia variedad de cultivos. Las condiciones propias de esta zona alta facilitan la diversificación de la producción agrícola y ganadera, lo cual contribuye a la autosuficiencia de la comunidad y a la preservación de actividades productivas tradicionales y la venta local.

En la actualidad, un número significativo de habitantes trabaja como mano de obra en fincas o empresas locales, desplazándose a otras zonas para trabajar. El distrito cuenta con atractivos turísticos en desarrollo, como el Monumento Nacional El Farallón y el volcán Tenorio, los cuales ofrecen potencial para el crecimiento del ecoturismo o turismo rural en la región.

Mapa 2.3  
Cañas: límites territoriales del distrito Palmira, 2024



Fuente: Adaptado del mapa del cantón de Cañas, por Instituto Geográfico Nacional del Registro Nacional (IGN-RN), 2024.

### 2.3.3 Distrito San Miguel

El distrito de San Miguel fue establecido el 30 de noviembre de 1995 mediante el Decreto Ejecutivo 24809-G, abarca una extensión territorial de 120.86 km<sup>2</sup>. Según estimaciones demográficas del INEC para el período 2011-2025, se calcula que alberga una población de 2076 habitantes, compuesta por 1043 mujeres (50.2 %) y 1033 hombres (49.8 %). Esta cifra representa, aproximadamente, el 6.2 % de la población total del cantón de Cañas.

Los barrios o poblados que integran el distrito de San Miguel incluyen El Coco, El Güis, Eskameca (parte), Gotera, Higuerón, Higuerón Viejo y San Juan.

Entre las principales actividades económicas de la zona, destacan la agricultura, con cultivos predominantes como la caña de azúcar (*Saccharum sp.*). La región también se caracteriza por la ganadería de doble propósito, la crianza de cerdos y las granjas avícolas para la producción de carne de pollo y huevos. Es importante señalar que una parte significativa de la población se traslada al distrito Central u otras áreas para ejercer sus trabajos.

Mapa 2.4

Cañas: límites territoriales del distrito San Miguel, 2024



Fuente: Adaptado del mapa del cantón de Cañas, por Instituto Geográfico Nacional del Registro Nacional (IGN-RN), 2024.

### 2.3.4 Distrito Bebedero

El distrito de Bebedero fue establecido el 30 de noviembre de 1995 mediante el Decreto Ejecutivo 24809-G, ocupa una superficie de 58.26 km<sup>2</sup>. Según estimaciones demográficas del INEC para el período 2011-2025, cuenta con una población de 2582 habitantes, compuesta por 1303 mujeres (50.5%) y 1279 hombres (49.5%). Esta cifra representa aproximadamente el 7.7% de la población total del cantón de Cañas, lo que lo posiciona como el segundo distrito más poblado en la región. Los barrios o poblados que integran el distrito de Bebedero incluyen La Loma, Coopetaboga y parte de Taboga.

Las principales actividades económicas en el distrito de Bebedero se centran en la producción de caña de azúcar (*Saccharum sp.*), con la subsiguiente elaboración de azúcar (*sacarosa*) y alcohol. El Ingenio Taboga emerge como una fuente crucial de empleo en la localidad. Además, la producción de arroz (*Oryza sativa*) ha sido una actividad destacada a lo largo del tiempo. Más recientemente, la producción de tilapia (*Oreochromis sp.*) ha ganado relevancia; en este caso, la empresa Terra Pez es una fuente significativa de empleo en la zona. El desarrollo económico también ha sido impulsado por un aumento en el turismo, especialmente vinculado al río Bebedero. Este fenómeno ha contribuido al progreso económico y social del distrito, generando oportunidades de empleo y fomentando la diversificación de la economía local.



Mapa 2.5  
Cañas: límites territoriales del distrito Bebedero, 2024



Fuente: Adaptado del mapa del cantón de Cañas, por Instituto Geográfico Nacional del Registro Nacional (IGN-RN), 2024.

### 2.3.5 Distrito Porozal

El distrito de Porozal fue creado el 30 de noviembre de 1995 mediante el Decreto Ejecutivo 24809-G y abarca un área de 105.23 km<sup>2</sup>. Según estimaciones demográficas del INEC para el período 2011-2025, posee una población de 797 habitantes, compuesta por 402 mujeres (50.4%) y 395 hombres (49.6%). Esto representa, aproximadamente, el 2.4% de la población total del cantón de Cañas en el 2022.

Los barrios o poblados que conforman el distrito de Porozal incluyen Guapinol, Tiquirusas, Santa Lucía y Nispero. Una de sus

principales características es la presencia del puente La Amistad sobre el río Tempisque, el cual une los cantones de Cañas y Nicoya.

Entre las principales actividades económicas de la zona, se destaca la pesca artesanal, dado que en este distrito se encuentra puerto Nispero, ubicado en las orillas del río Tempisque. Asimismo, son actividades importantes en la economía local la ganadería y la agricultura, principalmente, hortalizas como lechuga (*Lactuca sativa*), tomate (*Solanum lycopersicum*), chile dulce (*Capsicum annuum*), culantro de castilla (*Eryngium foetidum*), también el cultivo del maíz y maíz pujagua (*Zea mays*) para el consumo en la zona.

Mapa 2.6  
Cañas: límites territoriales del distrito Porozal, 2024



Fuente: Adaptado del mapa del cantón de Cañas, por Instituto Geográfico Nacional del Registro Nacional (IGN-RN), 2024.

Una vez abordadas las generalidades del cantón respecto de su extensión territorial y los datos pertinentes sobre los distritos que lo componen, resulta significativo explorar las características físicas del cantón.

## 2.4 Principales características físicas del cantón

Cañas presenta una topografía diversa que va desde llanuras costeras hasta zonas montañosas. Gran parte del territorio está conformado por extensas llanuras, especialmente en las cercanías del río Tempisque. Esta área es propicia para actividades agropecuarias como la ganadería y el cultivo de productos tropicales como el arroz (*Oryza sp.*), el maíz (*Zea mays*) y la caña de azúcar (*Saccharum sp.*).

Sin embargo, hacia el este del cantón, se ubican zonas montañosas que forman parte de la cordillera de Guanacaste, donde se pueden encontrar elevaciones importantes como el volcán Miravalles y el volcán Tenorio. Estas áreas montañosas son de gran importancia ecológica, pues albergan una diversidad de ecosistemas que van desde bosques nubosos hasta bosques secos tropicales. Además, son el hogar de numerosas especies de flora y fauna endémicas y en peligro de extinción.

El cantón cuenta con una elevación promedio de 73 m s. n. m., su punto más bajo es de 0 m s. n. m. en la desembocadura del río Tempisque al Golfo de Nicoya y su punto más elevado está situado en la Cordillera Volcánica de Guanacaste, específicamente en el volcán Tenorio con 1916 m s. n. m. Presenta una temperatura promedio de 27.5 °C (+/- 5 °C) y una precipitación promedio de 1520 mm, con mayores precipitaciones en los sectores montañosos y las zonas bajas cercanas al Golfo de Nicoya; en el centro geográfico (y urbano) del cantón es donde se presentan menos lluvias. Muestra una marcada diferencia entre la época seca de diciembre a abril y lluviosa de mayo a noviembre.

Esta situación geográfica y climática permite que en el cantón se presenten nueve zonas de vida, seis de ellas son bosque húmedo tropical, bosque muy húmedo premontano, bosque pluvial premontano, bosque pluvial montano bajo y bosque seco tropical. Las otras tres son zonas de vida transicionales: bosque

húmedo premontano transicional a basal, bosque húmedo tropical transicional a premontano y bosque húmedo tropical transicional a seco.

En cuanto a la hidrografía, el sistema fluvial del cantón corresponde a la vertiente Pacífico. La cuenca del río Abangares corresponde a un pequeño sector del cantón.

La principal cuenca es la del río Bebedero, que recoge las aguas de los ríos Blanco y Tenorio, río Cañas, río Corobicí-Magdalena, río Lajas, entre otros. Además, en la cuenca baja del río Lajas se encuentra el Humedal Laguna Madrigal, que abarca una zona protegida de alrededor de seiscientas hectáreas.

Sumado a lo anterior, el cantón de Cañas forma parte del distrito de riego Arenal-Tempisque del Servicio Nacional de Aguas Subterráneas, Riego y Avenamiento (SENARA), que consta de una red de canales artificiales que recogen y distribuyen el agua de los proyectos hidroeléctricos Arenal, Dengo y Sandillal y la llevan a través de los campos agropecuarios. El canal Oeste atraviesa el cantón en su parte norte, con canales secundarios que riegan el cantón hacia el sur y fluye hacia el oeste para irrigar también los cantones de Bagaces, Liberia y Carrillo. Por su parte, el Canal Sur, atraviesa el cantón de norte a sur, dividiendo sus aguas hacia los diversos campos de cultivo y hacia el este para irrigar en el cantón de Abangares.

El territorio de Cañas se encuentra dividido de la siguiente manera:

- Parte alta: comprendida por el distrito de Palmira, caracterizada por pendientes predominantes del 15 % y áreas notablemente elevadas cercanas al volcán Tenorio. Esta región cuenta con una variedad de ecosistemas que incluyen bosque húmedo tropical, bosque húmedo premontano y bosque pluvial premontano, abarcando el 30 % del territorio.

- Parte media: esta sección abarca los distritos de Cañas, Bebedero y San Miguel, donde las pendientes predominantes son del 5 %. Aquí se encuentran ecosistemas que van desde el bosque seco tropical hasta el bosque húmedo premontano y el

bosque húmedo tropical, los cuales abarcan el 54 % del territorio.

- Parte baja: el distrito de Porozal conforma la parte baja del territorio, caracterizada por pendientes del 5 % y la presencia de bosque húmedo tropical, abarcando el 16 % del territorio.

En resumen, el cantón de Cañas se caracteriza por su variada topografía que va desde llanuras costeras hasta zonas montañosas, así como por su rica hidrografía que incluye importantes ríos. Estas características físicas son fundamentales para comprender la diversidad y la importancia ambiental de esta región de Costa Rica.

En el siguiente apartado, se presentan algunas otras generalidades del cantón, como cantidad de habitantes y principales características, índices de desarrollo cantonal y desarrollo social más recientes, esta información permite conocer el contexto actual.

## 2.5 Cañas en la actualidad

En la actualidad, el cantón de Cañas se presenta como una región vibrante y en constante evolución, donde la tradición y la modernidad coexisten en un delicado equilibrio. Esta dualidad se manifiesta en la preservación de costumbres ancestrales, festividades llenas de historia, una rica gastronomía que refleja la diversidad cultural de sus habitantes y una creciente apertura a nuevas formas de desarrollo económico.

Cañas continúa siendo un bastión agrícola y ganadero en la provincia de Guanacaste, contribuyendo significativamente al bienestar de su población y a la conservación de su identidad histórica y cultural. La agricultura sigue siendo uno de los pilares de su economía, con el cultivo de productos esenciales como el maíz (*Zea mays*), el arroz (*Oryza sp.*) y la caña de azúcar (*Saccharum officinarum*), todos ellos profundamente enraizados en la vida y la historia del cantón. A su vez, la agroindustria, que incluye la producción de azúcar, alcohol y tilapia (*Oreochromis sp.*), desempeña un papel clave en la economía local, conectando las prácticas agrícolas tradicionales con el mercado moderno.

A pesar de la importancia de la agricultura y la ganadería, Cañas está experimentando una diversificación económica significativa. El turismo, impulsado por los atractivos naturales y culturales de la región, está emergiendo como una industria prometedora. Además, el crecimiento del comercio y los servicios, facilitado por un aumento poblacional y una demanda cada vez mayor, está transformando el panorama económico del cantón. Este desarrollo ha sido acompañado por mejoras notables en la infraestructura, como la construcción y expansión de carreteras, incluyendo la carretera Interamericana, lo que ha potenciado el acceso y ha estimulado el crecimiento económico y turístico de la región.

La cocina tradicional del cantón de Cañas es un reflejo directo de su diversidad cultural e historia. La cocina local, influenciada por las tradiciones indígenas y la herencia española, así como por otras corrientes culturales, ha evolucionado en consonancia con la geografía y el clima de la región. El maíz (*Zea mays*), elemento central en la dieta de los cañeros desde tiempos inmemoriales, es la base de múltiples preparaciones tradicionales. Desde los tamales pisques hasta las rosquillas y tanelas, el maíz se reinventa en las cocinas locales, manteniendo su lugar como un ingrediente indispensable. Otros platillos como el tamal asado, el arroz de maíz, las chorreadas y el atol de maíz pujagua son ejemplos de la rica tradición culinaria basada en este grano.

La carne constituye una fuente importante de proteínas, proveniente principalmente de aves de patio (*Gallus gallus domesticus*) y cerdo (*Sus scrofa domesticus*), que se utilizan mucho para preparar platos emblemáticos como la gallina achiotada, el tamal de cerdo y el arroz de maíz con pollo o cerdo. Los mariscos y el pescado fresco, en particular la tilapia (*Oreochromis sp.*), también son componentes vitales de la dieta local, especialmente en áreas cercanas a cuerpos de agua. Asimismo, los productos lácteos, como el queso, la natilla, la cuajada y la leche agria son esenciales en la elaboración de recetas tradicionales como las rosquillas, que incorporan queso seco, o el zopilotillo, un postre tradicional a base de leche entera de vaca (*Bos taurus*).

Los postres típicos de Cañas son testimonio de una tradición culinaria arraigada que celebra la riqueza y variedad de sabores locales. El atol de maíz pujagua, las cajetas, el piñonate, la sabrosera, los chiriviscos (helados apretados) y las mieles elaboradas con frutas locales como el jocote (*Spondias purpurea*), el mango (*Mangifera indica*), la papaya (*Carica papaya*), el marañón (*Anacardium occidentale*), la toronja (*Citrus paradisi*) y el ayote (*Cucurbita moschata*), forman parte de un legado culinario que sigue vivo. La jocotada, que se celebra durante la Semana Santa, junto con delicias como el tamal asado, las rosquillas y el chicheme, refuerzan la conexión de los cañeros con sus raíces culturales.

Hoy es habitual encontrar emprendimientos y negocios dedicados a preservar y promover estos platillos tradicionales. Estos esfuerzos no solo representan una fuente de ingresos para las familias locales, sino que también desempeñan un papel crucial en la conservación de las tradiciones culinarias de la región. Para los cañeros, tanto aquellos que residen en el cantón como los que viven fuera, estos sabores tradicionales son un vínculo tangible con su identidad cultural.

En conclusión, Cañas se perfila como una región en pleno desarrollo y crecimiento, con una economía diversificada y una infraestructura en constante mejora. Mientras avanza hacia el futuro, Cañas sigue siendo un motor económico vital para Costa Rica y un lugar próspero y acogedor para vivir y visitar. La rica herencia cultural y gastronómica del cantón, que ha sabido adaptarse a los tiempos sin perder su esencia, es un testimonio vivo de la identidad de su gente y un elemento clave en la construcción de su porvenir.



# CAPÍTULO 3

## LA COCINA TRADICIONAL DE CAÑAS





En este capítulo, se describe cómo se transmiten los conocimientos culinarios, los productos utilizados en la elaboración de las recetas, y los vínculos de estas recetas con usos sociales y rituales en el cantón de Cañas; también, se abordan las acciones para mantener viva la tradición culinaria y se ofrece una reseña de las amenazas que ponen en riesgo la continuidad de estas tradiciones.

Cañas es un cantón con una gran riqueza en la tradición de su cocina, identificada a partir de las conversaciones producto de las entrevistas realizadas y del proceso del Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas 2024, en cada receta se puede extraer una historia, un conocimiento que ha sido transmitido de generación en generación.

Cuando se habla de la tradición de una cocina, no se trata de las recetas en sí, sino de una serie de elementos que abarcan desde el proceso de transmisión de esa receta, el uso y acceso que se tiene de determinado ingrediente, la manera como se prepara, incluso el tiempo para prepararla, que está relacionado muchas veces con cambios en las estaciones que, a su vez, coinciden con eventos sociales y culturales importantes para las personas, generando los vínculos de la preparación de las recetas con usos sociales o rituales; todas estas particularidades forman parte de esa tradición.

### 3.1 Productos empleados para elaborar las recetas

A partir de la información recopilada durante el trabajo de campo en el cantón de Cañas y sus distritos, así como del análisis de los formularios de inscripción del Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas 2024, se identificó una rica variedad de productos que son fundamentales en la cocina tradicional de la región.

Este proceso de recopilación y análisis de datos, que incluyó tanto fuentes primarias como secundarias, ha permitido no solo catalogar los ingredientes más comunes en la cocina local, sino también comprender las particularidades y la continuidad en su uso a lo largo del tiempo. A través de esta investigación, se destacan no solo los productos alimentarios principales, sino

también, las prácticas de cultivo y las técnicas de preparación que han sido transmitidas de generación en generación, manteniendo vivas las tradiciones culinarias del cantón.

#### 3.1.1 Productos agrícolas en el cantón de Cañas

Como se ha mencionado en el capítulo de caracterización del cantón, desde las primeras ocupaciones hasta la más reciente, la agricultura ha sido la actividad principal en el cantón de Cañas. Por medio de diversos relatos mencionados durante las entrevistas y obtenidos en la información documental, se identifican dos formas principales de cultivo: la siembra para autoconsumo o doméstica y el monocultivo o cultivo extensivo, dirigido principalmente a la exportación o comercialización.

##### 3.1.1.1 La práctica de cultivo de autoconsumo o doméstico

El cultivo de autoconsumo o doméstico se caracteriza por la siembra de múltiples productos en pequeñas parcelas de tierra, utilizando prácticas de cuidado amigables con el medio ambiente y sin el uso de agroquímicos, pues se emplean abonos orgánicos. A diferencia del monocultivo, esta forma de agricultura tiene como objetivo principal satisfacer el autoconsumo de las familias, alimentar animales y asegurar semillas para futuros ciclos de siembra. Adicionalmente, una pequeña cantidad de la producción puede estar destinada a la venta local.

Durante las entrevistas, se observa que muchos de estos cultivos se llevan a cabo en tierras prestadas o alquiladas, ya que pocas personas, principalmente en el área más urbanizada de Cañas, cuentan con tierra propia para sembrar. Estas tierras suelen ser rotativas, proporcionadas por dueños de fincas a personas locales para que siembren sus productos; por lo tanto, la rotación de las tierras implica que, cada cierto tiempo, el propietario cambia la parcela asignada, mientras que el agricultor se encarga del mantenimiento durante el periodo en que tiene acceso a la tierra prestada.

Este sistema permite que la tierra “descanse” entre ciclos, durante los cuales se abona y se preserva la calidad del suelo, con el fin de evitar su desgaste y promoviendo la variedad de cultivos según

la época. Así, no solo se fomenta la autosuficiencia alimentaria y la diversificación de cultivos, sino que también se promueven prácticas agrícolas más sostenibles y respetuosas con el medio ambiente. Además, contribuye a la economía local al permitir que las familias obtengan productos frescos y de calidad, lo cual fortalece la seguridad alimentaria y la autonomía de las comunidades rurales.

La práctica de cultivo de autoconsumo o doméstico en casi todo el cantón conserva conocimientos tradicionales de uso de la tierra que, en muchos casos, al llevarse a cabo en terrenos familiares, esto ha significado una transferencia de conocimientos entre las diferentes generaciones de las familias, lo cual ha desarrollado una valoración de estos conocimientos y la importancia de priorizar el consumo de lo propio antes de lo comercial.

En consecuencia, el arraigo a la práctica del cultivo de autoconsumo se aprecia tanto en las personas que participaron en el certamen como en las entrevistas de campo, en que indican tres fuentes principales para adquirir los productos que emplean en la preparación de las recetas. Uno de ellos es su casa, con lo cual hacen alusión a que cuentan con huertas o pequeños plantíos en sus propiedades; otras fuentes son la feria del agricultor o mercado local, por ser una opción que les permite acceder a productos frescos y cosechados en el cantón. La tercera opción es el supermercado que, si bien son comercios cuyos propietarios son habitantes del cantón, las personas reconocen que ofrecen productos que son foráneos o de producción industrial.

Por tanto, en el cantón, principalmente los productos para elaborar distintos platillos se obtienen dentro de la misma casa de habitación, huertas, ferias o mercados locales y esto aporta a la economía familiar o comunitaria. En cuanto a la adquisición de ingredientes en supermercados, se da en casos en que las personas no tienen la disponibilidad de tiempo o espacio para producirlos. Otra de las razones por las cuales también se siembra lo que se consume es porque, al tener la oportunidad de producir o cultivar lo propio, se limita el uso del supermercado para conseguir ingredientes; esto puede significar un ahorro, ya

que, muchos productos, pueden contener un valor económico no accesible para algunas familias.

En contraste con el monocultivo, en que la producción está orientada principalmente hacia la exportación y el mercado comercial, el cultivo de autoconsumo enfatiza la conexión directa entre los agricultores y la tierra, es decir, se preservan los conocimientos tradicionales y se promueve la resiliencia frente a los cambios económicos y climáticos. Esta conexión no solo asegura la continuidad de prácticas agrícolas tradicionales, sino que también refuerza el sentido de comunidad y pertenencia entre los habitantes del cantón.

Figura 3.1  
**Fotografías de plantación de maíz y cuadrados en el distrito de Palmira**







Fuente: Fotografías tomadas por el equipo consultor en el distrito de Palmira, en la finca del señor Juan Carlos Ruiz López.

La práctica del autoconsumo en Cañas es considerablemente más versátil que el monocultivo, esto es una adaptabilidad y diversidad que enriquecen la vida cotidiana de las familias de la región (ver figura 3.2). Durante el proceso de investigación y revisión de las recetas, se identificaron varios productos que son la base de muchas de las preparaciones culinarias en el cantón (ver anexo III). La selección de estos productos se basa en las necesidades alimentarias diarias de las familias y en las condiciones específicas de la tierra y el clima de la región.

Entre los productos más utilizados en la cocina diaria, se encuentran el maíz (*Zea mays*) en tres variantes: pujagua, blanco y amarillo, así como los llamados cuadrados (*Musa x paradisiaca*), el plátano (*Musa balbisiana*) y la papaya (*Carica papaya*). Estos ingredientes son fundamentales en la cocina tradicional de Cañas, pues aportan sabor, textura y valor nutricional a los platillos locales.

Además, se cultivan productos destinados a sazonar los alimentos, conocidos como “olores”, entre los que destacan el chile dulce (*Capsicum annuum* L.), el culantro coyote (*Eryngium foetidum*) y el orégano (*Lippia graveolens*). Estos ingredientes no solo realzan los sabores de las comidas, sino que también reflejan la riqueza y diversidad de la cocina local. Adicionalmente, se identificaron



Figura 3.2  
**Cañas: Principales productos cultivados según distrito, marzo-agosto, 2024**

- |   |   |
|---|---|
|  Arroz           |  Maíz Amarillo |
|  Banano Verde    |  Maíz Blanco   |
|  Caña            |  Maíz Pujagua  |
|  Chile           |  Mango         |
|  Cuadrados       |  Nance         |
|  Culantro       |  Ñampí        |
|  Flor de Itabo |  Papaya      |
|  Frijol        |  Tiquisque   |
|  Jocotes       |  Vainica     |
|   |  Yuca        |



Fuente: Elaboración propia.

prácticas de aprovechamiento de productos subutilizados, como el jocote (*Spondias purpurea*), el güisoyol (*Bactris guineensis*) y la buganvilia (*Nyctaginaceae*). A continuación, se presenta una breve descripción de estos productos:

**a) Cuadrado (*Musa x paradisiaca*):** las frutas de las musáceas aportan cantidades importantes de potasio, vitamina B6 y C, magnesio, manganeso, fibra y carbohidratos. En el caso del consumo de estas frutas cuando aún no han madurado, los carbohidratos se encuentran principalmente en forma de almidones, por lo que su utilización representa muchas ventajas alimentarias y metabólicas.

Entre estas, el cuadrado, el plátano y el guineo tienen algunas características propias que los diferencian. Por su parte, el banano, cuenta con dedos delgados y largos, y una pulpa muy suave y dulce (cuando están maduros); en cambio, los dedos de los plátanos son más largos y gruesos y su pulpa es más densa que la del banano, y los cuadrados cuentan con dedos cortos y muy gruesos, con una pulpa no tan suave como la del banano ni tan densa como la del plátano.

De igual forma, el cuadrado, el plátano y el guineo son diferentes híbridos o variedades de *M. x paradisiaca*. Se conocen muchísimas variedades de plátanos provenientes de cruces y conjugaciones genéticas de las especies *Musa acuminata* y *Musa balbisiana*. Cabe destacar que, en muchísimos lugares del mundo, se conocen los bananos (o incluso los plátanos) como frutas dulces que se consumen cuando alcanzan su madurez, sin embargo, en la mayoría de las zonas donde crecen estas plantas es muy habitual el consumo de estos frutos cuando aún están verdes en diferentes presentaciones predominantemente cocinadas, Cañas no es la excepción.

En Cañas, la planta de cuadrado es muy valorada y, con frecuencia, se cultiva en los patios de las casas, ya que, en la cocina local, se emplea tanto su fruto como sus hojas, considerándolos productos básicos y versátiles. Se acostumbra su cultivo cerca de las casas o sus patios para contar con una fuente constante y accesible tanto de los frutos como de sus hojas.

Las hojas de cuadrado, conocidas por su flexibilidad cuando se han soasado, son especialmente apreciadas para envolver alimentos, en particular por considerar que aportan sabor a los alimentos, como se explicaba en la entrevista realizada en Cañas en 2024: *Solo la hoja de cuadrado es la que sirve nada más, ni banano, ni nada; la hoja de banano da un sabor feo, amargo* (E. Baltodano, comunicación personal, 26 de julio de 2024). Estas hojas, también llamadas hojas de *chagüite*, llevan su nombre del terreno donde crecen las plantas de cuadrado.

Este término, *chagüite*, es coloquial tanto para la planta como para sus hojas, y de estas las personas obtienen las hojas necesarias, se menciona que, en el pasado, estas hojas se usaban en lugar de plástico para palmear tortillas. Su hoja cumple un papel multifuncional en la cocina: es esencial en la preparación de algunos platillos tradicionales, como los tamales, los cuales se envuelven en estas hojas, pero también sirve como soporte para presentar la comida, como menciona una de las personas entrevistadas: *De muy niña aprendí con mi abuelita y la fui mejorando hasta el día de hoy... La gallina se sirve en hoja de cuadrado, con cuadrados, ensalada y tortilla.* (Formulario Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024).

En el caso del fruto de la planta del cuadrado, es un acompañamiento infaltable en las mesas de Cañas, donde se emplea cuando aún está verde, se acostumbra hervirlo (sancochado) y se sirve cortado en tajadas junto a otros platillos.



Figura 3.3  
Fotografías de mata de cuadrados y racimo de cuadrado en el distrito de Palmira



Fuente: Fotografías tomadas por el equipo consultor en la finca del señor Juan Carlos Ruiz López en Agua Caliente del distrito de Palmira.



**b) Papaya (*Carica papaya*):** tiene un alto valor nutricional al aportar fibra que mejora la digestión y bajo contenido calórico, aporta todas las vitaminas del complejo B, vitaminas A y C y minerales como calcio, fósforo, magnesio, hierro, azufre, silicio, sodio y potasio. Es importante mencionar que la papaya contiene una enzima llamada papaína que ayuda a digerir algunos alimentos de difícil asimilación, por lo que, también, se utiliza como ablandador de algunas carnes.

La papaya es una planta clasificada como hierba gigante originaria de Centroamérica, de zonas bajas y cálidas, sus frutos maduros presentan un color predominante amarillo y su pulpa desde amarillo hasta rojo, pasando por tonos de rosa y naranja, los frutos verdes externamente son color verde y la pulpa es blanca verdosa o amarillenta.

En muchos lugares, la fruta madura se consume habitualmente fresca o en jugos, aunque también se puede deshidratar o utilizar para preparar postres como helados, mermeladas y mieles. Hay casos, como en Cañas, donde se consume habitualmente el fruto verde en preparaciones cocidas como en picadillos, por lo general, acompañados con algún tipo de carne.

Durante la investigación, las personas entrevistadas resaltaron que la papaya es un fruto ampliamente utilizado, en especial, en su estado verde, para preparar platillos característicos del cantón, como el tradicional picadillo de papaya. El uso de papaya verde destaca no solo por su sabor, sino también por su arraigo en la cultura de Cañas, donde se considera un ingrediente esencial en la cocina cotidiana y festiva, pues el picadillo de papaya verde es un infaltable en muchas de las actividades y festividades que se celebran en este cantón, como recuerda una de las personas participantes al Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas 2024:

*En mi hogar, en mi infancia y adolescencia mi madre solía ser solicitada para preparar picadillo de papaya para una variedad de eventos: desde cumpleaños hasta reuniones familiares y bodas. (Formulario Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024).*

Figura 3.4

Fotografía de árbol de papaya con fruto en el distrito de Bebedero



Fuente: Fotografía tomada por el equipo consultor en el distrito de Bebedero.



**c) Culantro coyote (*Eryngium foetidum*):** las hojas de culantro coyote son ricas en hierro, fibra, calcio, vitamina A, ácido fólico y vitamina C, aunque el contenido de vitaminas puede disminuir cuando se cocina (Sedo Masís, 2023). Es una hierba muy común, fácil de encontrar, ya que crece de manera silvestre. Se conoce por su fuerte olor y usualmente se utiliza en la preparación de comidas por su intenso sabor al cocinar frijoles, carnes, sopas, entre otros platillos. Además, por su alto contenido en hierro, se usa como un ingrediente que puede ayudar a prevenir o curar la anemia.

En Cañas, el culantro coyote está presente en la mayoría de los hogares porque es un ingrediente fundamental en la preparación de los platillos locales. Su uso se debe tanto a su importancia en la sazón de los alimentos como a su fácil acceso: muchas familias lo cultivan en los bordes de sus casas o en pequeñas huertas familiares. Además, en gran cantidad de las recetas presentadas al certamen, el culantro coyote fue un ingrediente recurrente, por lo que se destaca su valor esencial en la cocina de la región.

Uno de los platos que se caracteriza por llevar este ingrediente es la gallina achiotada, pues el culantro coyote contribuye a realzar su sabor. Los participantes comentan que el culantro coyote “le da el toque” a la comida.

Figura 3.5

Fotografías de hojas y planta de culantro coyote en el distrito de Palmira



Fuente: Fotografías tomadas por el equipo consultor en la finca del señor Juan Carlos Ruiz López en Agua Caliente del distrito de Palmira.



d) **Chile dulce (*Capsicum annuum* L.):** este posee un alto contenido de vitaminas A y C, su nombre proviene del náhuatl *chilli* y, durante la época prehispánica, ya se conocía sobre su cultivo y su uso se fue extendiendo desde entonces. El chile dulce es una hortaliza muy versátil, empleada en infinidad de preparaciones, ya sea cruda, cocida o como uno de los “olores” característicos de la cocina tradicional. En Cañas, el chile dulce es una planta que muchas familias cultivan en sus propiedades o en pequeños huertos, dada su facilidad de siembra y el intenso sabor y aroma que aporta. Este ingrediente es fundamental en la preparación de diversos platillos, destacándose como uno de los principales “olores” que enriquecen la cocina local. En el Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales de Cañas 2024, se observa que está presente en varias recetas, lo cual evidencia su papel esencial en la cocina de la región.

Figura 3.6

Fotografías de la planta y fruto del chile dulce en el distrito de Palmira



Fuente: Fotografías tomadas por el equipo consultor en la finca del señor Juan Carlos Ruiz López en Agua Caliente del distrito de Palmira.



**e) Orégano (*Lippia graveolens*):** contiene fibra, hierro, magnesio, folato, calcio, zinc, potasio y ácidos grasos omega, además de vitaminas A, C, E, B6 y K. Es una planta ampliamente utilizada en la cocina gracias a su aroma característico, que realza una gran variedad de platillos. En la cocina de Cañas, el orégano se emplea, en especial, en la preparación de carnes, aportando un sabor distintivo. Muchas familias en Cañas cultivan esta planta en sus hogares debido a su facilidad de siembra y su valor culinario, esto les permite contar con un condimento fresco y accesible para enriquecer sus recetas tradicionales.

Figura 3.7

Fotografía de planta de orégano en el distrito de Cañas



Fuente: Fotografía tomada por el equipo consultor en la finca del señor Juan Carlos Ruiz López en Agua Caliente del distrito de Palmira.

**f) Jocote (*Spondias purpurea*):** el valor nutricional del fruto del jocote varía según el grado de madurez, los jocotes verdes son ricos en vitaminas A y C, fibra y hierro. Los jocotes maduros tienen mayor contenido de azúcares, vitamina A y otras sustancias con alto poder antioxidante. Es un producto nativo del sur de México, Centroamérica y de las Antillas.

Los frutos fácilmente son visibles en las ramas, dado que, durante la cosecha, el árbol pierde gran parte de sus hojas. Se pueden consumir en diferentes estados de maduración: verdes, “pintones” o medio sazones y maduros.

En Cañas, se observó que en algunas casas de los distintos distritos había árboles de jocote criollo. Los lugareños comentan que este árbol puede tardar hasta tres años en dar sus frutos. Uno de ellos mencionó: *Ese árbol de ahí lo sembró mi papá; vieras cómo duran para dar fruto* (F. Chavarría, comunicación personal, 29 de junio de 2024).

En el cantón de Cañas, el jocote se utiliza para preparar un postre tradicional, especialmente durante la Semana Santa, época en la que los árboles están en su periodo de dar fruto. Este postre, conocido como “jocotada”, emplea el jocote criollo en su receta, *la jocotada se hace con jocotes criollos; estos se apean del palo, se lavan y luego se ponen a cocinar con agua y tapa de dulce hasta que estén suavécitos. Vieras que acá suele comerse con leche Pinito*. (M. Barrera, comunicación personal, 26 de marzo de 2024).



Figura 3.8  
Fotografías árbol y fruto de jocote criollo en los distritos  
de Cañas y Palmira



Fuente: Fotografía del árbol tomada por el equipo consultor en la finca del señor Juan Carlos Ruiz López en Agua Caliente del distrito de Palmira y fotografía del proceso de elaboración de la *jocotada* en el distrito de Cañas en la casa de la señora Mayra Barrera Aguirre.

**g) Güiscoyol (*Bactris guineensis*):** esta palmera es originaria de los bosques secos de baja altitud de Centroamérica y el norte de Sudamérica, mide aproximadamente entre 5 y 8 metros de altura, con múltiples tallos espinosos delgados (de entre 3 y 8 cm de diámetro), con hojas compuestas y frutos que crecen en racimos. *En Costa Rica crece desde el Pacífico Norte hasta Tivives en el Pacífico Central de 0 a 150 msnm, sin embargo, en la región de Guanacaste por muchos años ha sido consumida sola o en diversas bebidas* (Formulario Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024).

Sus frutos son redondeados, de color morado intenso y oscuro, de 1.5 a 2 centímetros de diámetro, carnosos, con una semilla en medio, crecen en racimos apretados y tienen un sabor dulce ácido. El fruto de la palmera silvestre *Bactris guineensis*, comúnmente se conoce, en Guanacaste, como güiscoyol o uva de monte.



Dada la *rusticidad*<sup>1</sup> de esta planta, así como la dificultad de reproducirla y mantenerla como cultivo, porque crece de manera silvestre, hace que sus frutos se aprovechen mediante la recolección en las plantas que se encuentran en zonas boscosas o dispersas en campos ganaderos o alrededores de fincas agrícolas, en donde muchas veces se considera una maleza.

Es un fruto que posee importantes propiedades antioxidantes y citoprotectoras, así como cantidades de aporte nutricional de micronutrientes.

Las uvas de monte se cosechan y se utilizan tradicionalmente en Cañas y otras comunidades guanacastecas para elaborar mermeladas, bebidas frescas y fermentadas, incluso se consume el fruto fresco, pero destaca su uso para preparar vino de güiscoyol.

En el caso del vino de güiscoyol, este se elabora a partir del fruto de la planta, es una bebida que se caracteriza por un sabor único y dulce; las personas lo aprecian tanto por su sabor como por ser una bebida tradicional de esta zona, también, se debe considerar que las plantas crecen abundantemente y de manera silvestre por lo que es fácil de encontrarlas.

La recolección de la uva de monte es un proceso que se realiza manualmente, y se utilizan sacos de mano o tarros para transportar las uvas. Este proceso puede ser arduo debido a la naturaleza espinosa del arbusto de la uva de monte, lo que requiere precauciones adicionales para evitar lesiones.

Una vez recolectadas, se separan cuidadosamente y se lavan con agua y jabón de 3 a 5 veces para eliminar cualquier rastro de tierra e insectos. Este paso es crucial si se desea elaborar la preparación del vino y así asegurar la pureza y calidad del producto final.

Después de la limpieza, las uvas se colocan en recipientes para iniciar el proceso de fermentación. Se añade azúcar y dulce, productos derivados de la caña de azúcar, un cultivo

principal en la región de Cañas. La fermentación es un proceso controlado que puede durar varias semanas, durante las cuales las uvas se transforman en vino bajo condiciones específicas de temperatura y humedad.

Una vez completada la fermentación, el vino se filtra para eliminar cualquier residuo sólido y se deja reposar para que los sabores se integren y maduren. Este periodo de reposo puede variar según la receta y las preferencias del productor. Finalmente, el vino güiscoyol se embotella y se almacena en condiciones adecuadas hasta su consumo.

El aprovechamiento de la uva de monte es una evidencia de cómo muchas recetas o bebidas tradicionales surgen a partir de un recurso abundante en la zona.

Figura 3.9  
Fotografías de planta y frutos de la uva de monte  
en el distrito de Bebedero



Fuente: Fotografía tomada por el equipo consultor en la casa del señor Deiver Villegas en el distrito de Bebedero.

<sup>1</sup> Capacidad de una planta para adaptarse a condiciones ambientales adversas, como: suelos pobres, climas extremos.

**h) Buganvilla o veranera (*Bougainvillea sp.*)**

La planta de buganvilla o veranera se suele encontrar en muchos jardines y adornando las tapias, sin embargo, se desconoce, en general, que posee una serie de propiedades y usos que van más allá de lo ornamental.

Esta flor originaria del sur de América se ha extendido y se puede encontrar en diferentes partes del mundo. Las partes de la planta que se utilizan más son la flor, pero de sus raíces y hojas también se pueden obtener beneficios.

La buganvilla tiene propiedades antiinflamatorias, antibacterianas, antipiréticas, analgésicas y antisépticas. Se utiliza para tratar infecciones respiratorias, como tos, asma, bronquitis y gripe. También puede ayudar con la indigestión, las úlceras, la diarrea, la diabetes, el dolor articular y las heridas. Además, contiene un exfoliante natural que ayuda a deshacerse de las células muertas del cutis y a destapar los poros.

En cuanto a usos en la cocina, la buganvilla tiene un sabor sutil y floral, por lo que se puede usar como complemento en la cocina y para preparar bebidas o infusiones.

En el caso de Cañas, una de las participantes del Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas 2024, compartió la receta del jugo de buganvilla que le enseñó a elaborar su abuelita: *Esta receta me la enseñó mi abuela. Primero, observaba cómo lo hacía y le preguntaba, hasta que ella me enseñó a prepararlo paso a paso, explicándome también los beneficios que tiene* (Formulario Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024).

Lo elabora a partir de las hojas que consigue en su patio o con vecinos, sobre todo en verano, cuando la planta florece en abundancia. Además, indicó varios de los beneficios que asocia al consumo de esta:

El jugo de buganvilla tiene múltiples beneficios para la salud. Posee propiedades antibióticas naturales que ayudan a tratar enfermedades respiratorias, disminuir la tos seca y expulsar flemas. Además, reduce la fiebre gracias a

su efecto antipirético, mejora el funcionamiento de los pulmones al aumentar su capacidad de oxigenación y combate problemas de estreñimiento. También cuenta con propiedades antisépticas, por lo que aplicado sobre la piel ayuda a combatir el acné, infecciones y descamación, y acelera la cicatrización de las heridas (Formulario Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024).

Figura 3.10

Fotografías de la planta de buganvilla en el distrito de Cañas







Fuente: Fotografías tomadas por el equipo consultor en el distrito de Cañas.

La práctica del cultivo de autoconsumo es un testimonio vivo de la resiliencia y creatividad de las comunidades de Cañas. Esta tradición no solo refleja una adaptación práctica a los recursos disponibles, sino también una conexión profunda con la tierra y el entorno. A lo largo del tiempo, las familias han mantenido técnicas y saberes, transmitiendo no solo recetas, sino valores que celebran la autosuficiencia y el respeto por la naturaleza. En un mundo en constante cambio, donde las influencias externas y la modernización presionan por homogeneizar las prácticas alimenticias, el cultivo de autoconsumo en Cañas representa un acto de resistencia cultural y una reafirmación de la identidad comunitaria.

### 3.1.1.2 La práctica de monocultivo o cultivo extensivo

La segunda forma de cultivo en el cantón es la práctica del monocultivo, también conocida como cultivo extensivo, la cual se ha consolidado como una técnica agrícola predominante en el cantón de Cañas, enfocada en la producción intensiva de arroz (*Oryza sativa*) y caña de azúcar (*Saccharum officinarum*). Esta práctica agrícola consiste en dedicar grandes extensiones de tierra a la producción intensiva de un solo tipo de cultivo. En el cantón de Cañas, esta técnica se introdujo y se desarrolló significativamente a partir de mediados del siglo XX, con un notable incremento hacia finales de la década de 1950, impulsado especialmente por el Ingenio Taboga. Este ingenio, reconocido por sus extensas plantaciones de caña de azúcar, ha desempeñado un papel central en la adopción y expansión del monocultivo en la región.

Adicionalmente, la Arrocería Liborio, establecida en el cantón de Cañas hace más de cincuenta años, ha contribuido significativamente al paisaje agrícola, dominado por grandes plantaciones bordeadas por canales de riego. La combinación de estas dos entidades ha consolidado la práctica del monocultivo, transformando la agricultura local y estableciendo un modelo de producción intensiva en la zona.

El monocultivo se distingue por el uso de métodos uniformes de cuidado y manejo agrícola, que incluyen la aplicación intensiva de agroquímicos como fertilizantes y pesticidas. Estos insumos

están diseñados para optimizar la producción y garantizar estándares de calidad consistentes en los cultivos. Esta práctica agrícola se orienta, principalmente, hacia la comercialización y exportación de los productos agrícolas obtenidos, lo que la convierte en una fuente crucial de empleo en el cantón de Cañas.

El monocultivo ha transformado el paisaje agrícola de Cañas, en especial, en los distritos de Cañas y Bebedero, donde las vastas extensiones dedicadas a la caña de azúcar y al arroz son visibles. A pesar de sus beneficios económicos, el monocultivo enfrenta críticas y desafíos, como la dependencia excesiva de agroquímicos que pueden tener impactos ambientales negativos y la reducción de la biodiversidad agrícola. Estos aspectos son temas de debate entre los agricultores locales, las comunidades y los expertos en sostenibilidad, quienes buscan alternativas más equilibradas y sostenibles para la producción agrícola en la región.

Los procesos de cultivo de arroz y caña de azúcar en Cañas reflejan prácticas agrícolas intensivas que se han adaptado al contexto ambiental y social de la región. Desde la preparación del terreno hasta la cosecha, cada etapa está cuidadosamente gestionada para maximizar la producción, apoyándose en el sistema de riego local y en técnicas de manejo agrícola que buscan optimizar el rendimiento de estos cultivos extensivos. Sin embargo, la producción de cada cultivo sigue su propio ciclo, adaptándose a las características particulares de cada planta, así como a las condiciones climáticas de la región. A continuación, se describen de forma general los procesos de cultivo del arroz y la caña de azúcar en el cantón de Cañas.

### Cultivo de arroz (*Oryza sativa*)

El arroz es un alimento fundamental en la dieta básica de la población costarricense y de muchas otras regiones del mundo. Este cereal destaca por su composición nutricional, rica en carbohidratos, proteínas, vitaminas del complejo B (como la tiamina, riboflavina y niacina), y minerales esenciales como el fósforo, hierro y potasio. Además, su alto contenido de almidón lo convierte en una fuente de energía vital para millones de personas.

En Costa Rica, el arroz es un alimento prioritario al ser un componente esencial en la mayoría de las comidas diarias. Representa una fuente crucial de nutrientes para la gran cantidad de la población; a su vez, constituye una parte importante de la ingesta calórica diaria, ayudando a combatir el hambre y la desnutrición.

El cultivo del arroz es también un ejemplo de sostenibilidad agrícola. Gracias a su adaptabilidad a diferentes tipos de suelo y condiciones climáticas, este cereal puede ser cultivado en diversas regiones. Su producción no solo asegura el abastecimiento constante de este cereal, sino que también contribuye significativamente a la economía local al generar empleo.

Particularmente en el cantón de Cañas, entre 2022 y 2023, se sembraron 1367 hectáreas de arroz, de las cuales 228 hectáreas corresponden al único productor grande del cantón, 662 hectáreas están en manos de 6 productores medianos (entre 50 y 200 hectáreas), 435 hectáreas de 14 productores pequeños (entre 10 y 50 hectáreas) y 42 hectáreas que poseen 6 microproductores (menos de 10 hectáreas) (CONARROZ, 2023, p. 6). Estas 1367 hectáreas sembradas en el periodo 2022-2023 corresponden a la menor área sembrada de los últimos seis períodos.

En el cantón, también se ubica la Arrocera Liborio, que procesa y comercializa parte del arroz producido en la zona. Prácticamente, toda la producción arrocería del cantón ingresa a la cadena industrial y de distribución nacional.

Como se menciona en el estudio de Central Azucarera Tempisque S. A. (CATSA) (s. f.), el arroz en Cañas sigue un ciclo de cultivo adaptado a las condiciones de la región, que se beneficia especialmente de los sistemas de riego.

El proceso comienza con la preparación del suelo, cuando los agricultores limpian y nivelan la tierra para dejarla lista para la siembra. La siembra se realiza de forma directa, ya sea en seco o en terreno húmedo, dependiendo de la temporada y del clima (SENARA, s. f.). Posteriormente, el arroz crece con ayuda del



riego, que mantiene el campo húmedo durante los periodos de sequía y facilita el control de malezas.

Durante su crecimiento, los agricultores implementan prácticas para proteger el cultivo de plagas y enfermedades, asegurando su calidad. La cosecha se efectúa cuando el arroz está maduro y dorado, utilizando maquinaria para recoger grandes cantidades de grano de manera eficiente (LAICA, s. f.). Luego, el arroz se seca y almacena, lo que permite conservar su calidad antes de procesarlo para su comercialización.

Mientras que el arroz sigue un ciclo relativamente corto de siembra y cosecha, la caña de azúcar requiere un periodo de crecimiento más prolongado y un manejo diferente debido a su naturaleza perenne. Este cultivo demanda un sistema de riego constante y técnicas específicas de fertilización y control de plagas para asegurar un rendimiento adecuado. A continuación, se detalla el proceso de cultivo de caña de azúcar en Cañas, desde la preparación del terreno hasta su cosecha y procesamiento.

Figura 3.11  
**Fotografías de plantación de arroz, cultivo extensivo en el distrito Cañas**





Fuente: Fotografías tomadas por el equipo consultor, plantación de arroz de la Arrocería Liborio en el distrito de Cañas.

### Cultivo caña de azúcar (*Saccharum officinarum*)

El cultivo de caña es originario de Nueva Guinea, se ha cultivado durante siglos y, actualmente, se cultivan variedades obtenidas de los cruces de las seis especies de *Saccharum*, siendo la *Saccharum officinarum* la especie predominante. En el cantón de Cañas, la caña de azúcar se produce de manera intensiva e industrial, pero también de forma tradicional y orgánica en menor medida. Cañas se caracteriza por ser uno de los principales cantones productores de caña de azúcar en el país.

La producción intensiva o industrial de la caña de azúcar se destina, principalmente, a la producción de azúcar, alcohol y subproductos. Por otro lado, la producción tradicional y orgánica se utiliza en los procesos tradicionales de los trapiches, donde se

elabora el dulce de tapa. Además, una parte de la producción se destina a la alimentación del ganado.

En Cañas, el cultivo de la caña de azúcar ha sido fundamental para la economía local, pues genera empleo y sustento para muchas familias. El cultivo de la caña de azúcar es una actividad central en la vida económica y social, adaptada a las condiciones climáticas y de suelo de la región. Las plantaciones de caña, muchas de ellas asociadas al histórico Ingenio Taboga, se extienden en vastas áreas donde la infraestructura de riego es esencial, aprovechando los canales que cruzan la zona y permiten una producción constante, incluso en temporadas de sequía.

Además, la caña de azúcar cultivada en Cañas tiene usos que van más allá de la producción de azúcar refinada; algunas familias aún elaboran artesanalmente productos derivados como la tapa de dulce, preservando técnicas tradicionales que fortalecen el vínculo entre el cultivo y la cultura local. Esta relación entre la caña y la comunidad ha consolidado la identidad agrícola de Cañas, donde se valora tanto el conocimiento técnico como las prácticas heredadas a través de generaciones.

Como se explica en el texto de LAICA (s. f.), el cultivo de caña de azúcar en esta zona sigue un proceso bien estructurado, que aprovecha las condiciones climáticas de la región y su sistema de riego.

El proceso comienza con la preparación del terreno, en la que el suelo se limpia y acondiciona para la siembra. Luego se procede a la siembra que, por lo general, se realiza plantando esquejes o trozos de caña en surcos previamente preparados. La caña de azúcar depende mucho del agua durante su crecimiento, por lo que el sistema de riego local es esencial para mantener los niveles de humedad adecuados y maximizar el desarrollo de las plantas (SENARA, s. f.).

Durante el crecimiento, se aplican prácticas de fertilización y control de plagas para garantizar la salud de la caña y obtener altos rendimientos. La cosecha se lleva a cabo una vez que la caña alcanza su madurez, generalmente entre los 12 y 18 meses después de la siembra. La recolección puede ser manual o mecanizada, y tras la cosecha, la caña se envía al ingenio para su procesamiento y extracción de azúcar (CATSA, s. f.).

En el contexto más amplio de la cocina costarricense, el libro *Cocinas del Bicentenario de Costa Rica del siglo XX al siglo XXI*, publicado en 2020 por el Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura y Juventud, identifica quince productos esenciales que constituyen la base de la identidad culinaria del país. De estos quince productos, dos se cultivan extensivamente en el cantón de Cañas: arroz (*Oryza sativa*) y la caña de azúcar (*Saccharum officinarum*). En este cantón, el uso de la técnica de monocultivo asegura una producción constante de ambos, contribuyendo así, de manera

significativa, a la tradición agrícola y culinaria local.

Asimismo, si bien tales productos están orientados tanto a la exportación como a la venta nacional, esto no impide que también se comercializan en el cantón, por medio de los supermercados, mercados locales y ferias del agricultor. Esta circunstancia contribuye a que aún se encuentren arraigados en las prácticas alimentarias del cantón de Cañas. A partir de la revisión de las recetas presentadas al certamen, se puede apreciar que algunos de los platillos, entre sus ingredientes, incluyen arroz y tapa de dulce, esta última elaborada a partir de la caña de azúcar, por ejemplo, un postre tradicional como el arroz con leche, contiene arroz y tapa de dulce para endulzar dentro de sus ingredientes.

Figura 3.12  
**Fotografía de plantación de caña de azúcar,  
cultivo extensivo en el distrito Bebedero**



Fuente: Fotografía tomada por el equipo consultor, plantación de caña de azúcar del Ingenio Taboga en el distrito de Bebedero.

### 3.1.2 Técnicas de crianza de animales

La crianza animal, especialmente la ganadería, ha sido una de las actividades principales en el cantón de Cañas desde su introducción en la época colonial hasta la actualidad. Esta práctica no solo ha definido la economía local, sino también la identidad cultural y las dinámicas de trabajo en la región. Esta actividad se orienta, principalmente, a la producción de carne, pero también existen otras actividades pecuarias relevantes, entre las que resaltan la avicultura, la porcicultura y la piscicultura, además de la ganadería de doble propósito (carne y leche) y la ganadería de leche que se da, en particular, en las zonas altas del cantón.

En este contexto, a través de los diversos relatos recopilados durante las entrevistas y la información documental copilado, se identifican dos dimensiones productivas: la crianza orientada a la producción comercial y la doméstica.

Por esta razón, en los siguientes apartados, se describe de manera diferenciada la producción pecuaria comercial de distintas especies y se abordan, por separado, las características de la producción de esas mismas especies, pero en un contexto doméstico de autoconsumo o pequeño comercio local.

#### 3.1.2.1 Sistema de crianza industrializada para la producción animal

A partir de ello, se infiere que la producción doméstica conserva prácticas más tradicionales de cuidado y manejo de los animales, mientras que la producción comercial incorpora manejo pecuario mucho más tecnificado. No obstante, a pesar de la tecnificación productiva, en la producción comercial también se rescatan importantes aspectos culturales tradicionales.

Así, por ejemplo, se describe la producción comercial de ganado de carne a gran escala, en un sistema de producción que se podría catalogar como sistema extensivo, por llevarse a cabo en grandes áreas de terreno, con baja carga animal por unidad de área, similar al sistema tradicional que consistía en permitir que el ganado pastara libremente y con muy poca intervención

humana. Sin embargo, en la actualidad, se ha incorporado a este sistema una tecnificación en el manejo agropecuario que permite aumentar su productividad haciendo posible la sostenibilidad y rentabilidad económica, además de que facilita alcanzar los estándares de calidad y parámetros sanitarios establecidos por las autoridades que regulan la actividad pecuaria.

De manera similar, para los casos de la producción comercial de cerdos para carne y de aves para carne o huevos, las explotaciones comerciales requieren de un manejo bastante tecnificado para que sea posible alcanzar la rentabilidad y cumplir con los criterios y parámetros que se establecen en la legislación nacional y las autoridades que regulan estas actividades.

En el caso de la producción de tilapias, es una actividad bastante reciente en la región, con menos de cuatro décadas de desarrollo en el cantón de Cañas. La producción comercial está centralizada en un solo grupo empresarial, el cual utiliza un sistema productivo sumamente tecnificado, controlado y desarrollado, que logra rendimientos productivos y económicos muy favorables.

En contraposición, la producción animal doméstica representa una modalidad de crianza más tradicional y familiar, profundamente enraizada en las prácticas culturales de la región. Las familias que practican este tipo de producción suelen tener pocos animales, que cuidan en pequeñas fincas o incluso en el patio de sus hogares. Este enfoque fomenta una relación más cercana con los animales, y el conocimiento de la crianza y cuidado se transmite de generación en generación, integrándose a las rutinas diarias de la vida familiar. En muchos casos, esta producción se destina al autoconsumo y permite una gestión autosuficiente de los recursos, garantizando un aporte significativo de alimentos a nivel local y reforzando el sentido de autosuficiencia de la comunidad.

Las diferentes formas de producción reflejan las adaptaciones de las comunidades de Cañas frente a las demandas económicas y las oportunidades del entorno, además de resaltar la diversidad de conocimientos y estrategias que coexisten en el cantón, ver figura 3.13.



Figura 3.13  
Cañas: principales animales según técnica de crianza por distrito, marzo-agosto, 2024

- | COMERCIAL  | DOMÉSTICA  |
|--|--|
|  Porcina    |  Porcina    |
|  Avícola    |  Avícola    |
|  Acuícola  |  Acuícola  |
|  Ganadera |  Ganadera |
|  Lácteos  |  Lácteos  |



Fuente: Elaboración propia.



A continuación, se describen esas prácticas presentes en el cantón.

#### 3.1.2.1.1 Crianza de ganado vacuno para producción comercial de carne

En el cantón de Cañas, específicamente en el distrito de Porozal, la Hacienda Tenorio se destaca como una de las principales productoras de ganado vacuno para carne, empleando un sistema de producción adaptado a las condiciones geográficas y climáticas de la región.

Esta hacienda, con una historia que se remonta a 1812, gestiona aproximadamente 3000 hectáreas de pastos que proporcionan suficiente espacio para que sus 2000 cabezas de ganado pasten libremente y de manera natural, una

práctica que define la producción extensiva en la zona. (Preserve Grow Jungles, 2024)

En términos generales para la ganadería extensiva en Guanacaste, los plazos de crianza y engorde de ganado pueden variar dependiendo de factores como el clima, la genética del ganado y las prácticas de alimentación (Castrillo Martínez, Mejicano Ortiz y Moraga Jiménez, 2020). En sistemas de engorde similares en la región, “el proceso de engorde típicamente abarca entre 8 y 12 meses, donde los animales se desarrollan desde pesos iniciales de aproximadamente 300-350 kg hasta alcanzar pesos finales de entre 450 y 550 kg antes del procesamiento” (Castrillo Martínez, Mejicano Ortiz y Moraga Jiménez, 2020). Estas prácticas pueden reflejarse en la Hacienda Tenorio, que sigue un enfoque de manejo extensivo, aprovechando los pastizales naturales de la zona para mantener una crianza

Figura 3.14  
Fotografía de ganado de carne en Hacienda Tenorio, Palmira de Cañas



Fuente: Fotografía tomada por el equipo consultor, ganado de carne, Hacienda Tenorio en el distrito de Palmira.

de baja intervención, complementada con el acceso a pastos frescos y recursos hídricos.

El sistema extensivo permite que los animales se muevan libremente en vastas áreas de pastizales, favoreciendo una crianza más saludable y natural, ya que los animales se adaptan a las condiciones locales. Este enfoque, además de reducir el estrés animal, contribuye a mejorar la calidad de la carne producida, una característica valorada tanto en el mercado local como en la industria cárnica nacional. La infraestructura de la Hacienda Tenorio, que incluye “corrales, establos y equipos de manejo como tractores y camiones” (Preserve Grow Jungles, 2024), facilita un ciclo de producción bien estructurado que abarca desde la crianza inicial hasta el engorde de los animales.

Aunque la hacienda cuenta con una amplia infraestructura y tecnología para el manejo del ganado, el proceso de destace, corte y empaque de la carne se realiza típicamente fuera de la finca, en instalaciones especializadas, cumpliendo con las normativas sanitarias y de calidad requeridas para su comercialización. Esto le permite a Hacienda Tenorio concentrarse en la cría y engorde extensivo del ganado en condiciones óptimas, manteniendo estándares de calidad y sostenibilidad en su proceso productivo.

Este modelo de producción extensiva en la Hacienda Tenorio no solo se enfoca en la producción continua y sostenible de carne de alta calidad, sino que también valora y preserva las prácticas tradicionales propias de la ganadería en Cañas. Al permitir que el ganado pade libremente en amplias áreas de pastizales, se mantiene una conexión con métodos de crianza menos intensivos y más respetuosos con el medio ambiente, lo que contribuye a la sostenibilidad tanto económica como ecológica de la región. Además, este enfoque resiliente fortalece la capacidad de la hacienda para adaptarse a las variaciones en el clima y en la economía, dos factores críticos para el éxito de la ganadería en Guanacaste. Las haciendas de este tipo desempeñan un papel fundamental en la economía local al generar empleos en diversas etapas del proceso productivo, desde el manejo del ganado hasta el mantenimiento de la infraestructura, apoyando a numerosas familias en la comunidad.

### 3.1.2.1.2. Crianza de tilapia (*Oreochromis sp.: O. aureus, O. niloticus* y *O. mossambicus* y sus híbridos) para la producción y exportación

A finales de los años ochenta, entre los distritos de Cañas y Bebedero, comenzó el cultivo intensivo de tilapia en estanques, aprovechando la disponibilidad de agua de alta calidad proveniente del Canal Sur del Distrito de Riego Arenal-Tempisque. Este recurso hídrico, junto con las condiciones climáticas favorables, ha facilitado el desarrollo de una industria acuícola que abarca todas las etapas de producción, procesamiento y comercialización de tilapia, liderada por el Grupo ACI y sus empresas asociadas (Aquacorporación, Terra Pez, Rain Forest, Biomar y St. Peters Tilapia). Esta actividad económica no solo es un motor importante de empleo en la región, sino que también representa un impulso significativo para la economía local (Veterinaria Digital, 2022; INCOPECA, 2019).

El proceso de producción de tilapia en esta región se organiza en tres fases clave: la reproducción y precría, el engorde y, finalmente, la cosecha y el procesamiento. La fase de reproducción comienza con la selección de *alevines*<sup>2</sup>, que se crían en estanques o tanques circulares diseñados para permitir un control riguroso de las condiciones ambientales. Durante esta etapa, los niveles de oxígeno, temperatura y calidad del agua son monitoreados y ajustados regularmente para asegurar el desarrollo saludable de los peces en un ambiente denso, manteniendo altos niveles de recambio de agua (INCOPECA, 2019; Durán Sancho, 1998).

En la fase de engorde, los peces alcanzan aproximadamente 200-250 gramos y son transferidos a estanques especializados. En esta etapa, el alimento, que contiene un alto contenido de proteínas, se distribuye varias veces al día, optimizando el crecimiento y reduciendo el tiempo necesario para alcanzar el peso comercial. El monitoreo constante del estado de los peces y los parámetros de agua, como oxígeno y pH, permite ajustar el manejo de los estanques para mantener la salud y la eficiencia del cultivo (Veterinaria Digital, 2022).

<sup>2</sup> Peces recién nacidos de la especie tilapia, tienen un tamaño de entre 0.5 y 1 cm y un saco vitelino en el vientre, que es de donde se alimenta los primeros días de nacido.

Finalmente, en la fase de cosecha y procesamiento, los peces alcanzan el peso ideal de 450-500 gramos, tras aproximadamente 8 meses de crecimiento.

Grupo ACI cuenta con plantas de procesamiento que cumplen con certificaciones internacionales de calidad y sostenibilidad, asegurando que la tilapia producida en Cañas cumpla con los estándares requeridos para los mercados de exportación. Este modelo integrado, además de garantizar una producción de alta calidad, reduce el impacto ambiental mediante la gestión cuidadosa del agua y el uso de recursos eficientes en cada fase del proceso (INCOPECA, 2019; UTN, 2021).

En Aquacorporación, se manejan tanto sistemas intensivos

como extensivos, adaptados a las características y necesidades de cada área de la finca. Algunas secciones, que cuentan con estanques relativamente pequeños, operan bajo un modelo intensivo, así se maximiza la producción en espacios reducidos. La mayor parte de la finca, sin embargo, está compuesta por estanques grandes manejados de manera semiintensiva, mientras que otros estanques de gran tamaño operan con una baja densidad de animales debido a las dificultades de manejo y la calidad del agua disponible, características que corresponden a un enfoque extensivo.

Este modelo permite aumentar la productividad y optimizar el espacio utilizado, en comparación con sistemas tradicionales. La implementación de tecnología y monitoreo en todas las etapas asegura la sostenibilidad del proceso, además de ofrecer

Figura 3.15  
Fotografías de estanques de tilapias de Aquacorporación, distrito Cañas



Fuente: Estanques de tilapias en el distrito de Cañas por Aquacorporación, 2024.



una fuente de empleo y desarrollo económico para la región de Cañas, consolidando el papel de la acuicultura en la economía local.

### 3.1.2.1.3 Crianza de aves de corral para la producción cárnica y de huevos

En el distrito de San Miguel de Cañas, la producción en granjas avícolas se centra en el uso de galpones para la cría de aves de corral tanto para la producción de carne como de huevos. Estos galpones son estructuras cerradas y techadas, diseñadas para albergar pollos y gallinas, y están acondicionados para ofrecer protección contra el clima y los depredadores. El tamaño y diseño de los galpones puede variar según la cantidad y el tipo de aves que se mantendrán, adaptándose a las distintas necesidades de producción.

La producción avícola en esta región se caracteriza por el manejo de las aves en ambientes controlados. Los galpones están equipados con sistemas que regulan la temperatura, la ventilación y la iluminación, optimizan las condiciones de alimentación, salud y seguridad de los animales. Las granjas avícolas en San Miguel se dedican, principalmente, a la cría de pollos de engorde y gallinas ponedoras. Este enfoque requiere el uso de alimentos balanceados y suplementos nutricionales que aseguren una dieta adecuada, promoviendo un desarrollo rápido y saludable.

En cuanto a la producción de huevos, las granjas mantienen a las gallinas ponedoras en galpones adecuados para maximizar la producción. La recolección de huevos es manual: los huevos se recogen, se limpian y luego se empaican para su venta, esto asegura que el producto llegue al consumidor en óptimas condiciones.

Figura 3.16  
Fotografía de granja avícola en el distrito de San Miguel



Fuente: Granja avícola en el distrito de San Miguel, por Granja Avícola Doblejero, 2016.



#### 3.1.2.1.4 Crianza de porcinos para la producción de carne

En Higuerón de San Miguel, se localiza una de las granjas porcinas para la producción de carne de cerdo. Este tipo de granjas se caracteriza por ocupar un mayor espacio para facilitar el manejo de los cerdos, ya que el diseño de producción está orientado a un ciclo completo, donde los animales de la granja se dividen en pie de cría (área de producción) y hato productivo. En el primero, se ubican las cerdas de reemplazo, cerdas gestantes, cerdas en lactancia y lechones lactando; en el segundo, está conformado por los lechones destetados que, a las 10 semanas de edad, son trasladados a galpones de crecimiento y, finalmente, son llevados a planta de cosecha en el Valle Central (Rodríguez, 2011, p. 9).

El caso de la planta de Cerdos El Cerro S.A. ocupa un área de 30 hectáreas, en una finca con una extensión total de 200 hectáreas, cuenta con una distribución de galpones o secciones especiales para cada etapa de vida del cerdo.

Este es un ejemplo que contrasta con la cría de cerdos a nivel doméstico, como se explicará más adelante, por el volumen de animales y porque se maneja a partir de las diferentes etapas de crecimiento; al ser una actividad productiva a mayor escala, requiere de un manejo diferente para cumplir con la normativa vigente en materia de producción animal para consumo humano.

Es importante indicar que el consumo de carne de cerdo entre los habitantes del cantón de Cañas fue notable, pues se encontró esta carne como uno de los principales ingredientes de recetas muy apetecidas y representativas de la cocina tradicional del cantón.

#### 3.1.2.2 Técnicas domésticas de producción animal

En el cantón de Cañas, la producción animal a nivel doméstico constituye una actividad significativa entre los habitantes locales. Esta práctica incluye la cría de ganado vacuno doble propósito (carne y leche), la producción de lácteos, porcinos y aves de corral, principalmente destinados tanto al consumo propio como a la venta local.

Este tipo de crianza de ganado vacuno es una práctica que, tradicionalmente, desarrollan muchas familias locales, incluso aquellas con terrenos pequeños mantienen una cantidad limitada de ganado, lo cual les permite obtener carne, leche y productos lácteos frescos. Esta actividad contribuye de forma directa a la seguridad alimentaria de las familias y les genera ingresos adicionales mediante la venta de excedentes.

La viabilidad de esta práctica ganadera en Cañas se ve favorecida por las condiciones climáticas y la disponibilidad de servicios básicos en muchas fincas, como agua potable y electricidad; además, los programas de capacitación y apoyo en ganadería sostenible, promovidos por organizaciones regionales y el Ministerio de Agricultura y Ganadería (MAG), ayudan a optimizar los recursos naturales disponibles, permitiendo que estas familias aprovechen el pasto y el agua de manera eficiente, incluso con recursos limitados.

La producción de lácteos incluye la elaboración de quesos, yogurt y otros productos lácteos que consumen las familias y se comercializan en la comunidad. Este tipo de producción requiere cuidado y manejo especializado para mantener la calidad de los productos lácteos. Además, la cría de porcinos y aves de corral en ambiente doméstico proporciona una fuente importante de proteína animal, pues estos se crían para carne, asegurando así una provisión continua de alimentos frescos y de calidad.

*El éxito del queso, verdad, empieza desde el ordeño, desde la sanidad animal, tienen que ser vacas muy sanitas, que sean vacas sanas para que la leche sea sana, verdad, la leche sea de buena calidad, porque si es una leche de mala calidad el producto va a salir dañado, el proceso del ordeño al menos acá lo hago yo... Ojalá de una vaca jersey, una vaca la leche es super amarillita es amarillita, amarillita y el sabor es diferente... las jersey o las pardas o las vacas más mejor son como más productoras de leche, productoras y que tengan buena genética. (E. Murillo, comunicación personal, 1 de junio de 2024)*

La producción animal doméstica en el cantón de Cañas no solo promueve la autosuficiencia alimentaria de las familias

locales, sino que también fortalece la economía local al generar oportunidades de negocio en la venta de productos frescos y locales. Este enfoque también fomenta prácticas sostenibles y respetuosas con el medio ambiente, contribuyendo al desarrollo rural y la seguridad alimentaria de la región.

### 3.1.2.2.1 La práctica de crianza de aves de patio o gallinas de patio

Las aves de corral son aves domesticadas que se crían, en particular, para la producción de carne y huevos. Entre las más comunes, se encuentran las gallinas, aunque también se crían otras aves como patos y pavos. En Cañas, las aves de corral se conocen coloquialmente como gallinas o aves de patio, ya que se acostumbra criar en los patios de las casas.

Tradicionalmente, en el cantón de Cañas, la cría de gallinas y pollos en patios al aire libre ha sido una práctica común, la cual aún persiste en algunas familias debido a que su mantenimiento es relativamente económico y no requiere grandes espacios, esto facilita su crianza. Las familias que practican la cría de gallinas y pollos suelen tener gallineros en sus patios, estas son estructuras utilizadas para resguardar a las aves por las noches y protegerlas de depredadores, generalmente, consisten en estructuras de madera con paredes de malla y techos de zinc. Durante el día, las gallinas y los pollos caminan libremente por los patios, pero se mantienen en los gallineros por la noche para su protección.

La carne de pollo y gallina es un ingrediente habitual en la cocina tradicional de Cañas; sin embargo, en las áreas más urbanizadas del distrito central, la cría doméstica de estas aves ha disminuido. Esta reducción en la tenencia se debe, en parte, a la disminución de los terrenos disponibles para crianza y, también, a que muchas familias prefieren comprar carne y otros productos en tiendas y supermercados locales, en lugar de mantener aves en casa.

No obstante, en otros distritos del cantón, como se observó en Palmira, San Miguel y Porozal, algunas familias continúan criando pollos y gallinas, valorando especialmente a las gallinas

por su producción de huevos para consumo familiar y venta en el mercado local. En menor medida, también se comercializan las gallinas y pollos, lo que aporta un ingreso adicional para estas familias.

Entre las recetas tradicionales más emblemáticas que se preparan con este producto están la gallina achiotada, el arroz de maíz y la gallina rellena, platillos muy apreciados en la cocina local.

Figura 3.17  
Fotografía de gallinas de patio en el distrito de Palmira



Fuente: Fotografía tomada por el equipo consultor, se muestra la tenencia de gallinas de patio en la casa del señor Juan Carlos Ruiz en el distrito de Palmira.

### 3.1.2.2.2 La práctica de crianza de cerdos

En el cantón de Cañas, también es común la producción de carne de cerdo. A diferencia de las gallinas de patio, los cerdos requieren más espacio y cuidados específicos. Por esta razón, la cría de cerdos es menos frecuente y se lleva a cabo, principalmente, en distritos alejados de las áreas urbanas. Estos animales se crían a pequeña escala para el consumo familiar y, en menor medida, para la venta local.

La crianza de cerdos en Cañas se efectúa en pequeñas chancheras, espacios adecuados para mantener a los animales. Estas son estructuras tipo galerón, cerradas y techadas, donde se les proporciona agua y comida a los cerdos. Además, la chanchera ayuda a mantener la higiene de los animales, ya que suelen tener pisos de cemento que facilitan su lavado y limpieza. Algunas familias permiten que los cerdos se desplacen por espacios abiertos adaptados para su crianza, lo que promueve una mayor libertad de movimiento y bienestar animal.

En algunas familias que crían cerdos, es común engordarlos para fechas especiales, como la celebración de Navidad, en la que se utiliza la carne para preparar platillos tradicionales como los tamales de cerdo. La carne de cerdo es esencial en la cocina de Cañas, se utiliza integralmente en la cocina familiar. Tras el sacrificio del animal, su grasa se convierte en manteca de cerdo, un ingrediente esencial en la preparación de platos tradicionales como los tamales y las rosquillas; además, partes del cerdo como la cabeza y algunas vísceras se emplean en la elaboración del frito, otro de los platillos tradicionales del cantón de Cañas.

Figura 3.18  
Fotografías de cerdos y chancheras en los distritos de Palmira y Porozal



Fuente: Fotografías tomadas por el equipo consultor en chancheras de uso doméstico, arriba ubicado en el terreno de la señora Isabel Fonseca del distrito de Porozal y abajo en la finca del señor Juan Carlos Ruíz en el distrito de Palmira.



### 3.1.2.2.3 La práctica de crianza de ganado vacuno doble propósito

El cantón de Cañas se ha caracterizado, desde sus inicios, por la cría de ganado vacuno de doble propósito. Esta actividad se efectúa con dos objetivos principales: la producción de carne y la obtención de leche y sus derivados, como queso, cuajada y natilla, que son fundamentales para el consumo familiar en muchas casas y también para la venta en el mercado local, donde tienen una demanda significativa. Esto contribuye de manera importante al desarrollo económico de la región.

*Tenemos ganadito ese ahí, lo hemos ido poco a poco comprando unos poquitos... yay no, el más cuidado es estarle echando comida de lo que es pasto, cualquier tipo pasto y hay mucha gente que le compra pollinaza todo yo no, no lo que le echo más que todo... sí este con el ganado ese el cuido de cuidarlo con todo y también vitaminas desparasitantes, la sal, todo eso, más ahora con eso que está lo del gusano. (J. C. Ruiz, comunicación personal, 1 de junio de 2024)*

Algunas haciendas, como la Hacienda Tenorio en el distrito de Bebedero, operan a gran escala, pero la tradición ganadera también se mantiene en pequeña escala en muchas familias, especialmente en los distritos más alejados de la parte urbana, en particular, en Palmira, Bebedero y San Miguel. En estos lugares, la práctica de criar ganado de doble propósito sigue siendo una parte importante de la identidad y herencia cultural, aunque la actividad ha disminuido en algunas familias del cantón.

Por tradición, en el cantón de Cañas, los productos derivados de la leche, como queso, cuajada y natilla, son fundamentales en la dieta local, y los excedentes se comercializan en los mercados locales. La carne bovina o de res es un producto altamente demandado en la región, por lo cual contribuye significativamente al desarrollo económico de Cañas.

Parte de la práctica de la crianza de ganado incluye el uso de corrales techados o cuadras, que son estructuras diseñadas para resguardar al ganado, tanto por las noches como cuando una vaca ha parido, para proteger al ternero. En estos corrales, se

colocan los comederos y el agua. Además del pasto (*Brachiaria*), las personas suelen complementar la alimentación del ganado con pollinaza, esto es, el estiércol de pollo que, tras someterse a un proceso de desinfección de dos meses, se usa como alimento animal.

Los corrales también se emplean para manejar al ganado cuando se necesita inyectar o administrar algún tratamiento. En Cañas, la cría de ganado vacuno ha sido una actividad esencial que refleja las tradiciones rurales y la autosuficiencia de las familias locales. Esta práctica es parte del tejido socioeconómico y de la identidad cultural de la región.

Figura 3.19

Fotografías de ganado doble propósito en el distrito de Palmira





Fuente: Fotografías tomadas por el equipo consultor en la finca del señor Juan Carlos Ruiz en Agua Caliente de Palmira, donde se observa ganado vacuno de doble propósito.

Como se indicó, en el cantón de Cañas, particularmente en el distrito de Palmira, una parte significativa de la crianza de ganado vacuno se dedica a la producción de derivados de la leche, entre estos productos destacan el queso, la cuajada, la natilla y la leche agria. Estos productos son emblemáticos de la región y para elaborarlos se siguen prácticas tradicionales transmitidas de generación en generación.

Algunas familias mantienen pequeñas fincas donde crían ganado lechero o de doble propósito. Estas pequeñas fincas producen derivados lácteos, en específico, para el autoconsumo, y el excedente se vende localmente, esto se da en la zona alta del distrito de Palmira que colinda con las faldas del volcán Tenorio y en algunas partes del distrito de San Miguel. Al ser una práctica familiar, los conocimientos sobre el ordeño y la elaboración de derivados se han transmitido con el tiempo.

A continuación, se describen los procesos de extracción de la leche y la fabricación de queso, cuajada y natilla:

**Higiene y preparación:** el manejo higiénico es crucial para la calidad de los productos lácteos. Las vacas deben estar sanas para que la leche sea de buena calidad. El proceso de ordeño, generalmente realizado temprano en la mañana entre las 5 y las 6 a. m., comienza con una rigurosa limpieza de las manos de la persona encargada. Esta persona se acomoda en un banco cerca de la vaca para realizar el ordeño.

Existen dos métodos principales de extracción de la leche: manual y con máquinas de ordeño, y la leche se recolecta en baldes específicos, usualmente de acero inoxidable, para mantener el producto libre de bacterias.

- **Ordeño con maquinaria:** las máquinas ordeñadoras son bombas al vacío que crean una presión en el pezón, este permite que la leche fluya por un conducto hasta el sistema de almacenamiento externo. Este método se ha popularizado en algunas fincas pequeñas que han invertido en equipos para acelerar el proceso.
- **Ordeño manual:** la extracción manual sigue siendo una práctica común, especialmente en fincas familiares. Con el pulgar y el índice, se comprime la parte superior del pezón de la ubre y se aprieta hacia abajo, la leche se recolecta en un balde colocado debajo de la ubre.



Figura 3.20  
Fotografías de ganado lechero y ordeño en el distrito de Palmira



Fuente: Fotografía de la señora Eneida Murillo ordeñando en su finca en Aguacaliente de Palmira, así como el ganado lechero de la finca, 2024.

### Elaboración de derivados

Es importante destacar que, en la elaboración de estos productos, se utiliza leche entera y no se somete a procesos de pasteurización, ya que la producción es de carácter artesanal. Este enfoque permite conservar las propiedades naturales de la leche, aportando un sabor y textura auténticos a los derivados. Un comentario brindado por una de las personas entrevistadas fue: *Pero vieras que este yo lo saco tradicional a como se sacaba antes eh este de la leche entera* (E. Murillo, comunicación personal, 1 de junio de 2024).

• **Queso:** el queso fresco y el queso semiduro son algunos de los productos más destacados de la región. Su proceso de elaboración incluye los siguientes pasos:

1. La leche recién ordeñada se coloca en una tina grande de acero inoxidable.
2. Se añade cuajo, se revuelve bien y se deja reposar entre 20 y 30 minutos hasta que la leche se coagule.
3. Una vez coagulado, se escurre para eliminar el suero y se corta en cuadritos con una lira.
4. Se añade sal a la cuajada, se mezcla bien y se prueba para ajustar la salinidad.
5. La cuajada se da forma o se corta en cuadros, se compacta, se prensa y se deja reposar antes de desmoldar.
6. El queso se guarda en refrigeración para mantener su frescura y evitar la proliferación de bacterias.

El queso es fundamental en la cocina tradicional de Cañas, y se utiliza en recetas como rosquillas y tamal asado. Una variante es el queso seco, que se elabora a partir de la preparación de queso fresco siguiendo estos pasos:

1. Al queso previamente elaborado a partir de leche fresca, se le aplica una técnica de secado y salado para su conservación.
2. Se compacta en bloques de queso que forman una costra debido al secado y ahumado al que se somete para prolongar su duración.



Figura 3.21  
Fotografías elaboración de queso en el distrito de Palmira



Fuente: Fotografías del proceso de elaboración del queso por Eneida Murillo, 2024.

La principal presentación en el mercado del queso seco es rallado o molido para usarse en todo tipo de preparaciones, principalmente en la preparación de panes y rosquillas.

• **Cuajada:** la cuajada es otro derivado lácteo importante y típico de la región. Su proceso de fabricación es similar al del queso, con algunas variaciones:

1. Durante la preparación del queso, se aparta una porción del cuajo, conocido como “queso tierno”.
2. Esta porción se escurre bien para eliminar el suero.
3. Se estripa y se amasa hasta formar una masa suave.
4. Con las manos, se toman porciones y se les da forma de bolita.
5. Las bolitas de cuajada se llevan a refrigeración.

Eneida Murillo, productora de derivados lácteos en Palmira de Cañas, destaca la importancia de la paciencia y el cuidado en la elaboración de la cuajada: *Es un queso que hay que hacerlo con cariño. Si uno está estresado, no sale bien; queda boronoso y mal* (E. Murillo, comunicación personal, 1 de junio de 2024).

• **Natilla casera:** la natilla es un producto lácteo cremoso obtenido de la crema de la leche. Su elaboración incluye los siguientes pasos:

1. Se aparta la cantidad deseada de leche, normalmente, entre 1 o 2 litros, y se coloca en un balde.
2. La leche se deja reposar en refrigeración por 24 horas.
3. Tras este tiempo, la leche se ha cortado formando leche agria, con la crema en la parte superior.
4. La crema se retira y se coloca en otro recipiente, donde se deja reposar.
5. Al día siguiente, la natilla está lista.

• **Leche agria:** la leche agria se prepara siguiendo estos pasos:

1. Se separa la cantidad deseada de leche en un recipiente y se deja en un lugar cálido de la cocina por 24 horas.
2. La leche se separa del suero, se cuela, dejando un poco de suero.

3. La mezcla se bate ligeramente para obtener una consistencia gelatinosa y se añade sal al gusto.

La producción de derivados lácteos en Cañas no solo tiene un valor económico, sino también un significado cultural y tradicional. Estos productos son el resultado de conocimientos que se han transmitido y su elaboración forma parte de la identidad local.

La elaboración de queso, cuajada, natilla y leche agria es una actividad que se mantiene a pesar de los cambios a nivel industrial, por lo que esta práctica es un reflejo de la resiliencia y la adaptabilidad de las personas que aún conservan esta actividad. En un mundo cada vez más globalizado, mantener estas prácticas es vital para preservar los saberes y tradiciones de la región. Los métodos tradicionales de elaboración, además de ser una fuente de sustento, fortalecen los lazos comunitarios y familiares, ya que estas actividades suelen involucrar a personas de la familia y de la comunidad.

Además, estos productos lácteos aún desempeñan un papel importante en las celebraciones y la cocina local, pues son un ingrediente presente en recetas tradicionales como las rosquillas y el tamal asado.

La producción de derivados de leche de vaca es una actividad económica importante y es una tradición que todavía se conserva en el cantón de Cañas.

Figura 3.22  
Fotografías productos lácteos, como queso, cuajada y natilla en el distrito de Palmira



Fuente: Fotografías por Eneida Murillo muestran varios productos lácteos, como queso, cuajada y natilla, 2024



#### 3.1.2.2.4 La práctica de pesca artesanal y producción de pescado

En el cantón de Cañas, la pesca artesanal y la producción doméstica de pescado han sido elementos centrales de la vida económica y cultural. En distritos como Palmira, muchas familias crían tilapias en pequeños estanques, una práctica destinada principalmente al consumo familiar, pero que también permite la venta local. La tilapia fue introducida en las décadas de 1970 y 1980 como parte de programas de economía rural del MAG y el Centro Agronómico Tropical de Investigación y Enseñanza (CATIE). Estos proyectos, iniciados en las zonas Norte y Caribe del país, se trasladaron a Cañas, donde los residentes aprovecharon las fuentes de agua y los sistemas de riego para desarrollar la acuicultura doméstica.

Además de la cría controlada en estanques, la liberación de tilapias en cuerpos de agua locales ha fomentado su reproducción natural en ríos, estanques y canales, dando lugar a la pesca artesanal de esta especie en ambientes naturales. Antes de la introducción de la tilapia, la pesca artesanal en aguas dulces de la zona se enfocaba en especies como la machaca (*Brycon costaricensis*), que llegó a Guanacaste con la creación de la represa del Arenal y el riego Arenal-Tempisque. Otra especie relevante es el guapote (*Parachromis dovii*), abundante en los ríos locales, que sigue siendo una fuente importante para los pescadores a pesar de la competencia de especies invasoras.

Figura 3.23

Fotografía de estanque de tilapia doméstico en el distrito de Palmira



Fuente: Fotografía tomada por el equipo consultor, en la finca de la señora Eneida Murillo, en el distrito de Palmira.



La pesca artesanal se destaca en el distrito de Porozal, particularmente en Puerto Nispero, donde representa una de las principales fuentes de empleo y una base para el suministro de pescado en el ámbito doméstico. Por lo tanto, los pescadores locales aseguran un suministro constante de pescado fresco tanto para el consumo familiar como para la venta local. La actividad en Puerto Nispero es vital, no solo para la economía local, sino también para la identidad cultural de la región, donde platos típicos, como el pescado sudado y el ceviche, reflejan las tradiciones culinarias de la comunidad.

La pesca artesanal, en el cantón de Cañas, tiene raíces profundas, remontándose a los primeros habitantes que aprovecharon los recursos naturales de la región. En el distrito de Porozal, el legado continúa en Puerto Nispero, ubicado estratégicamente junto al río Tempisque. A finales del siglo XIX y durante la primera mitad del siglo XX, Puerto Nispero fue un punto clave para el transporte de mercancías entre Guanacaste y Puntarenas. Sin embargo, la construcción de la carretera Interamericana, en la década de 1940, redirigió el comercio hacia otras rutas, afectando la importancia comercial del puerto.

*Es que aquí todo el tiempo ha sido un puerto de pescadores. O sea, aquí la gente se ha dedicado a pescar todo el año. Yo conocí un poquito la historia de este puerto. Eran poquitas familias que había, ¿verdad? Lo que había eran pescadores y una cantina. Entonces, los pescadores venían, iban a las paredes, sacaban bastantes productos porque en esas épocas había mucho producto. (M. E. Ávila, comunicación personal, 25 de marzo de 2024)*

A pesar de este cambio, la población de Puerto Nispero ha mantenido viva la tradición de la pesca artesanal, aprovechando la biodiversidad de la zona y los humedales cercanos. La pesca artesanal, más allá de su importancia económica, es un pilar de la identidad cultural local, donde los pescadores emplean herramientas y técnicas tradicionales transmitidas a lo largo de generaciones. Este conocimiento ancestral asegura una captura efectiva y preserva prácticas que fortalecen la cohesión cultural de la comunidad.

La comunidad pesquera se organiza en pequeños grupos, utiliza herramientas tradicionales como botes con vivero, esta es una embarcación equipada con un compartimento especializado para almacenar peces vivos después de ser capturados, permitiendo que el pescado se mantenga en óptimas condiciones hasta su venta o consumo; redes, carnada y provisiones para jornadas prolongadas. En Puerto Nispero, los pescadores suelen adquirir sus botes, generalmente pangas o botes de vivero, a proveedores externos en lugar de fabricarlos ellos mismos.

Figura 3.24

Fotografías de pesca artesanal Puerto Nispero de Porozal





Fuente: Fotografías tomadas por el equipo consultor en Puerto Nispero de Porozal.

En cuanto a las redes, los pescadores de Puerto Nispero también dependen de compras externas y, a menudo, reciben apoyo gubernamental para adquirir redes especializadas, como los *trasmallos*, mediante programas de financiamiento del

Instituto de Desarrollo Rural (INDER), “en 2021, la comunidad fue beneficiada con recursos del programa Impulso Rural, que les permitió comprar redes de enmalle y otros equipos necesarios para mejorar sus operaciones y asegurar la sostenibilidad de sus actividades pesqueras” (Instituto de Desarrollo Rural, 2021).

Según datos de INCOPESCA (2012), la comunidad cuenta con 21 pangas, 24 botes con vivero y 25 motores. Las faenas de pesca se rigen por ciclos de mareas y fases lunares, lo que permite a los pescadores prever las condiciones marinas y la presencia de peces. Las jornadas comienzan temprano con la recolección de carnada entre las 2 y las 5 de la mañana, seguida de dos turnos de pesca: uno en la mañana y otro en la tarde. Esta labor diaria exige no solo esfuerzo físico, sino también un profundo conocimiento de las dinámicas marinas y la naturaleza.

El trabajo de los pescadores no concluye al regresar a tierra, sino que también implica la preparación de materiales para la próxima salida y la venta del pescado. Uno de los desafíos actuales en Puerto Nispero es obtener un precio justo. Por ese motivo, la Asociación de Pescadores de Puerto Nispero, con 31 miembros, promueve la compra directa para evitar intermediarios y asegurar una compensación justa para los pescadores.

Para el consumo doméstico, los pescadores suelen utilizar “pescado chatarra”, que incluye especies fuera de los estándares comerciales por su tamaño o tipo, como el guapote (*Parachromis dovii*), la machaca (*Brycon costaricensis*) y el bagre (*Ictalurus punctatus*), empleados principalmente en la dieta familiar. La venta de pescado fresco se realiza directamente en el puerto, donde locales y turistas pueden adquirirlo temprano por la mañana o durante el fin de semana. Este modelo de venta directa no solo apoya la rentabilidad, sino que también fomenta la sostenibilidad de la pesca local.

La pesca artesanal en Puerto Nispero es un vínculo cultural y comunitario que ha perdurado a lo largo del tiempo. Para los habitantes de Puerto Nispero y Porozal, esta actividad conecta a las familias con sus ancestros y el entorno natural, promoviendo la sostenibilidad y el aprovechamiento de recursos locales, fortaleciendo la economía y la cohesión social. Además, contribuye a la seguridad alimentaria local y fomenta un sentido de orgullo en torno a las tradiciones pesqueras de la región.



Figura 3.25  
Fotografía Puerto Níspero de Porozal



Fuente: Fotografía tomada por el equipo consultor en Puerto Níspero de Porozal.

Como se ha observado a lo largo de este apartado, aunque la cría de ganado vacuno, porcino y aves de patio ha disminuido en muchas familias del cantón de Cañas, en buena parte debido al acceso a supermercados y la compra de productos ya procesados, persiste una fuerte preferencia por consumir alimentos “caseros”. Esta tendencia no es solo una cuestión de sabor o calidad percibida, sino que refleja un valor cultural profundo hacia la producción y el consumo de alimentos locales y tradicionales.

La producción de alimentos caseros también tiene implicaciones económicas significativas. Para muchas familias, criar su propio ganado o cultivar sus propios vegetales representa una forma de reducir costos y asegurar la calidad de los alimentos que consumen. En un contexto donde los precios de los alimentos pueden ser volátiles, la autosuficiencia en este sentido

proporciona una cierta estabilidad económica y seguridad alimentaria.

Por otro lado, la preferencia por productos caseros también está influenciada por preocupaciones sobre la salud y el bienestar; muchos habitantes del cantón de Cañas consideran que los alimentos producidos en casa son más saludables, ya que están libres de aditivos y conservantes artificiales, y se producen de manera más natural y sostenible. Este enfoque hacia la alimentación saludable está en consonancia con un creciente movimiento global que valora la comida orgánica y sostenible.

En el contexto de un mundo cada vez más globalizado, donde los productos de consumo masivo tienden a homogeneizar las culturas, la insistencia en mantener y valorar los productos caseros se presenta como un acto de resistencia cultural. Es una



forma de preservar la identidad local frente a la uniformidad global, celebrando la diversidad y riqueza de las prácticas alimentarias tradicionales.

Esta tendencia no solo refleja una cuestión de gusto, sino un profundo aprecio por las tradiciones, la comunidad y la salud en el cantón de Cañas. La valorización de los productos caseros es una manifestación de la identidad cultural y una respuesta a las dinámicas económicas y sociales contemporáneas.

### 3.1.3 Técnicas de producción artesanal

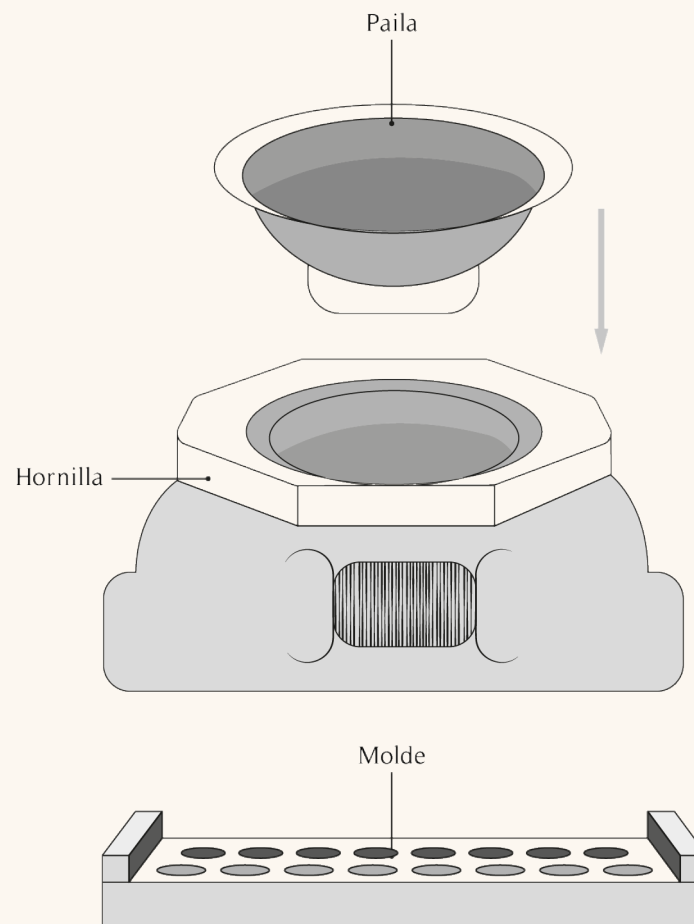
En el cantón de Cañas y sus distritos, las técnicas artesanales que acompañan los conocimientos y las prácticas de cocina tradicional son fundamentales para preservar la identidad cultural y la sostenibilidad local. Entre estas técnicas, destacan:

#### 3.1.3.1 Uso del trapiche con bueyes para la producción de dulce

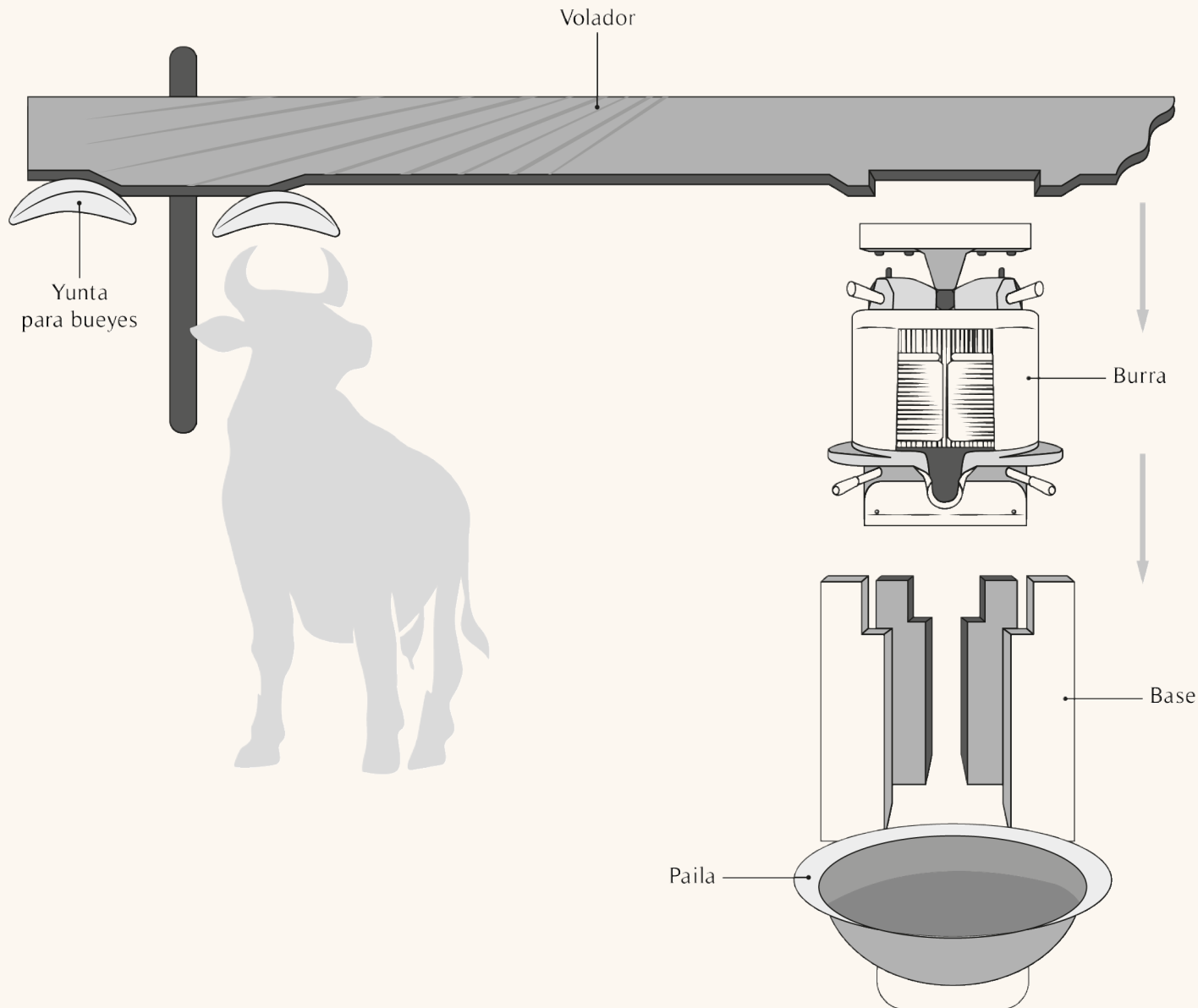
Específicamente en el distrito de Palmira, en la comunidad de Agua Caliente, cantón de Cañas, se conserva el oficio tradicional del trapichero, un proceso artesanal con más de sesenta años de historia. El trapiche es el lugar donde se procesa la caña de azúcar para la producción de dulce; además, se refiere a la estructura o molino empleado en esta actividad. Como indican Sedó y Cerdas (2016), “el trapiche consiste en una estructura que puede ser de madera, piedra o metal, necesaria para procesar la caña y extraer el jugo”. (p.31).

La estructura del trapiche es un espacio donde se procesa la caña y tiene columnas o postes de madera, cuenta con una trituradora de caña llamada coloquialmente “burra”, la cual es movida por una yunta de bueyes. El movimiento para extraer el jugo se produce por las caminatas en círculo de la yunta de bueyes que jalan el volador, que está al tirante del trapiche. De esta forma, se genera un movimiento circular conforme la yunta va caminando, y así se introduce la caña y se extrae el jugo (ver figura 3.23).

Figura 3.26  
Cañas: Partes que componen el trapiche



Continúa en la página 82.



Fuente: Elaboración propia.

Figura 3.27

Fotografías de trapiche impulsado tradicionalmente con bueyes en el distrito de Palmira



Fuente: Fotografías tomadas por el equipo consultor en el trapiche del señor Juan Carlos Ruiz, en Agua Caliente de Palmira.

Los trapiches pueden operar de forma manual, donde una o dos personas giran el mecanismo para moler la caña; sin embargo, en Costa Rica, tradicionalmente se acostumbró a que los trapiches fueran movidos por la fuerza de un par de bueyes. Después, los trapiches fueron desplazando el uso de bueyes y se acondicionaron para usar motores para agilizar el proceso de la trituración. En el caso de Cañas, en el distrito de Palmira en Agua Caliente, aún se conserva un trapiche tradicional, jalado con bueyes.

La historia del trapiche en Agua Caliente es una tradición familiar, transmitida a través del tiempo. Desde pequeños, los miembros de la familia aprenden el oficio, participando en las distintas etapas del proceso, desde el corte de la caña hasta la elaboración de productos como dulce y sobado. Un ejemplo es la familia de don Juan Carlos Ruiz, vecino de Agua Caliente de Palmira, que todavía utiliza el trapiche heredado de su padre, don Germán Ruiz Campos, quien lo compró en Tierras Morenas y lo instaló en Agua Caliente. Don Juan Carlos comentó:

*No, sí este trapiche nace hace... figúrese usted... yo calculo*

*que ni existía; como unos, por lo menos más de 50-60 años por ahí, papá lo puso, lo compró en Tierra Morenas a un señor que lo tenía ahí y él lo instaló aquí... (J. C. Ruiz, comunicación personal, 30 de junio de 2024).*

La producción de dulce en el trapiche comienza con el corte de la caña en el cañal, seleccionando las más maduras para extraer el mayor jugo posible: *El proceso empieza al ir al cañal y cortar la caña. Hay que quitarle la hoja, raspar la raíz y amontonarla. Si hay cómo, se lleva al hombro o con bueyes.* (J. C. Ruiz, comunicación personal, 30 de junio de 2024).

Con la caña limpia, se inicia la molienda en las mazas del trapiche, giradas por la fuerza de los bueyes que jalan el “volador”, el cual impulsa el movimiento circular de la “burra” para extraer el jugo. Este proceso requiere varias horas, ya que es necesario asegurarse de que la caña esté bien exprimida. El residuo, llamado “bagazo”, se seca y se reutiliza como combustible en la hornilla del trapiche.

El trapiche incluye también una paila y una hornilla. La paila



es un gran platón de hierro donde se calienta el jugo sobre un fogón grande, conocido también como hornilla. Una vez extraído el jugo de caña, se echa en la paila que está sobre la hornilla encendida. Poco a poco, se va moviendo con un cucharón grande de madera y, cuando ya está el caldo, se añade mozote. El mozote (*Triumfetta semitriloba*) es un árbol cuyas ramas se cortan, se machacan y se echan en el caldo para ayudar a limpiar o quitar la suciedad porque, al hervir, suelta una sustancia viscosa que ayuda a limpiar el jugo de impurezas.

Cuando el jugo de caña está a punto de hervir, se *descachaza*<sup>3</sup>, dejando un jugo limpio que, al hervir, se espesa hasta convertirse en miel. Luego, cuando el jugo está más espeso, se va probando su textura en unas canoas de madera y se mueve de lado a lado con una paleta de madera. Posteriormente, cuando está en su punto, se pasa el dulce a los moldes de tapa y se deja enfriar. Después de dos horas aproximadamente, se golpea por debajo de los moldes para desmoldar las tapas de dulce.

Además de las tapas de dulce, de esta miel se hacen otros productos como la perica, sobado y jugo de caña. El sobado es una golosina que se hace de la miel antes de que esté en el punto para hacer las tapas de dulce, esta se amasa hasta solidificarse, mientras que la perica es una variante a la que se le añade maní o leche en polvo:

*Se saca lo que llaman perica, sobado. Se echa la miel en la canoa y se mueve con una paleta hasta que queda como una melcocha; se le puede echar maní, leche en polvo... (J. C. Ruiz, comunicación personal, 30 de junio de 2024).*

El trapiche no solo es un lugar de producción, sino también un símbolo de identidad cultural en Agua Caliente de Palmira, en el cantón de Cañas. Sin embargo, el oficio está en declive; en Agua Caliente, donde antes había varios trapiches, hoy solo queda uno, y se pone en funcionamiento en ocasiones especiales, cuando la familia y vecinos se reúnen para producir dulce principalmente para consumo propio, la persona entrevistada indicó: *Este es el único. Por aquí había como seis trapiches más o menos, pero*

*todos se han ido quitando... y ahorita este es el único que está aquí conservado.* (J. C. Ruiz, comunicación personal, 30 de junio de 2024).

En este oficio, los conocimientos se transmiten de padres a hijos o nietos, comenzando con la observación y luego la participación en tareas como la siembra y corte de la caña. A lo largo de los años, el trapiche ha servido como un espacio de reunión, tanto en la producción del dulce como en la degustación de los productos tradicionales.

Figura 3.28  
Fotografías de trapiche impulsado tradicionalmente con bueyes en el distrito de Palmira



<sup>3</sup> Este proceso de “descachazar” es como se conoce a eliminar la cachaza, que son los restos de caña exprimida, estos se retiran con un colador.

Fuente: Fotografías tomadas por el equipo consultor en el trapiche del señor Juan Carlos Ruiz, en Agua Caliente de Palmira.

### 3.1.3.2 Producción del maíz para elaborar diferentes recetas

El maíz es un cultivo de gran relevancia en Costa Rica, con una historia que se remonta a más de 5600 años de presencia gastronómica. Este cereal ha sido parte esencial de la tradición alimentaria desde la época prehispánica, y su cultivo y usos han perdurado a lo largo de los siglos. El maíz es una fuente importante de carbohidratos en forma de almidones y fibra, además de aportar proteínas, grasas, vitaminas y minerales esenciales.

En Costa Rica, el cultivo de maíz se concentra en tres regiones principales: Chorotega, Huetar Norte y Brunca. Sin embargo, la producción ha disminuido en los últimos años debido a la presión del mercado y a los desafíos climáticos que afectan al país. A pesar de estos retos, el maíz sigue siendo un componente vital de la dieta costarricense y un símbolo de la riqueza cultural y nutricional del país.

El maíz no solo es fundamental para la alimentación humana, sino que también representa un papel crucial en la economía rural. Su cultivo genera empleo y sustento para muchas familias en las regiones productoras. En reconocimiento a su importancia, en 2014, el maíz criollo fue declarado Patrimonio Cultural Intangible de Costa Rica, destacando su valor nutricional y los conocimientos tradicionales asociados a su siembra y uso.

El maíz es un pilar fundamental en la alimentación y la economía de Costa Rica, y su cultivo sostenible es crucial para mantener la seguridad alimentaria y preservar las tradiciones culturales del país. En el caso específico de Cañas, sigue siendo uno de los ingredientes indispensables para su alimentación, ya que se puede encontrar en una gran variedad de comidas y bebidas. La elaboración de alimentos a base de maíz es una tradición profundamente arraigada en la vida de las personas del cantón de Cañas, Guanacaste. Esta práctica cultural no solo refleja una conexión íntima con la tierra, sino también con la identidad y las costumbres de estas comunidades. El maíz cultivado en Cañas incluye variedades como el maíz blanco, amarillo y pujagua, cada una con características y usos específicos en la cocina local.



#### • Maíz blanco:

El maíz blanco se caracteriza por desarrollar elotes más delgados en comparación con otras variedades. Su color blanco lo convierte en una opción ideal para producir almidón, utilizado en la elaboración de maicena y atoles, sin que afecte el color de otros platillos. Es muy valorado por su versatilidad en recetas que requieren una base neutra.



#### • Maíz amarillo:

El maíz amarillo se destaca por sus mazorcas con un desarrollo similar al del grupo de los maíces pujagua. Su color característico proviene de los polifenoles presentes en los granos, que también aportan beneficios antioxidantes. Este tipo de maíz es ideal para la preparación de platillos típicos como tanelas, empanadas, rosquillas y tortillas, todos ellos fundamentales en la cocina local de Cañas.



#### • Maíz pujagua:

El maíz pujagua, conocido por su nombre en náhuatl *puxauac*, que significa “esponjoso o blando”, es una variedad con alto valor nutricional. Rico en fibra dietética y una excelente fuente de proteína, el maíz pujagua posee un perfil de minerales superior al del maíz blanco o amarillo, lo que lo convierte en una opción nutricionalmente valiosa. Además, su bajo índice glicémico contribuye a una mejor regulación de la glucosa en sangre, haciéndolo adecuado para una dieta más saludable.

El maíz pujagua es una semilla tradicional criolla, cultivada principalmente a nivel familiar y en pequeña escala, y ha sido parte de la tradición alimentaria de Guanacaste desde tiempos prehispánicos. Se utiliza en diversas recetas, bebidas y postres locales, entre los que destacan el atol de maíz pujagua y el chicheme, dos preparaciones tradicionales que muestran la riqueza culinaria del cantón.



Figura 3.29

Fotografías de maíz pujagua y maíz amarillo del distrito de Cañas



Fuente: Fotografías tomadas por el equipo consultor, en el distrito de Cañas.

El proceso de siembra del maíz en Cañas sigue un ciclo agrícola marcado por las estaciones lluviosas. Cada etapa del proceso, desde la siembra hasta la elaboración de platillos específicos, subraya la importancia del maíz como elemento central en la cocina tradicional del cantón. A través de este proceso, se transmiten conocimientos ancestrales que se remontan a la herencia cultural de tiempos precolombinos.

Generalmente, la siembra se realiza entre los meses de junio y octubre, cuando las lluvias permiten un buen desarrollo del cultivo. Sin embargo, estas fechas pueden variar dependiendo de las condiciones climáticas específicas de cada año. Antes de sembrar, las familias preparan la tierra limpiando el terreno y haciendo surcos donde se colocan las semillas de maíz.

La cosecha del maíz, conocida localmente como *tapiscar*<sup>4</sup>, se lleva a cabo cuando las mazorcas han alcanzado su madurez. Este proceso también incluye el desgrane, que es la separación de los granos de la mazorca. Tradicionalmente, este trabajo se realiza en familia o con el apoyo de vecinos, y es un momento significativo dentro del ciclo agrícola, pues asegura la recolección de los granos para el consumo, la siembra futura y, en algunos casos, la venta de los excedentes.

Para la elaboración de ciertos alimentos, se lleva a cabo el proceso de *nisquear*. Este método implica cocinar el maíz con ceniza y cal, seguido de un lavado para remover la *plumilla*<sup>5</sup>. Esta técnica es fundamental para preparar el maíz para su uso en diversas recetas, ya que permite obtener la textura adecuada.

La molienda del maíz es una etapa importante en el proceso y varía según el tipo de platillo que se desea preparar. Dependiendo de la receta, el maíz puede molerse más fino o grueso. En los hogares de Cañas, es muy habitual encontrar molinos para moler maíz, ya que muchas recetas tradicionales del cantón, como las tortillas, las rosquillas y los tamales, se basan en este producto. Los molinos, que pueden ser manuales o eléctricos, desempeñan un papel esencial en la preservación de la cocina tradicional de la región.

La moledora de maíz es un artefacto de gran importancia,

<sup>4</sup> Tapiscar significa recolectar manualmente las mazorcas de maíz.

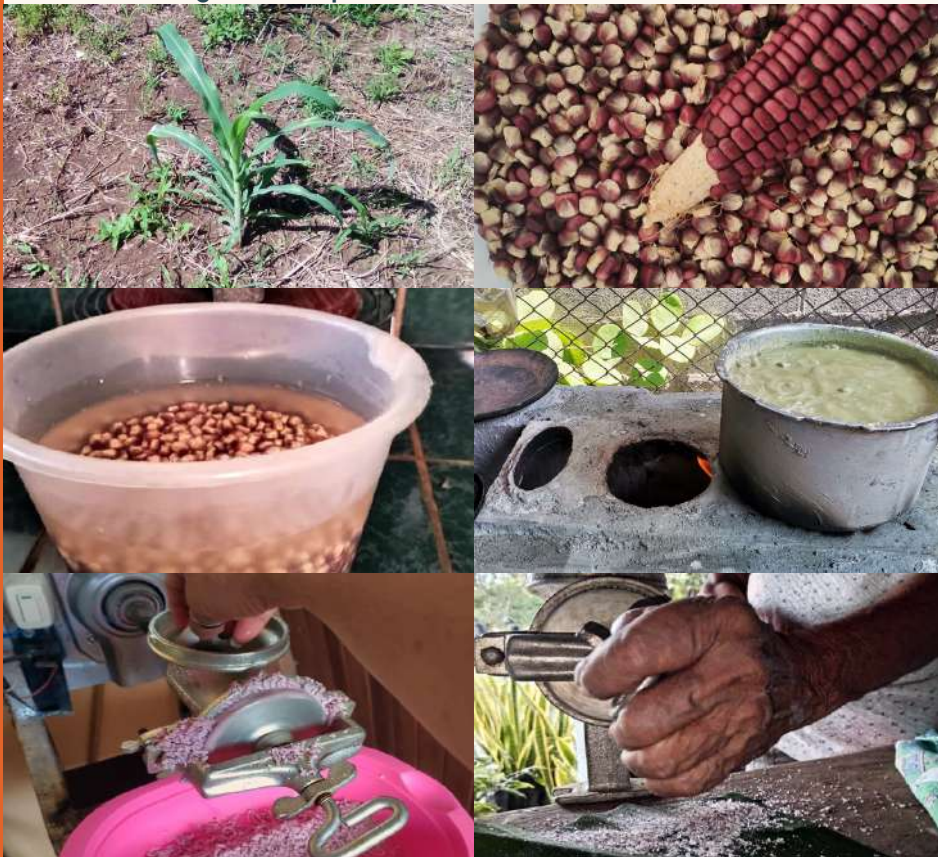
<sup>5</sup> Es como la gente llama a la cascarita externa del grano.



que ha experimentado una notable evolución histórica. Dado que el maíz es un producto fundamental en la elaboración de diversos platillos tradicionales, la máquina moledora de maíz se ha convertido en un elemento indispensable en los hogares de Cañas. Esta herramienta permite obtener la molienda adecuada para cada platillo, asegurando que las recetas se preparan con la consistencia y textura necesarias para mantener la autenticidad de los sabores tradicionales.

Figura 3.30

**Fotografías del proceso del maíz en diferentes distritos de Cañas**



Fuente: Fotografías tomadas por el equipo consultor en el cantón de Cañas, se muestra el proceso completo desde la planta de maíz hasta el desgrane, remojo, cocido y molienda.

Esta se ha transformado con el pasar del tiempo: inicialmente, se utilizaba la piedra para moler granos, en especial, maíz (*Zea Mays*); luego pasó a una máquina casera manual con diferentes cuchillas que le permitía controlar el grosor de los granos para las diferentes recetas, en la actualidad, este proceso se ha industrializado en molinos para adquirir el producto como la harina ya lista en comercios locales.

La presencia de la moledora de maíz en los hogares no solo facilita la preparación de alimentos, sino que también simboliza la continuidad de una práctica ancestral que sigue siendo esencial en la vida cotidiana de la comunidad. Además de que, según sea la receta para preparar, requiere de una técnica, por ejemplo, el maíz que se prepara para un atol de maíz pujagua requiere que sea lo más fino posible, por eso es necesario pasarlo por la moledora varias veces hasta obtener el fino deseado, el punto exacto solo se consigue a través de la experiencia.

Figura 3.31

**Máquina casera manual de moler maíz**



Fuente: Fotografía tomada por el equipo consultor, máquinas moledoras de maíz.

En algunos casos, el maíz se cocina en fogones para alcanzar la consistencia deseada. Este método tradicional aporta un sabor característico a los alimentos, aunque también se ajusta según el tipo de plato o receta por elaborar.

En cuanto a las recetas específicas, se destacan platillos tradicionales como el arroz de maíz, las rosquillas, el atol de maíz pujagua, el chicheme, las empanadas rellenas de queso dulce, las tanelas, el pinolillo, los tamales de cerdo, los yoles y el tamal pisque, entre otros. Cada uno tiene su propio proceso detallado y requiere cuidado y destreza en su preparación. La cocción de estos platos, a menudo, toma varias horas y se hace en fogones de leña o en hornos de barro.

La producción de alimentos derivados del maíz es dinámica y genera una actividad comercial informal en todo el cantón de Cañas. Las personas ofrecen sus productos a través de redes sociales y reciben encargos, creando así una red de intercambio y comercio que fortalece los lazos comunitarios.

### 3.1.3.3 Elaboración y uso de la manteca de cerdo y res

La manteca es una grasa de origen animal esencial en la preparación de una variedad de platillos tradicionales en el cantón de Cañas. Se elabora de manera artesanal mediante un proceso que implica la cocción de cortes de res o cerdo que contienen tocino, es decir, la capa de grasa blanquecina ubicada sobre los cortes de carne.

Para obtener la manteca de cerdo, el proceso comienza colocando estos cortes de tocino en una olla a fuego medio. A medida que la grasa se calienta, se derrite y se separa de la carne en forma de aceite. Entonces, esta grasa líquida se recoge y, al enfriarse, se solidifica y se convierte en manteca. Una vez enfriada y solidificada, la manteca se transfiere a un recipiente para su conservación y posterior uso en la cocina.

En el cantón de Cañas, la manteca de cerdo se utiliza tanto para la cocción de los alimentos como para la elaboración de algunas recetas, como los tamales de cerdo. En la preparación de la masa para estos tamales, la manteca de cerdo aporta un

sabor característico y distintivo al platillo.

El proceso para obtener manteca de res es similar. Se utilizan cortes de carne que contienen grasa, los cuales se colocan en una olla y se calientan a fuego medio. La grasa se derrite y se separa de la carne, se recoge en forma líquida y se cuela con una manta para eliminar impurezas. Esta grasa líquida se conserva en tarros y, al enfriarse, se solidifica. Aunque la manteca de res también se aprovecha en la cocina tradicional de Cañas, su uso es menos común en comparación con la manteca de cerdo. La manteca de res se emplea, principalmente, en la elaboración de la masa para rosquillas, empanaditas rellenas de queso dulce y tanelas.

Para las personas del cantón de Cañas, la manteca de cerdo y la manteca de res se consideran más saludables en comparación con los aceites vegetales. Estas grasas se utilizaban ampliamente en el pasado, pero su uso ha disminuido con la incorporación de aceites vegetales en la dieta moderna. A pesar de esta tendencia, la manteca sigue siendo valorada por su contribución a la autenticidad y el sabor de los platillos tradicionales, preservando así las prácticas de la cocina de la región.

### 3.1.3.4 Elaboración y uso del achiote casero

El achiote (*Bixa orellana*) es un condimento y colorante fundamental en la preparación de muchos platillos tradicionales en toda Costa Rica. Este ingrediente ha sido utilizado desde la época prehispánica, no solo para colorear alimentos, sino también para teñir telas y como maquillaje.

En el cantón de Cañas, el achiote es esencial para aportar color y sazón a las comidas. Aunque pocas personas aún tienen esta práctica, su cultivo y elaboración casera se mantienen presentes en algunos hogares del cantón, especialmente en el distrito de Palmira. Este proceso tradicional refleja una práctica que ha perdurado a lo largo del tiempo.

El proceso de elaboración del achiote casero en Cañas sigue una serie de pasos: primero, se corta el fruto de la planta, conocido localmente como “cajitas”. Estas se abren para extraer las



semillas, que se sacan con una cuchara y se colocan en agua para liberar el tinte. Luego, esta mezcla de las semillas del achiote con el agua se cuele utilizando una tela, preferiblemente de manta, y el agua con el tinte se coloca a fuego lento para que se evapore, dejando el tinte adherido a las paredes de la olla. Posteriormente, se añade manteca de res a la olla y se mezcla con el tinte restante, agregando un poco de sal hasta formar una pasta. Finalmente, esta pasta se almacena en recipientes para su conservación.

*Yo aprendí sola, el achote ese se corta cuando ya está sazón, es como cajita, ajá que echa el palo, uno lo corta, lo va sacando de la cajita con una cuchara y después uno lo agarra y lo echa en agua después, hay un proceso que hay que lo va lavando y después se monta el juego (fuego) esa agua y esa agua va a ir secando y secándose lleva hasta dos días ahí y después uno agarra manteca de res y lo va bajando y ahí le dando el procedimiento hasta que ese achote ya se hace como pasta ya uno lo echa en caja a mí me dura una cajita pequeñita así, me dura un año. (A. Salguera, comunicación personal, 1 de junio de 2024)*

El achiote casero es un ingrediente muy utilizado en los platillos del cantón de Cañas, y es uno de los más tradicionales en la gallina achiotada. La producción artesanal de achiote refleja que la cocina tradicional del cantón no solo está ligada a la práctica de siembra para consumo propio, sino que, también, conserva, técnicas y conocimientos artesanales para la creación de productos comestibles que son parte de muchas recetas.

Este ingrediente, en particular, refuerza la preferencia por utilizar productos caseros en lugar de procesados, preservando así una tradición culinaria.

Figura 3.32  
Fotografías achiote casero y planta de achiote  
en el distrito de Palmira



Fuente: Fotografías tomadas por el equipo consultor de la planta de achiote, abajo se observa achiote casero preparado, por Aixa Salguera del distrito de Palmira.



### 3.2 Medios de aprendizaje y transmisión de conocimientos de la tradición culinaria en Cañas

La cocina ha desempeñado un papel fundamental en la vida familiar, actuando como un lugar de encuentro y transmisión cultural. A lo largo de generaciones, este entorno íntimo se ha convertido en una auténtica escuela intergeneracional, donde los conocimientos culinarios heredados se preservan y enseñan. Abuelas y madres han transmitido a los miembros más jóvenes no solo recetas tradicionales, sino también técnicas, secretos y el arte de cocinar que se han refinado con el paso del tiempo.

#### 3.2.1 Procesos de aprendizaje

Las historias de aprendizaje en torno a las recetas y técnicas culinarias en el ámbito hogareño son muy comunes. En la mayoría de las entrevistas realizadas, estas personas reiteraron que aprendieron todo lo que saben de la cocina a través de sus madres, una abuela o figura femenina y porque, desde temprana edad, les tocaba asumir labores domésticas, entre estas el cuidado de hermanos menores y ayudar en la preparación de alimentos. A través de la práctica en la cocina, enseñan no solo los métodos de recolección de ingredientes, sino también las técnicas de preparación y las formas tradicionales de servir los distintos platillos.

*Mi abuelita, me enseñó con mucho cariño la receta, paso a paso; los ingredientes, sus cantidades y características; de igual manera le expliqué a mis hijos tanto la receta de exótico y refrescante sabor, rica en valor cultural, el trabajo que existe detrás. (Formulario Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024).*

Este proceso no solo garantiza la preservación de la identidad cultural y las tradiciones culinarias, sino que también fortalece los lazos familiares, creando un sentido de continuidad entre generaciones. La cocina, en este contexto, se transforma en un espacio de aprendizaje mediante el método “aprender haciendo”, donde cada plato preparado se convierte en una expresión viva de la herencia familiar y cultural compartida. Las enseñanzas en la cocina suelen estar en sinergia con historias

familiares y valores culturales, haciendo que cada receta y técnica culinaria sea un vínculo tangible con el pasado.

*Recuerdo siempre de niña estar en medio de un mueble blanco que estaba en la cocina y la pila, porque quedaba un espacio pequeño, y yo amaba meterme ahí y levantar un pie ponerlo como encima de la rodilla (como hacer un 4) y ahí me podía quedar horas viéndola como hacía todo, entonces siempre la vi en el proceso y para mí fue más fácil tener esa referencia visual. (Formulario Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024).*

Para la preparación de recetas en ocasiones especiales, como las festividades patrias del 25 de julio (Día de la Anexión del Partido de Nicoya) y el 15 de septiembre (Día de la Independencia), o en eventos familiares, como rezos, cumpleaños, bodas y funerales, es común que los miembros de la comunidad se reúnan en una sola casa para preparar masivamente alguna receta, dividiendo funciones como la preparación de los ingredientes, cocción u hornear y emplatar.

Asimismo, cuando se preparan platillos tradicionales al horno, considerando que no todos los hogares cuentan con un horno funcional, es habitual reunirse en el horno de un vecino, creando un espacio donde se comparten experiencias y técnicas de cocción. De este modo, la cocina también cumple un papel crucial en la unión comunitaria, pues estos espacios comunitarios de cocina funcionan como una extensión de estos aprendizajes, ampliando y reforzando los conocimientos adquiridos en el hogar.

Por ejemplo, una de las personas entrevistadas comentó que la fecha propuesta para la entrevista coincidía con un día especial de Semana Santa, cuando su familia se reúne para la actividad de *hornar*<sup>6</sup> en casa de uno de sus hermanos. Explicó que, siguiendo una receta familiar, cada miembro prepara la masa en sus casas y luego se trasladan a la casa del hermano que dispone de un horno (de barro) en el patio, donde todos colaboran en las distintas tareas: algunos se encargan de

<sup>6</sup> Forma coloquial con la que se refieren algunas personas en Cañas a la actividad de hornear.

calentar la leña, otros vigilan el horno, otros dan toque final a las tradicionales rosquillas (M. Cerdas, comunicación personal, 26 de marzo, 2024).

Otro ejemplo de esta dinámica se observó en una entrevista realizada el 25 de julio, cuando un grupo de mujeres se reunió para preparar grandes cantidades de gallina achiotada para la venta. En esa ocasión, el grupo se congregó en la casa de una de ellas, donde usaron un fogón ubicado en el patio. Dividieron las tareas de la siguiente manera: una de las mujeres se encargó de la preparación y cocción de las tortillas palmeadas; otra se encargaba de la cocción y preparación de los huevos, y una tercera señora era responsable de dar la sazón a la gallina, mientras los demás le asistían, alcanzando ingredientes o picándolos. Aunque todas las participantes conocían la receta, respetaban la guía de quien lideraba la preparación de la gallina.

Estas actividades, en las que se requiere esfuerzo físico y varias horas de preparación y cocción, la división de tareas no solo facilita el proceso, sino que también contribuye con la transmisión de conocimientos y el fortalecimiento de los lazos comunitarios.

Se observa que el aprendizaje en la cocina se da, principalmente, en el ámbito del núcleo familiar, extendiéndose a personas cercanas y de confianza, como amistades o vecinas. Aunque algunas personas mencionaron haber aprendido a través de la línea paterna, la transmisión de conocimientos culinarios ha sido femenina. Esto evidencia que, en el cantón de Cañas, la cocina continúa siendo un espacio familiar tradicional donde la herencia culinaria se transmite, en su mayoría, de madre a hija, perpetuando una estructura de legado matrilineal.

En cuanto a las recetas tradicionales estudiadas, se identifican distintas modalidades de aprendizaje. Si bien resulta complejo trazar divisiones claras en una práctica cultural tan vasta y detallada, se distinguen cuatro formas principales de transmisión de saberes culinarios: el aprendizaje por observación y repetición, el aprendizaje por pertenencia, el aprendizaje por necesidad y el aprendizaje por interés propio.

A continuación, se desarrollan cada una de estas modalidades.

### 3.2.1.1 Aprendizaje de conocimientos mediante la observación y repetición

El aprendizaje a través de la observación y repetición constituye uno de los métodos más comunes en la transmisión de saberes culinarios tradicionales en Cañas. Este método permite a las personas acercarse de forma directa a los procedimientos de cocina, observando detalladamente cómo otros preparan los alimentos y, luego, replicando estos mismos pasos. Como se ha mencionado, la transmisión de estos conocimientos sigue un patrón predominantemente matrilineal. De este modo, en el aprendizaje basado en observación y repetición, participan abuelas, madres e hijas, lo que hace de esta técnica el método de enseñanza más empleado en la cocina de Cañas.

*Yo nací y crecí en las faldas del Cerro Pelado, lo que hoy conocemos como San Juan de Cañas, y desde que estaba niña mi mamá realizaba ese plato para almorzar en la casa. Aprendí viendo a mi mamá cuando realizaba el platillo y una vez que aprendí yo me encargaba de realizarlo a mis hermanos y hermanas (Formulario Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024).*

Para fortalecer este proceso de aprendizaje, se integra a las niñas en las actividades de cocina desde temprana edad, participando junto a sus madres y abuelas en la preparación diaria de los alimentos del hogar. Esta colaboración es vista con orgullo por las niñas, pues entrar al espacio de la cocina se considera tanto un honor como un privilegio. En este contexto, no solo contribuyen, sino que también se convierten en guardianas de un conocimiento vinculado al cuidado y al afecto familiar, asumiendo un papel clave en la preservación de las tradiciones culinarias. Un recuerdo de una participante fue: *Nuestra receta la hacía mi abuela. Abuela le enseñó a mi mamá y mi madre a mí (Formulario Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024).*

A pesar de que la cocina tradicional es, en su mayoría, una actividad realizada por mujeres, también existen hombres que transmiten el conocimiento culinario aprendido en sus familias. Un aspecto significativo es que las recetas heredadas por línea paterna suelen estar relacionadas con técnicas y preparaciones asociadas a labores tradicionalmente masculinas, como, por ejemplo, la pesca.

*La receta la preparaba mi papá, que se dedicó a la pesca por más de 40 años. En realidad, la sopa de bagre es una de las favoritas en mi comunidad, porque es uno de los principales productos que se obtienen de la pesca artesanal, que es una de las principales fuentes de empleo en esta comunidad; bendecida, porque geográficamente se localiza al margen izquierdo del río Tempisque y de donde se extraen diversos productos marinos. Desde niña mi papá me enseñó a comer diversos productos provenientes del río Tempisque, entre ellos, bagre, corvina, róbalo, pargo, choras, cangrejos, almejas, pianguas, chuchecas. Él siempre me hacía partícipe de sus preparaciones culinarias con productos marinos, así que esta es una de las recetas que más preparábamos. (Formulario Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024).*

El aprendizaje por observación y repetición está estrechamente ligado a las relaciones afectivas, ya que involucra también el placer, la curiosidad y la emoción de cocinar, además de preservar la memoria familiar. Este tipo de aprendizaje no solo se centra en la transmisión de ingredientes y cantidades, sino que también guarda los recuerdos y sentimientos vinculados a la relación con la familia y las personas de quienes se aprendió. Así, en cada receta persisten emociones y memorias que perduran a lo largo del tiempo, tal como lo expresa una de las participantes del certamen:

*Mi abuela Agapita Sirias empezó hace 60 años a hacer las deliciosas arepitas, las cuales le enseñó a mi mamá Catalina Salvadora, la cual me la enseñó con mucho empeño y dedicación a realizar y yo por mi parte se la enseñé a mis nietas y bisnietos, y así siga perdurando por generaciones la receta. (Formulario Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024).*

### 3.2.1.2 Aprendizaje a través del sentido de pertenencia

El aprendizaje a través del sentido de pertenencia se entiende como un proceso de transmisión de conocimientos que surge dentro de grupos y colectivos, y, en el caso del cantón de Cañas, está estrechamente ligado a la identidad comunitaria. Este tipo de aprendizaje ocurre en espacios de interacción social, como fiestas, turnos, bodas y reuniones comunitarias, donde las personas se acercan por afinidades y gustos compartidos en torno a la comida.

*En mi hogar, en mi infancia y adolescencia mi madre solía ser solicitada para preparar picadillo de papaya para una variedad de eventos: desde cumpleaños hasta reuniones familiares y bodas. Como era de esperar, todos en la familia contribuíamos de alguna manera, dividiendo las tareas según nuestras habilidades y preferencias. A mí siempre me atrajo la cocina, así que no dudaba en ofrecerme como voluntaria. Observaba atentamente a mi madre mientras trabajaba, haciendo preguntas y tomando notas meticulosamente. Después de numerosos intentos y mucha práctica, finalmente logré dominar la receta y obtener el mismo delicioso resultado que mi madre solía producir. (Formulario Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024).*

Este sentido de pertenencia involucra tanto aspectos psicosociales como culturales, los cuales influyen en la vinculación e identificación de las personas con los grupos a los que pertenecen. La pertenencia a un colectivo resulta fundamental para el desarrollo de la identidad individual y comunitaria, ya que permite a las personas adoptar valores, normas, pensamientos y perspectivas compartidos (Expósito y Moya, 2005).

*La receta me la enseñó mi abuela, Doña Salvadora Ortega Sirias, hace aproximadamente 45 años; desde las delicias de su fogón me enseñó cada paso para preparar este exquisito platillo, que así mismo a ella le enseñó su madre. Trabajaban en fondas y turnos como cocineras destacadas, con una cuchara inigualable. Yo, siguiendo por mi parte la tradición, a mis hijas y nietas les enseñé con dedicación la receta*



*paso por paso.* (Formulario Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024).

Tal como se ha mencionado, cocinar dentro de grupos y colectivos es importante, ya que este espacio ha sido tradicionalmente otorgado a mujeres con amplios conocimientos en la cocina. Estas matriarcas son las guardianas de los conocimientos culinarios de las familias y de la comunidad. De este modo, quienes reciben y aprenden estas recetas pueden luego compartirlas en espacios comunales, como bodas, fiestas y turnos.

*Es una comida que mami preparaba de 'fin de semana', para eventos o fechas especiales de la familia. De pequeño la veía y le ayudaba a picar los 'olores' y a revolver el arroz, contando los puñitos de arroz necesarios según la cantidad de gente que iba a comer, y también las papas en cuadritos.* (Formulario Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024).

### 3.2.1.3 Adquisición de saberes por interés y exploración personal

Además de los métodos tradicionales, algunas personas han mostrado un interés espontáneo por aprender distintas recetas, recurriendo para ello a la exploración experimental en la cocina. Este tipo de aprendizaje surge de forma individual y puede aparecer tanto en la infancia como en la adultez, motivado por la curiosidad natural y el placer personal de cocinar. En estos casos, el proceso de adquisición de conocimientos no sigue una enseñanza formal o familiar, sino que se desarrolla mediante la práctica libre y el descubrimiento personal, reflejando un vínculo único con la cocina. *La encontré en unas recetas viejas. Con la receta como base, seguí experimentando hasta que llegue al resultado de lo que hoy hago, la leche a perder muchas veces, pero por terca al fin lo logré.* (Formulario Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024).

Este tipo de aprendizaje también se inspira en la adaptación de recetas tradicionales, incorporando ingredientes de la región y técnicas personales. Así, algunos participantes logran crear versiones propias de platos conocidos, enriqueciendo la tradición culinaria local con su toque distintivo.

*Fue inspiración propia, al hacer modificaciones a la receta original de horchata, incluyendo ingredientes de la zona. En mi hogar somos amantes de la cocina, especialmente de recetas tradicionales, pensé en cambiar un poco la receta de horchata tradicional agregando un par de semillas que tienen buen sabor al gusto y que son de la zona, sobre todo fáciles de conseguir.* (Formulario Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024).

### 3.2.1.4 Aprendizaje impulsado por la necesidad

Otro tipo de aprendizaje identificado entre las personas participantes de este estudio es el que surge de la necesidad. En varios casos, el aprender a cocinar se convirtió en una herramienta para generar ingresos y sostener económicamente a la familia. Como lo expresó una de las participantes: *Viendo y ayudando hacerla a mi mamá ya que ese era el medio económico para su hogar.* (Formulario Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024).

A veces, la necesidad de sustento llevó a las familias a recordar y adaptar recetas familiares para generar ingresos adicionales, un ejemplo es la producción de sabroseras. Una participante relató:

*En algún momento del año 2005, nos fuimos a vivir a una finca y con el fin de dinamizar la economía familiar, decidimos producir y vender pan para la hora del café, por lo que mi madre recordó una receta que alguna vez le habían compartido algunos familiares cercanos, esta consiste en un pan relleno de tipo de salsa espesa, a partir de leche y almidón, que era muy gustado en el cantón para acompañar las tardes, estas eran las tan mencionadas 'Sabroseras'.* (Formulario Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024).

Para algunas personas, la necesidad fue un catalizador para explorar y experimentar en la cocina, especialmente cuando había que adaptarse a la falta de empleo o a la urgencia de cubrir deudas. Una participante recordó su experiencia al comenzar a preparar y vender productos locales:

*Tenía y debía buscar una forma de ganar dinero... no tenía trabajo. Y había deudas que pagar, así que empecé a preparar queques y un día mi papá me trajo un paquetón de harina... ahí decía Pan de Yuca; la leí, cambié algunos ingredientes y la hice... me gustó el resultado. Luego preparé para vender pedazos y a las personas les gustó. De eso hace ya muchos años, casi 35... (Formulario Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024).*

Este tipo de aprendizaje impulsado por la necesidad demuestra cómo, en momentos de dificultad, la cocina se convierte en un recurso esencial para la subsistencia y una fuente de resiliencia para las familias de Cañas.

### 3.2.2 Transmisión de la tradición culinaria

La transmisión de estos conocimientos culinarios ocurre de maneras similares a los procesos de aprendizaje previamente descritos. En este apartado, se abordará cómo se realiza la transmisión, quiénes participan en ella y cómo es el proceso de enseñanza de las recetas. Las personas que poseen estos saberes suelen mostrarse dispuestas a compartir su experiencia, especialmente con miembros de su familia, al reconocer la importancia de preservar tanto las recetas como las técnicas de preparación. Este acto de compartir conocimientos no solo ayuda a conservar el legado culinario, sino que también refuerza los vínculos familiares y fortalece el sentido de identidad traspassando estos saberes como parte del patrimonio familiar.

Durante el estudio, se observó que las principales formas de transmisión de la tradición culinaria se dan hacia la familia, así como a la comunidad.

#### 3.2.2.1 Transmisión de conocimientos culinarios en la familia (hijos, hijas y pareja)

La transmisión de conocimientos culinarios a hijos e hijas representa una de las formas más comunes que se presenta en Cañas, no solo se trata de conservar una receta, sino que este proceso está profundamente vinculado a las relaciones afectivas dentro de la familia. En los testimonios recopilados, el

acto de enseñar a los hijos e hijas siempre estuvo acompañado de sentimientos y valores compartidos. La relación entre madres e hijos e hijas, replica la forma de aprendizaje que se ha transmitido de generación en generación: estar cerca, observar con cuidado y luego repetir lo aprendido. *A mis hijos desde muy pequeños, les he inculcado nuestras tradiciones y la importancia de no perderlas, que comieran lo nuestro, lo más típico que tenemos en nuestro cantón y nuestra provincia. (Formulario Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024).*

Además, algunos participantes han compartido cómo este interés por la cocina tradicional ha fortalecido los lazos familiares. Para muchos, enseñar estas recetas no solo busca preservar el conocimiento culinario, sino también inculcar el amor por los productos locales y el disfrute de compartir en familia. Como relata una de las participantes:

*Ha sido de mi interés conocer y aprender a realizar diversas comidas tradicionales. He inculcado a mis hijos el consumo de productos de la zona y también compartimos el gusto por la cocina; de este modo, todos en mi casa participamos en elaborar recetas tradicionales que incluso mejoramos o modificamos con otros ingredientes. (Formulario Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024).*

La transmisión de estos conocimientos culinarios no solo ayuda a preservar las tradiciones, sino que también refuerza los lazos afectivos en la familia, generando espacios de convivencia y diálogo. Como mencionó una de las participantes: *A mi hijo, por ser su comida favorita, entonces les dije que tenían que aprender a hacerla para que cuando yo falte me sigan recordando a través de esa comida tan especial. (Formulario Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024).*

Algunas personas mencionaron haber enseñado a sus parejas a preparar recetas tradicionales, fortaleciendo así los lazos afectivos y compartiendo el patrimonio culinario del cantón. Esta transmisión de conocimientos se realiza generalmente a través de acompañamiento, explicación y demostración, lo que permite que sus parejas se familiaricen con las técnicas y sabores propios de la región. *Yo le enseñé a mi pareja a hacer*

*pinto. No sabía cocinar, ahora puedo decir que le queda muy rico, a mi hijo le encanta el desayuno.* (Formulario Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024).

Además, varios participantes destacaron cómo el enseñar recetas a sus parejas también refuerza la importancia del uso de ingredientes locales y la importancia de mantener vivas las tradiciones. En palabras de una participante:

*A mi esposo, explicándole los beneficios e importancia que tiene el ingrediente estrella, el cual es la flor de itabo, para no perder las costumbres y tradiciones del cantón de Cañas. Además de ser muy factible y económico para nuestras familias, sirve para cualquiera de los tiempos de comida, donde familias grandes pueden compartir sin gastar mucho un delicioso picadillo de flor de itabo.* (Formulario Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024).

En algunos casos, el aprendizaje compartido en pareja también surge de la necesidad de apoyo económico para el hogar, siendo la cocina una fuente adicional de ingresos. Como relató un participante: *A mi esposa, igualmente que, a mí, también le gusta preparar vigorones para un cumpleaños o evento para ventas, y saqué el tiempo y la paciencia para enseñarles paso a paso esta receta.* (Formulario Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024).

A través de estas experiencias, se evidencia que la transmisión culinaria en pareja es una práctica basada en el apoyo mutuo y la valoración de las tradiciones, donde las técnicas se enseñan de manera directa, fortaleciendo no solo el conocimiento culinario, sino también los lazos afectivos y económicos.

### 3.2.2.2 Transmisión de conocimientos culinarios en la comunidad

La enseñanza de recetas tradicionales hacia otros miembros de la familia y la comunidad responde a una mezcla de curiosidad y aprecio por la cultura local. Amigos, vecinos y familiares se acercan para aprender los secretos de las recetas tradicionales, manteniendo vivos los saberes culinarios a través del interés

compartido. En algunos casos, la transmisión ocurre de manera casual, como cuando alguien prepara una receta en una reunión y aprovecha para compartir el conocimiento. *A amigos. En ocasiones, cuando tenemos visitas, aprovecho para preparar esta receta y de paso les explico cómo se prepara.* (Formulario Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024).

Además, la enseñanza de recetas entre vecinos y conocidos de la comunidad no solo preserva la memoria culinaria, sino que también ofrece oportunidades económicas. Un ejemplo de esto es el caso de doña Venancia, una señora de la comunidad de Puerto Nispero del distrito de Porozal que enseñó a otras mujeres el proceso de elaboración de rosquillas, tanelas y empanaditas, Esta transmisión de saberes permitió que muchas personas, adquirieron habilidades que les posibilitaron generar ingresos a través de la venta de productos tradicionales.

*Doña Venancia, una señora de la comunidad, le enseñó todo el proceso de elaboración de las rosquillas, tanelas y empanaditas. Esta señora ha sido una persona que sabe y hace muchas recetas tradicionales de Guanacaste y también les ha enseñado a otras personas de la comunidad... Ella le enseñó cuando Doña Silvia tenía 19 años, y desde entonces las hace y vende; trabajaban juntas.* (Formulario Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024).

Este proceso de enseñanza muchas veces está directamente ligado a la actividad económica, en la cual las recetas se transmiten para que otros puedan usarlas como fuente de ingresos. Esto permite que el conocimiento no solo se preserve, sino que también se convierta en un recurso para la economía familiar. *A mi familia se le ha enseñado esta receta, ya que se hace para vender en nuestros locales. Al ser un producto muy solicitado, se les enseña a las personas que trabajan en nuestros locales.* (Formulario Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024).

Finalmente, la transmisión de saberes culinarios a otros no solo requiere disposición para enseñar, sino también generosidad para asegurar que las recetas no se pierdan y puedan beneficiar a otros. *Bueno, primero hay que ser voluntarios y no ser egoístas*



*para que no se pierda la receta. Yo fui hasta Limón y la enseñé a unos familiares que la querían para vender.* (Formulario Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024).

A través de estos actos de enseñanza, se evidencia cómo la transmisión de conocimientos a familiares y miembros de la comunidad contribuye a preservar el patrimonio cultural, genera oportunidades de ingresos y fortalece los vínculos entre los miembros de la comunidad.

### 3.3 Descripción de las técnicas e instrumentos para la cocción de alimentos en la cocina tradicional de Cañas

Cada platillo listo para su consumo encierra una gran historia, desarrollada a través de técnicas específicas, el uso de instrumentos tradicionales y métodos de cocción que se han transmitido de generación en generación. Estos elementos se convierten en testigos del contexto cultural y social de una comunidad, y permiten que los miembros sientan una profunda conexión entre el platillo y su identidad. Por ello, hablar de un platillo implica también reconocer y valorar todos los elementos que intervienen en su creación, más allá de su presentación final en la mesa.

#### 3.3.1 Técnicas de cocción de los alimentos

Las técnicas culinarias en Cañas abarcan no solo métodos de cocción y el uso de ingredientes locales, sino que también se conecta con aspectos culturales fundamentales, como el conocimiento de los ciclos agrícolas y la selección de elementos naturales para presentar los alimentos. La elección de ingredientes, por ejemplo, suele depender de las temporadas de cultivo, lo que refleja un respeto por los ciclos naturales y una comprensión del entorno.

Además, el uso de utensilios y métodos de cocción, como fogones de leña y hojas de cuadrado o de chagüite para envolver ciertos platillos, incorpora saberes sobre la flora local y el manejo del calor. Los platillos tradicionales son valorados por su sabor y por los métodos de preparación, profundamente arraigados

en la comunidad. Estos métodos exigen el uso de materiales naturales, como la leña, y técnicas de cocción específicas, como los fogones y hornos de barro.

En Cañas, el fogón, el horno de barro y el asado a las brasas son algunas de las técnicas de cocción más representativas. Además de su función en la preparación de alimentos, estas técnicas influyen en el sabor, la textura y la calidad de los platillos tradicionales.

Por ejemplo, el fogón es un espacio de reunión donde se transmiten conocimientos y tradiciones. El horno de barro, además de ser eficiente para cocinar, ha permitido el surgimiento de negocios locales, como los dedicados a la venta de rosquillas. El asado a las brasas, con su cocción lenta y cuidadosa, ha dado lugar a una repostería artesanal.

A continuación, se detallan estas técnicas identificadas:

#### 3.3.1.1 Técnica de preparación de los alimentos usando el horno de barro

En el cantón de Cañas, la elaboración de recetas horneadas u “hornadas”, como se suele decir, en hornos de barro es una práctica tradicional profundamente arraigada en la comunidad. La construcción de un horno de barro es una responsabilidad importante para quienes han aprendido este arte, ya que cada horno debe ser duradero y efectivo para resistir las altas temperaturas requeridas en la cocción de alimentos tradicionales.

La habilidad para construir un horno de barro reside principalmente en miembros de la comunidad que han heredado estos conocimientos de sus padres, abuelos o vecinos experimentados. Estas personas suelen aprender desde jóvenes, observando y participando en la construcción bajo la guía de un familiar o un conocido que les enseña las técnicas tradicionales. En algunos casos, construir un horno implica la colaboración de varias personas, ya sea dentro de una misma familia o con la ayuda de amigos y vecinos que se reúnen para construir o reparar un horno. Actualmente, quedan pocas personas en

Cañas con esta habilidad, pero quienes la poseen intentan transmitir el conocimiento para que no se pierda, le enseñan a sus hijos, familiares cercanos o incluso a amigos interesados en aprender.

Durante el proceso de investigación, se conoció a dos personas que fabrican estos hornos: una en el distrito de Porozal y otra en el distrito de Palmira, ambas mujeres aprendieron de sus madres o familiares; una de ellas comentó:

*Yo aprendí viendo a mi mamá y a una tía, es algo como tradicional; le he hecho hornos a mis hermanas. El horno se levanta primero haciendo una base de piedra, luego una de barro, otra de piedra, y así levantamos hasta el alto deseado. Después hay que buscar la tierra adecuada, picarla, echarle baba de guácimo y ramas. La estructura la hacemos del tamaño que uno quiere... Vamos poniendo barro, teja, barro y teja... En la copa, arriba, se cierra con barro y teja pequeña, luego se montan dos tejas grandes para sostener el peso. Conforme avanzamos, vamos repellando tanto por dentro como por fuera. (A. Salguera, comunicación personal, 1 de junio de 2024).*

El proceso para construir un horno de barro en Cañas involucra varios pasos que requieren habilidad y precisión. Comienza con la preparación de la tierra, se selecciona y mezcla el barro adecuado, a menudo con otros materiales como arena o ceniza para mejorar la durabilidad. Posteriormente, se construye una base sólida que soporte el peso y permite el aislamiento del calor, se arma la estructura del horno y se coloca el barro cuidadosamente en capas, moldeando y dando forma a la bóveda.

Aunque el proceso básico es similar, las técnicas específicas pueden variar según la familia o el grupo de personas que lo construya. Estas variaciones se deben a preferencias individuales o conocimientos específicos transmitidos de generación en generación, lo que significa que cada horno de barro en Cañas puede tener características únicas. *Algunas personas constructoras emplean técnicas adicionales para asegurar la retención del calor, mientras que otras aplican una capa final*

*con materiales que aseguren la resistencia a las grietas y al desgaste. Una de las artesanas menciona: Algunas personas le ponen una capa de ceniza arriba cuando ya está listo; eso hace que se vea más grisito. Acá usamos tierra negra, y con eso hacemos el barro (A. Salguera, comunicación personal, 1 de junio de 2024).*

La experiencia del trabajo de campo nos permite conocer el proceso de confección del horno de barro (ver figura 3.29), aunque, como ya se mencionó, cada horno puede tener características particulares, se cuenta con una serie de fases necesarias para su elaboración:

- 1. Selección del sitio:** se elige un lugar adecuado en la propiedad, generalmente en un área ventilada y alejada de estructuras inflamables, es común que la estructura se encuentre en la parte posterior de la casa en el patio trasero.
- 2. Preparación del terreno:** se limpia y nivela el terreno donde se va a construir el horno.
- 3. Recopilación de materiales:** para construir el horno de barro, se recolectan cuidadosamente los materiales necesarios, que suelen incluir barro arcilloso, bejuco, paja, ceniza, pedazos de teja y boñiga de caballo, entre otros materiales aislantes. Algunas personas también utilizan la savia de la planta de guácimo (*Guazuma ulmifolia*), que ayuda a dar cohesión al barro. Los materiales como el bejuco y la boñiga de caballo se recolectan en potreros y montañas cercanas, mientras que el barro puede extraerse de las orillas de los ríos o, en algunos casos, de la tierra negra que se encuentra en la propia comunidad. Este proceso puede durar de 1 a 2 días dependiendo de la disponibilidad de materiales.
- 4. Construcción de la base:** se construye una base sólida por capas de piedra, tierra y barro u otro material resistente al fuego para soportar el peso del horno. Esta base tiene la altura deseada por cada persona; lo ideal es que no quede muy baja, lo que conlleva al menos un día de trabajo, aunque se puede extender dependiendo del tamaño y altura deseada.

**5. Preparación del barro:** se mezclan los materiales (barro arcilloso, boñiga de caballo, paja y la savia de guácimo) y se amasan hasta formar un barro homogéneo.

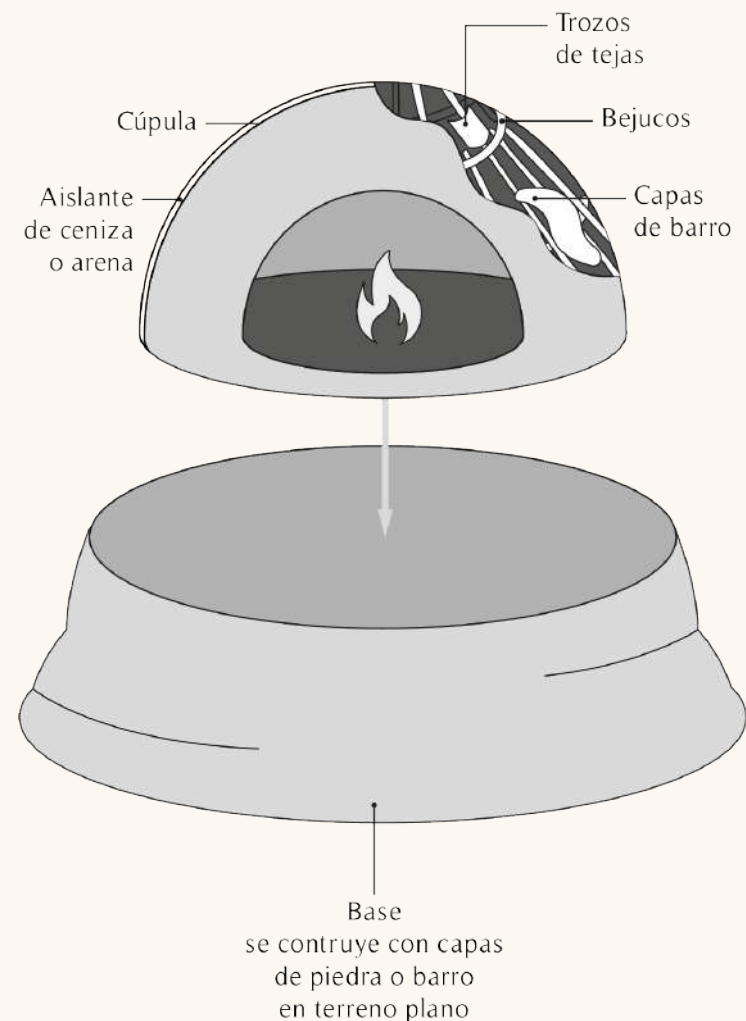
**6. Elaboración de la estructura:** el modelado de la forma del horno puede hacerse el mismo día que se construye la base. Para este proceso, se utilizan bejucos, comenzando desde la parte inferior y compactando el barro arcilloso en capas hasta alcanzar la cúpula. Entre estas capas de barro, se intercalan trozos de tejas para proporcionar soporte y evitar que el barro se desmorone. La parte superior del horno, generalmente, se cubre con tejas más grandes para garantizar una mayor resistencia, formando un domo. Además, el acabado interno del horno debe ser liso para facilitar la limpieza y la cocción, asegurando que no se acumule polvo.

**7. Aplicación de aislamiento:** se añade una capa de material aislante, por lo general ceniza o arena, alrededor del horno para ayudar a retener el calor durante la cocción.

**8. Secado:** una vez terminado, el horno debe dejarse secar durante 22 días. Luego, se enciende para quemar la estructura de bejuco y preparar el horno para su uso.

**9. Mantenimiento:** cuando alguna parte de la estructura se daña o se rompe, se prepara más barro y se rellenan las áreas afectadas.

Figura 3.33  
Cañas: Partes que componen el horno de barro





El uso del horno de barro para la preparación de alimentos continúa desempeñando un papel fundamental en la cocina del cantón de Cañas. Esta práctica prevalece, especialmente, en las zonas alejadas del centro del distrito de Cañas (zona urbana), como en los distritos de Porozal, Palmira y Bebedero, donde es común encontrar que varias familias disponen de un espacio en sus propiedades para este tipo de horno en áreas ventiladas o al aire libre.

Durante las entrevistas realizadas, se destacó que el uso del horno de barro confiere un sabor distintivo a los alimentos, ampliamente apreciado tanto por los habitantes locales como por aquellos que tienen la oportunidad de probar los platillos preparados de esta manera. Se observó que estos hornos varían en tamaño, siendo principalmente medianos a grandes, lo cual suele estar determinado por el espacio disponible para su ubicación.

En Cañas, la fabricación y el mantenimiento de estos hornos de barro son una tradición que se mantiene en algunas familias locales, quienes transmiten este conocimiento a través de las generaciones. En estas familias, los integrantes aprenden no solo cómo utilizarlo, sino también cómo fabricarlo y mantenerlo, asegurando así su durabilidad. Este aprendizaje se da desde una edad temprana y permite a cada generación continuar con la tradición, realizando reparaciones o mejoras cuando se requiere.

Cabe destacar que esta tradición no está enfocada en un género específico; como portadores de este saber, se encuentran tanto hombres como mujeres de diferentes edades, quienes han dedicado tiempo a transmitir su conocimiento y a dar mantenimiento a los hornos ya existentes.

La cocción de los alimentos en el horno implica un proceso que comienza desde tempranas horas de la mañana. Primero, se limpia el horno utilizando una escoba elaborada con un palo de madera al que se le amarran ramas de una planta que le llaman *escoba* (*Sida rhombifolia*), la cual es llamada así porque, tradicionalmente, sus tallos secos se han utilizado para fabricar escobas, esta se remoja en agua para que se mantenga húmeda y no se queme tan rápido.

Figura 3.34

Horno de barro en proceso de construcción en el distrito de Palmira



Fuente: Fotografías tomadas por Aixa Salguera, elaboración de hornos de barro en el distrito de Palmira.

Posteriormente, se procede a calentar el horno hasta alcanzar la temperatura adecuada. Para ello, se introduce madera o leña que se enciende para producir brasas, según lo indicado por las personas entrevistadas, no es necesario un tipo específico de madera, sin embargo, hay algunos tipos que se prefieren por el tipo de ceniza que deja, ideal para *nizquear* el maíz, como, por ejemplo, la madera de quebracho (*Schinopsis spp*), tamarindo (*Tamarindus indica*) y madero negro (*Gliricidia sepium*).

Una vez que las brasas están listas, cada persona que hornea u “horna” tiene su propio método para la cocción de los alimentos usando el horno de barro, pero por las entrevistas, las personas tienden a ejecutar alguno de los siguientes pasos:

1. Esparcir o aplastar las brasas en el piso del horno con una pala de madera larga y luego colocar sobre esta cama de brasas los moldes o sartenes.
2. Empujar las brasas al fondo del horno, para luego en el piso caliente colocar los moldes o sartenes, aprovechando el calor de las brasas para la cocción.
3. Sacar las brasas y utilizar únicamente el calor del horno.

Una vez preparado el horno, se colocan los platillos que se van a cocinar utilizando bandejas metálicas, que se adquieren en tiendas. Estas bandejas son utilizadas para preparar rosquillas, tanelas, empanadas rellenas de queso dulce, entre otros. Además, se emplean “sartenes”, que son moldes metálicos diseñados especialmente para la elaboración de panes. Para introducir y sacar estos moldes del horno, se utiliza la pala de madera larga, o un palo largo con un clavo para jalarlos y traerlos a la entrada del horno.

Figura 3.35

Fotografías de horno de barro de los distritos de Palmira y Porozal



Fuente: Fotografías tomadas por el equipo consultor, muestra los hornos de barro de Venecia García y Gilda García en el distrito de Porozal, así como el horno de barro de las señoras Aixa Salguera e Iyalendi Salguera en el distrito de Palmira.



El proceso de hornear u “horna”, como se le denomina coloquialmente, refleja la dedicación y el cuidado necesarios para lograr la cocción de estos alimentos. La palabra “horna” se escuchó en varias entrevistas durante la investigación, en frases como “Voy a hornar en la casa de mi hermano” o “Se horna por 2 horas...”, estas son expresiones utilizadas con frecuencia para referirse a ese proceso.

Este uso del horno es un momento de concentración y precisión, donde la persona encargada debe estar atenta al calor y al tiempo de cocción para asegurar que los alimentos adquieran la textura y el sabor deseado. Este proceso detallado muestra la dedicación y el cuidado que se requieren para lograr una cocción adecuada de los platillos tradicionales en el horno de barro.

Figura 3.36

Fotografías de artefactos que se utilizan en la preparación de los alimentos



Fuente: Fotografías tomadas por el equipo consultor, muestra los diferentes instrumentos que se usan para la cocción de los alimentos en los hornos de barro: pala de madera, bandejas metálicas, ollas de metal.



Durante el proceso de investigación también se pudo observar la adaptación de artefactos para utilizarlos en las tareas propias de la cocina, la creatividad y la necesidad se combinan dando paso a artefactos útiles a partir de la reutilización de otros artefactos, es ahí donde se observa un viejo casco o una vieja rejilla de ventilador transformados en coladores en el proceso de elaboración de rosquillas.

Figura 3.37

**Artefactos modificados para usar como coladores**



Fuente: Fotografías tomadas por el equipo consultor, que muestra los diferentes instrumentos que se usan para la cocción de los alimentos en los hornos de barro.

En este sentido, el horno de barro es más que un instrumento de cocina: es un símbolo de la riqueza cultural y la resiliencia de las comunidades de Cañas, que continúan valorando y practicando sus tradiciones culinarias a pesar de los cambios y desafíos modernos.

### 3.3.1.2 Técnica de preparación de los alimentos usando el fogón

El fogón de leña es una estructura de cocina tradicional muy valorada en el cantón de Cañas, tanto por su capacidad de realzar el sabor de las comidas como por su bajo costo de operación. Se puede construir con diversos materiales, como bloques de cemento, ladrillos, piedras, madera e incluso elementos reutilizados, como refrigeradores viejos, lo que es característico de todos los distritos de la zona.

Los fogones están diseñados para que la leña se coloque debajo de parrillas o planchas, sobre las cuales se ubican las ollas y sartenes. Generalmente, se ubican en la parte posterior de las casas, en áreas ventiladas y techadas, facilitando la evacuación del humo y protegiendo la estructura de la lluvia. Históricamente, el fogón era el principal medio de cocción, construido con materiales accesibles, en un contexto donde no había cocinas eléctricas ni acceso regular a electricidad o gas. Además de servir para la preparación de alimentos, el fogón ha sido un espacio de reunión familiar y continúa siendo una opción versátil en la cocina tradicional.

Según Ross (2007), el uso del fogón tiene raíces coloniales españolas y se utilizaba en la cocina de Cartago durante el siglo XIX. En el pueblo de China Kichá, se hace referencia a un fogón tradicional de piedra y madera utilizado por sus ancestros.

El fogón tradicional se construye sobre un cajón de madera con patas, que se llena de tierra y se cubre con ceniza. Sobre esta base, se construye el resto del fogón con bloques de cemento, donde se colocan parrillas o planchas metálicas con aberturas para situar las ollas y sartenes. Entre los bloques de cemento y las parrillas, queda un espacio para colocar la leña, que se enciende para generar el calor necesario.

En Cañas, se ha desarrollado una variación de la técnica tradicional que incorpora el uso de refrigeradores viejos como base. Estos refrigeradores se limpian, se les retiran las rejillas y se rellenan con tierra, piedras y ceniza. Este cambio ha ganado popularidad, ya que los refrigeradores de metal tienden a durar

más que las bases de madera, que son susceptibles a daños por comején o podredumbre. Además, los fogones cuentan con una chimenea de, aproximadamente, 2 a 3 metros de altura, que permite la evacuación del humo sin invadir la casa ni molestar a los vecinos.

En los hogares que utilizan el fogón, este se ubica en un espacio dedicado exclusivamente a la cocción con leña, generalmente en una cocina exterior o un área acondicionada para manejar el humo y el calor generado durante la cocción. Esta disposición asegura que el humo no ingrese a la vivienda, permitiendo un uso seguro del fogón.

La construcción de un fogón de leña es una tarea que recae en cada familia, y el conocimiento necesario para fabricarlo y darle mantenimiento ha sido transmitido a través de las generaciones. En el cantón de Cañas, muchas familias cuentan con fogón, especialmente en los distritos más alejados del centro, como Porozal, San Miguel, Bebedero y Palmira, donde es común encontrar este tipo de estructura en las viviendas. Aunque en el área urbana el uso del fogón es menos frecuente, aún se mantiene en algunos hogares como una tradición familiar.

El proceso de construcción de un fogón de leña puede ser colectivo o individual. En algunos casos, miembros de la misma familia o amigos colaboran para construirlo, especialmente si es grande o si se necesita ayuda para levantar las partes más pesadas. En otros casos, una sola persona puede realizar la construcción, siguiendo los pasos tradicionales que aseguran su funcionamiento y durabilidad.

A partir de las entrevistas, se presenta una descripción general del proceso de confección del fogón (ver figura 3.34), es importante indicar que es un proceso que dura entre 1 y 2 días, dependiendo de la cantidad de personas involucradas y las dimensiones deseadas:

**1. Selección del lugar:** se elige un espacio adecuado en la vivienda, preferiblemente al aire libre o en una cocina exterior, donde el humo pueda disiparse sin problemas.

**2. Construcción de la base:** la base del fogón se construye con madera, piedras, ladrillos o un refrigerador viejo que haya sido preparado previamente para este uso. Si se utiliza un refrigerador, se limpia, se retiran sus rejillas y se rellena con tierra, piedras y ceniza para garantizar su estabilidad y resistencia.

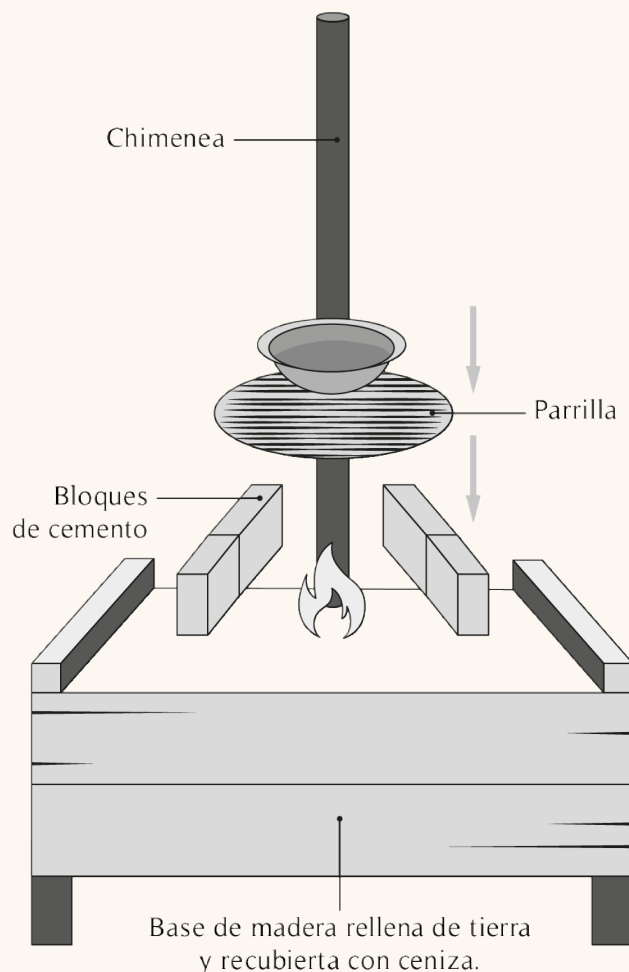
**3. Relleno de la base:** en el caso de una base de madera o refrigerador, esta se llena con una mezcla de tierra y ceniza. Esto proporciona aislamiento y ayuda a retener el calor generado por la leña.

**4. Colocación de los bloques de cemento:** se colocan bloques de cemento sobre la base, dejando un espacio entre los bloques y la superficie de cocción para que se pueda colocar la leña y encender el fuego.

**5. Instalación de las parrillas o planchas metálicas:** sobre los bloques de cemento se colocan parrillas o planchas metálicas con aberturas donde se situarán las ollas o sartenes. Esto facilita la cocción de los alimentos y permite que el calor se distribuya de manera uniforme.

**6. Construcción de la chimenea:** finalmente, se añade una chimenea de, aproximadamente, 2 a 3 metros de altura, lo cual permite que el humo salga y se disperse, evitando que invada el área de cocción o el hogar.

Figura 3.38  
Cañas: Partes que componen un fogón



Nota: Tradicionalmente el cajón es de manera, pero actualmente muchas personas aprovechan las estructuras vacías de las refrigeradoras para hacer la base.  
Fuente: Elaboración propia.

La técnica de cocción de alimentos a través del fogón es una práctica profundamente arraigada en el cantón de Cañas, la cual ha perdurado a lo largo de los años. En diferentes hogares del cantón, se observa la presencia de fogones en uso, incluso en aquellos hogares que disponen de cocinas de gas o eléctricas. Los fogones permiten cocinar rápidamente cuando es necesario, o a fuego lento con el uso de brasas, aportando una versatilidad invaluable en la preparación de alimentos.

Para muchas familias, el uso del fogón es esencial debido al sabor único que proporciona a los platillos. El proceso de cocción a leña infunde a los alimentos un sabor ahumado y distintivo, difícil de replicar con métodos de cocción modernos. Este sabor particular es apreciado y valorado, formando parte integral de la identidad culinaria del cantón.

En el fogón de leña, se prepara una gran variedad de platillos tradicionales, aprovechando el sabor característico que aporta este método de cocción y su bajo costo en procesos de cocción prolongados. Entre los alimentos más comunes se encuentran el gallo pinto, las tortillas palmeadas, los picadillos y los tamales, que se cocinan a fuego lento, permitiendo que los sabores se intensifiquen. También se prepara la gallina achiotada, que se cocina lentamente para lograr una textura tierna y un sabor profundo.

Para estas preparaciones, se utilizan ollas y sartenes de metal resistentes al fuego y de larga durabilidad, así como moldes de metal para recetas como el tamal asado a las brasas.

Un ejemplo de esta tradición es la receta de gallina achiotada de doña Zeneida López, quien detalla el proceso de cocción en fogón:

*Para esta receta, primero se prepara el fogón, se le pone la leña y se le prende fuego; luego se calienta aceite en una cazuela grande, se agrega el achiote y se colocan las piezas de gallina adobadas del día anterior, para sofreír durante unos 10 minutos hasta dorar ligeramente... (Formulario Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024).*



El fogón de leña es un símbolo de la resiliencia y la continuidad cultural de la comunidad. La adaptación de materiales reutilizados, como los refrigeradores viejos usados para la base del fogón, refleja la creatividad y la capacidad de adaptación de los habitantes del cantón.

El fogón de leña es una parte integral de la vida cotidiana en Cañas, que va más allá de su función práctica porque, en algunos hogares del área urbana, se conservan por su valor sentimental, pues no se encuentran en uso. A través del uso del fogón, las familias de Cañas continúan preservando y celebrando su patrimonio cultural, manteniendo vivas las técnicas y sabores que definen su identidad culinaria.

Figura 3.39

Fotografías de fogones caseros de distintos distritos de Cañas



Fuente: Fotografías tomadas por el equipo consultor, que muestra fogones caseros en los distritos de Cañas, Bebedero, Palmira y Porozal.

Para tener un fogón, se deben cumplir ciertos requisitos establecidos por la Municipalidad de Cañas y seguir una estructura específica, concretamente en el centro o zona urbana del distrito de Cañas. Por ejemplo, el fogón debe contar con una chimenea de al menos dos a tres metros de altura y la salida del humo no debe dirigirse hacia áreas donde haya viviendas vecinas. Estas regulaciones son fundamentales para garantizar la seguridad, convivencia y la salud de la comunidad.

En el cantón de Cañas, se ha implementado un enfoque equilibrado, donde se exige el cumplimiento de ciertos criterios para obtener autorización para tener un fogón, con el fin de garantizar la seguridad y, al mismo tiempo, conservar esta importante tradición culinaria. Los requisitos, como la altura de la chimenea y la dirección del escape del humo, están diseñados para minimizar los impactos negativos en la salud y el bienestar de los vecinos, al tiempo que se permite a las familias continuar con sus prácticas culinarias tradicionales.

Este enfoque equilibrado demuestra un compromiso con la preservación del patrimonio cultural inmaterial y la protección de la salud pública. La implementación de regulaciones específicas para los fogones es un ejemplo de cómo las autoridades locales pueden trabajar en colaboración con la comunidad para mantener vivas las tradiciones mientras se adaptan a las necesidades modernas de seguridad y salud.

La conservación del fogón de leña en Cañas no solo es una cuestión de mantener una técnica de cocción ancestral, sino también de preservar un elemento central de la identidad cultural de la región y una amplia oportunidad de trabajo colaborativo directo con la comunidad que propicia la participación orientada a objetivos comunes para la convivencia.

### 3.3.1.3 Técnica de preparación de los alimentos usando el asado a las brasas

El asado a las brasas es una técnica culinaria arraigada en la cocina tradicional de Cañas, en la que se usa carbón encendido para cocinar de manera controlada y prolongada. Esta técnica es especialmente utilizada en el horneado de panes y repostería

tradicional, ya sea en un horno de barro o en un fogón donde el calor puede encapsularse en un espacio cerrado.

Antes, cuando no había electricidad ni hornos eléctricos, esta técnica era esencial para la preparación de ciertos alimentos, las personas solían hacer tamales asados utilizando hojas de plátano o cuadrado para cubrir los alimentos, que luego eran colocados sobre las brasas. Este método permitía a las personas de la época cocinar de manera eficiente y económica, aprovechando los recursos naturales disponibles.

El proceso de dorado a las brasas implica varias etapas clave para asegurar que los alimentos adquieran el sabor y la textura deseados. Primero, se prepara el carbón hasta que esté encendido y bien caliente. Luego, los alimentos envueltos en hojas de cuadrado o plátano se colocan en una estructura, la cual permite que las brasas se distribuyan de manera uniforme sobre y bajo ellos. Esta disposición facilita que el calor penetre de manera uniforme, dorando y asando la superficie de los alimentos mientras mantiene su interior tierno y jugoso.

Para platillos específicos como el tamal asado, se utiliza el dorado a las brasas para obtener un tostado característico, tanto en la parte superior como en la inferior del tamal. Las hojas de plátano o cuadrado actúan no solo como un envoltorio protector, sino también como un medio para infundir un sabor ahumado y distintivo a los alimentos, lo que realza aún más su sabor.

Además de su impacto en el sabor y la textura, esta técnica culinaria tiene un profundo significado cultural. El uso de materiales naturales como la leña y las hojas de plátano o cuadrado no solo es funcional, sino también un acto de preservación cultural. A través del dorado a las brasas, las personas de Cañas mantienen viva una práctica que conecta a la comunidad con su historia y su entorno natural.



Figura 3.40  
Fotografías de dorado a las brasas



Fuente: Fotografías tomadas por el equipo consultor, muestra la técnica de cocción de asado a las brasas en casa de la señora Mayra Barrera en el distrito de Cañas, mientras preparaba un tamal asado.

### 3.3.1.4 Técnica de preparación de los alimentos usando el proceso de envuelto en hojas

La técnica del envuelto en hojas se refiere al uso de hojas de cuadrado (o plátano) en la preparación de alimentos. Las hojas de plantas de la familia *Musaceae*, como el cuadrado, son especialmente valoradas por su facilidad de uso en la cocina y el sabor adicional que aportan a los platillos. Como se mencionó antes, las hojas de cuadrado se aprecian, en particular, por su mayor maleabilidad una vez soasadas.

Tanto en las entrevistas como en los resultados de las postulaciones para el certamen, se evocan recuerdos que revelan cómo la comida solía ser empacada y transportada en hojas de plátano o cuadradas. Esta práctica respondía a las necesidades del trabajo de campo, donde no se disponía de recursos como agua ni de métodos para calentar o almacenar la comida durante la jornada. Las hojas servían como un recurso práctico y accesible para conservar y transportar los alimentos de manera eficiente en condiciones adversas.

La técnica de envolver alimentos en hojas, como el uso de hojas de banano y plátano, comenzó a observarse en América después de la colonización. Este método fue adoptado por las poblaciones indígenas y sigue presente en la cocina contemporánea, incluyendo la comida de la diáspora africana en el continente (Díaz, 2012).

El proceso de uso de hojas para envolver alimentos comienza con el corte de las hojas. Luego, se realiza el soasado, que consiste en pasar las hojas limpias por el fuego sin quemarlas, lo que les da un color más brillante en la parte inferior y las vuelve más flexibles, este proceso también se obtiene dejando las hojas al sol por al menos un día, aunque es una técnica menos común. Después de soasarlas, las hojas se limpian, se cortan al tamaño deseado y están listas para ser utilizadas en la cocina. Un extracto de la receta tamales de cerdo de Ginnette Bolívar indica: *... se procede a envolver con las hojas de cuadrado. Una vez se tiene bastantes tamales se acomodan en pares para ser amarrados... Se sirve en la misma hoja donde se cocina, se puede servir solo o en piña.* (Formulario Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024).



El envuelto en hojas es una técnica milenaria que se utilizaba para el traslado, empaclado y cocción de alimentos mucho antes del uso de metales y cerámicas. Las diferencias en la técnica dependen del tipo de hojas utilizadas y las recetas específicas de cada cultura (Díaz, 2012).

En la cocina tradicional de Cañas, esta técnica se aplica en la preparación de varios platillos, como, por ejemplo, los tamales de cerdo y el tamal *pisque*<sup>7</sup> que se envuelven en hojas para su cocción en agua, esto ayuda a conservar el tamal. De manera similar, el tamal asado se prepara vertiendo la masa sobre hojas de cuadrado y cubriéndolo con más hojas para su cocción. En el caso del tamal *yole*<sup>8</sup>, se envuelve en hojas de mazorca de maíz, que aportan un sabor y una textura distintiva al producto final.

Figura 3.41  
Fotografías envuelto en hojas



<sup>7</sup> El tamal *pisque* es un tamal salado hecho con maíz molido (*pisque*), mezclado con manteca y sal, y a veces relleno de frijoles o queso. Se envuelve en hojas de cuadrado o plátano y se cocina en agua hirviendo.

<sup>8</sup> El tamal *yole* es un tamal elaborado con maíz tierno, cuyos granos se rallan y muelen en su propia leche. Se mezcla con queso fresco y natilla y puede prepararse en versiones dulces o saladas. Se envuelve en hojas de mazorca y se cocina en agua hirviendo.



Fuente: Fotografías tomadas por el equipo consultor y participantes del Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024. Se muestra la técnica de cocción envuelta en hojas.

### 3.3.1.5 Técnica de preparación de los alimentos usando el proceso de ahumado de carne

La técnica de ahumado de carne es una tradición que ha disminuido considerablemente en su práctica, debido a la modernización y la disponibilidad de refrigeradores. Esta técnica, que históricamente se utilizaba para preservar la carne durante largos periodos, ha sido en gran parte sustituida por métodos de conservación más contemporáneos. No obstante, algunas personas aún conservan esta tradición, principalmente por razones de consumo personal, una de las personas entrevistadas manifestó: *sí, claro, aún lo hago de vez en cuando, principalmente porque a mis hijos les encanta*. (E. Baltodano, comunicación personal, 26 de julio de 2024).

El proceso de ahumado o secado de carne implica someter la carne a una fuente constante de humo, lo que resulta en su deshidratación gradual. Este método de conservación de

alimentos se empleaba antes de la invención de la electricidad en los hogares y ha sido una práctica común en diversas culturas, tanto indígenas como europeas. Según Castillo Vásquez (2006), el ahumado de carne fue crucial para la supervivencia de comunidades indígenas en Costa Rica, permitiendo la preservación y el transporte de alimentos durante periodos de colonización intensa.

Para llevar a cabo el ahumado, se prepara un espacio sobre un fogón utilizando alambres en los que se cuelga la carne, de modo que esté en contacto directo con el humo caliente. Este humo se genera a partir de brasas calientes, sin llama visible, que cocinan y secan la carne lentamente.

El ahumado de carne es una práctica que, aunque ha ido disminuyendo, sigue siendo una parte integral de las costumbres tradicionales en el cantón de Cañas, se hizo mención que se utiliza particularmente en la comunidad de Puerto Nispero, en el distrito de Porozal y en la comunidad, conocida como Hotel de Cañas en el distrito de Cañas. Esta técnica, utilizada tanto para ahumar como para secar el pescado, es fundamental en la preparación de platos tradicionales durante fechas especiales, como el arroz con pescado seco, un platillo característico de la Semana Santa.

Más allá de su uso en celebraciones, la carne ahumada se consume, ya sea como platillo principal o en forma de *gallos*<sup>9</sup>. Es un platillo apreciado que evoca recuerdos en las personas que lo consumen.

### 3.3.2 Descripción de los artefactos para servir las comidas

Los utensilios y materiales utilizados reflejan una conexión con la tierra y una valorización de las tradiciones que acompañan cada aspecto de la experiencia en la cocina. Los materiales empleados para servir los platillos tienen tanto un carácter simbólico como práctico. Entre los más utilizados están las hojas de cuadrado o plátano, los guacales de madera, las jícaras secas y los cocos, cada uno con su valor estético y su capacidad de realzar los sabores.

<sup>9</sup> Pequeños bocados acompañada de tortillas palmeadas.



Figura 3.42  
Fotografía de platillos servidos en vajilla de loza, cerámica artesanal y bateas de madera



Fuente: fotografías tomadas por el equipo consultor en el Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas 2024, se muestran las tanelas, bebida agua de sapo, el pan sabroso y la bebida horchata.



Además, se evidencia una preferencia por las piezas de loza y cerámica artesanal que evocan recuerdos familiares. Como expresó una de las participantes del certamen: *Mi infancia me recuerda a los platos de loza, así que esa sería mi manera de servirlo* (Formulario Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024). Este detalle muestra cómo los elementos visuales y táctiles del servicio ayudan a revivir momentos familiares y a honrar las raíces culturales.

La elección de ciertos materiales para servir los platillos también tiene un propósito funcional. Las hojas de plátano soasadas sirven como platos naturales y aportan un sabor especial a los alimentos que contienen, lo cual se puede considerar como un elemento fundamental de la receta, especialmente en preparaciones como los tamales. Como comentó una persona

participante: *Los tamales se sirven en la misma hoja donde se cocina, esto le da un sabor original* (Formulario Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024).

En la cocina tradicional, no todos los platillos se sirven de la misma manera, y en preparaciones como el picadillo de papaya o la gallina achiotada, la tortilla de maíz palmeada se convierte en un soporte esencial que complementa tanto en sabor como en funcionalidad. Las tortillas, más allá de ser un alimento, cumplen la función de utensilio al reemplazar la necesidad de cucharas o tenedores, permitiendo ingerir la comida de manera ágil y simple. Esto se confirma en la siguiente descripción: *El picadillo se sirve con tortillas palmeadas a mano, presentadas sobre hojas de plátano y en una pequeña batea de madera* (Formulario Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024).

Figura 3.43

Fotografía de platillos servidos sobre jícaras secas y cocos



Fuente: fotografías tomadas por el equipo consultor en el Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas 2024, se muestran los postres de atol de maíz pujagua y arroz con leche.

Las tortillas y las hojas de plátano son especialmente características en momentos en los que se sirven grandes cantidades de comida tipo picadillos, gallos y tamales en fiestas patronales o turnos, sin embargo, en la actualidad también se usan recipientes plásticos para vender porciones de arroz de maíz, gallina achiotada debido a la practicidad para su transporte.

Figura 3.44

Fotografía de platillos servidos sobre hojas de cuadrado y tortillas palmeadas



Fuente: Fotografías tomadas por el equipo consultor en el Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas 2024, se muestra el acompañamiento picadillo de flor de itabo, el plato fuerte gallina achiotada y el acompañamiento tamal de cerdo.

Es importante mencionar que muchas personas en la comunidad se dedican a la venta de platillos como medio de subsistencia y fuente de ingresos económicos para el hogar. En estos casos, se utilizan materiales más prácticos, como tazas de plástico, para la venta de arroz de maíz y bolsas de plástico o papel para rosquillas y tanelas.

Por otro lado, la vajilla de loza y las bateas de madera son más comunes en el ámbito familiar, evocando recuerdos de la tradición hogareña: *Se puede servir en plato hondo de loza o cerámica* (barro), los platos de loza eran los que había en la casa (Formulario Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024).

La tradicional forma de servir estos platillos, además de su atractivo visual, *evoca el cariño y la dedicación con que se prepara, evocando nuestras raíces y realizando el sabor auténtico de cada bocado* (Formulario Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024). Las opiniones de los participantes y las personas entrevistadas de la comunidad revelan un esfuerzo consciente por mantener las formas de presentación tradicionales, aquellas con las que crecieron y que consideran parte fundamental de su cultura.

Como recuerda un miembro de la comunidad: *Se sirve en tortilla de maíz; desde mi infancia, siempre se sirve en tortilla de maíz para acompañar el arroz y los frijoles, un almuerzo campesino* (Formulario Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024). De este modo, los artefactos empleados para servir la comida no solo preservan la memoria colectiva de la comunidad, sino que también fortalecen el sentido de identidad local.

### 3.3.3 Reseña de las amenazas o riesgos a la continuidad de la cocina tradicional en Cañas

Las prácticas y conocimientos tradicionales de la cocina de Cañas han evolucionado para adaptarse a las necesidades y circunstancias contemporáneas. Este proceso de cambio es, en muchos casos, inevitable y necesario para que las tradiciones culinarias se mantengan vigentes y accesibles

para las nuevas generaciones. Sin embargo, en el desarrollo de esta investigación, se han detectado diversas situaciones que representan amenazas o riesgos para la continuidad de la cocina tradicional de Cañas.

Posiblemente, uno de los más señalados tanto por las personas entrevistadas como por las participantes del certamen ha sido el desafío de involucrar a las generaciones más jóvenes en las tradiciones culinarias, a pesar de disfrutar y consumir estos platillos tradicionales, a menudo muestran un bajo interés en aprender los métodos de preparación, lo que puede resultar en una pérdida gradual de los conocimientos de la cocina tradicional. Ejemplificado por las palabras de una persona participante del certamen que indica:

*Aunque el picadillo de papaya es una receta colectiva y los miembros de la familia están presentes en varios momentos de su elaboración, muchos aún no han aprendido el proceso completo. A menudo mencionan que es demasiado difícil, lo que ha impedido que se transmitan todos los conocimientos y técnicas necesarias para su preparación.* (Formulario Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024).

Esto expone una limitante para transmitir los conocimientos alrededor de la comida tradicional, pues identifica el desinterés de las generaciones más jóvenes de aprender la totalidad del proceso. Este desinterés puede estar relacionado con la falta de tiempo o el deseo de consumir alimentos de rápida preparación, lo que limita su disposición para involucrarse en procesos largos y complejos. Esta tendencia afecta directamente la continuidad de las prácticas culinarias, ya que dificulta el conocimiento y aprendizaje de técnicas tradicionales.

No obstante, esto también tiene que ver con el cambio en la estructura familiar, pues generaciones anteriores solían convivir en comunidades cercanas, incluso en casas contiguas, lo que facilitaba la transmisión de conocimientos culinarios a través de la práctica y observación cotidiana. Hoy en día, la dispersión geográfica y la movilidad social han reducido el tiempo que los jóvenes pasan con sus familiares mayores, lo que disminuye las oportunidades para compartir estos saberes en el día a día.



Las dinámicas sociales y los estilos de vida de las generaciones actuales, marcados por horarios laborales extensos, actividades académicas y múltiples compromisos, han reducido significativamente el tiempo de convivencia familiar. Como mencionó una participante del certamen:

*Si identificó una gran problemática y es que hoy en día todo es más rápido, la población actual casi no prepara comida saludable y recetas de mucho proceso y duración con productos más orgánicos y saludables; en la mayoría ahora prefieren comidas rápidas e incluso muy poco cocinar en casa, indiscutiblemente la alimentación procesada cada día es más solicitada. Por tal problemática es que debemos incentivar y transmitir a nuestras generaciones el hábito de cocinar con raíces de nuestras costumbres y alimentación saludable.* (Formulario Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024).

Esto dificulta la dedicación necesaria para aprender y practicar las técnicas de cocina tradicional. La mayoría de las recetas y técnicas culinarias se transmiten de manera oral, sin una documentación escrita o audiovisual que las preserve de forma accesible para futuras generaciones, lo cual aumenta el riesgo, con el tiempo, de perder detalles importantes en la preparación de los platillos o incluso la receta completa, especialmente cuando una generación no logra dominar el proceso.

Al respecto, una de las personas entrevistadas apunta a la tecnología como un agravante indicando: *Diría que una problemática sería la falta de interés en aprenderla debido a que las nuevas generaciones muestran muy poco interés a las tradiciones por tanta tecnología* (Formulario Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024).

Así mismo, la transformación en las prácticas agrícolas y culinarias de Cañas refleja un complejo proceso de adaptación a los cambios sociales, económicos y culturales de la región. Entre los cultivos que han experimentado este impacto, el maíz (*Zea mays*), y en particular la variedad conocida como maíz pujagua o maíz morado, se ha visto especialmente afectada. Esta transformación no solo responde a la reducción de los

espacios agrícolas debido a la urbanización, sino también a las dificultades crecientes que enfrentan los agricultores, lo que ha modificado la producción de este alimento y la forma en que es procesado y consumido en el contexto actual.

El cultivo de maíz pujagua, particularmente, ha disminuido debido a factores como la falta de financiamiento, las condiciones climáticas adversas y la reducción de los precios de mercado, lo que hace difícil para los agricultores sostener sus inversiones. Además, la urbanización ha limitado el espacio disponible para la agricultura doméstica.

A estos cambios en la agricultura, se suma una transformación en el proceso de obtención de harina de maíz, ingrediente fundamental en la cocina local. Tradicionalmente, las familias molían el maíz en casa, actividad posible gracias a las milpas que cultivaban en sus patios. Sin embargo, la reducción de estos espacios ha llevado a que el maíz cultivado para consumo doméstico disminuya significativamente. En respuesta a esta situación, muchas personas han optado por utilizar harina de maíz empaquetada, una alternativa conveniente que se adapta a las dinámicas socioculturales modernas, donde la eficiencia y la rapidez son cada vez más valoradas. Este cambio ha abierto la puerta a negocios dedicados a la venta de harina de maíz y maíz semitriturado, facilitando la elaboración de platillos tradicionales como el arroz de maíz sin la necesidad de realizar el proceso de molienda en casa.

El proceso de urbanización y la reducción de áreas de cultivo han impactado no solo en la disponibilidad de maíz, sino también en la variedad de los cultivos de huertas hogareñas en Cañas. Cultivos como el chile dulce (*Capsicum annuum*), el culantro coyote (*Eryngium foetidum*) y el orégano (*Origanum vulgare*), que solían ocupar un lugar importante en los patios familiares, hoy son cada vez menos comunes. Esta disminución en la variedad y disponibilidad de productos frescos y orgánicos afecta directamente la preparación de platos tradicionales, cuya autenticidad depende de ingredientes frescos.

Además, la dificultad para obtener ciertos ingredientes esenciales, como el achiote y las papayas verdes, que antes se hallaban fácilmente en los patios de las casas, limita las opciones para cocinar algunos de los platillos más representativos de la región. Una de las participantes del certamen lo expresó claramente:

*Uno de los desafíos es conseguir ciertos ingredientes. Por ejemplo, el achiote que utilizamos es difícil de encontrar. En Cañas, no se puede obtener directamente del árbol y solo está disponible en cajas en los supermercados. (Formulario Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024).*

Otro aspecto que enfrenta desafíos es el uso de hornos de barro y fogones, una tradición culinaria valorada por su capacidad de aportar aroma y sabor únicos a los alimentos. Esta práctica ha disminuido de forma significativa, principalmente en las zonas más urbanizadas del cantón de Cañas, como el centro del distrito de Cañas. En estas áreas, a las personas que aún utilizan hornos de barro y fogones se les exige cumplir con ciertas normativas sanitarias, como evitar que el humo afecte a las viviendas vecinas. Además, el espacio reducido en estas zonas urbanas limita la posibilidad de mantener estos métodos de cocción, ya que requieren áreas específicas para su uso seguro y adecuado. Aunque han sido en gran parte reemplazados por cocinas eléctricas y de gas, no han desaparecido por completo y siguen siendo apreciados por su influencia en el sabor de los platillos.

De manera colateral, la cocción por ahumado ha experimentado una notable disminución, en gran medida debido a la reducción en el uso de fogones tradicionales y a la popularización de métodos modernos de conservación como la refrigeración. El ahumado, un método ancestral empleado tanto para conservar como para aportar sabor a los alimentos, fue esencial en épocas donde la refrigeración no estaba al alcance de la mayoría de los hogares. Este proceso dependía del uso de fogones de barro u otras estructuras que permitían una cocción prolongada y una exposición constante al humo. Sin embargo, con el paso del tiempo y la creciente preocupación por la salud, sumada a la adopción generalizada de la refrigeración, especialmente para

las carnes, el ahumado ha ido perdiendo protagonismo en las prácticas culinarias contemporáneas.

También encontramos una disminución significativa en el uso de grasas de origen animal como la manteca de cerdo y de res, que solían prepararse en las casas, según varias entrevistas realizadas, aportan un sabor característico, además de su textura, y ha sido sustituida por la grasa vegetal que se concibe como más saludable en comparación con la de origen animal y no requiere ser preparada en casa, sino que es posible adquirirla en cualquier supermercado.

Se ha encontrado evidencia de la incorporación de nuevos ingredientes en recetas tradicionales para adaptarlas a los gustos contemporáneos. Un ejemplo de esto es el arroz con leche que, originalmente, se preparaba solo con leche de vaca, un producto de amplio consumo, proveniente de lecherías locales e incluso la distribuían puerta a puerta. En la actualidad, es habitual agregar leche de vaca, leche condensada o evaporada, productos industrializados y comercializados para ser adquiridos en supermercados, para intensificar el sabor y darle una textura más cremosa.

En menor medida, se han encontrado evidencias de la sustitución de la carne de gallina por carne de pollo, cuya principal diferencia radica en la edad del animal. El término “pollo” se refiere, de forma popular, a un ave joven, de carne tierna y de rápida cocción, mientras que la “gallina” es un ave adulta, cuya carne es más firme y requiere mayor tiempo de cocción. Este cambio responde a la disminución de los espacios domésticos, como los patios donde tradicionalmente se criaban las gallinas, y a la amplia comercialización de la carne de pollo, que se adquiere con facilidad en los supermercados. Otro ejemplo es el uso de manteca vegetal o margarina que ha sustituido el uso de la manteca de origen animal porque se consigue en el comercio local y es duradera, aunque su aporte en sabor es menor.

Aunque se enfrentan desafíos significativos, Cañas sigue siendo un lugar donde los conocimientos y saberes de la cocina tradicional están profundamente arraigados. Los esfuerzos

por preservar estas tradiciones son una muestra del valor que los pobladores de Cañas otorgan a su herencia culinaria, de ahí la necesidad de mantener este legado para que futuras generaciones puedan también disfrutarlas.

### 3.3.4 Influencias en las prácticas y conocimientos para la preparación de alimentos

Es evidente que la influencia de las comunidades indígenas predecesoras ha dejado una huella significativa en la región, manifestándose en la conservación de recetas tradicionales basadas en maíz (*Zea mays*) y en métodos de cocción ancestrales como el ahumado. Estas prácticas culinarias no solo reflejan la herencia indígena, sino también la continuidad de las tradiciones en la región de Guanacaste, a pesar de la llegada de migrantes de otras comunidades.

Además de la influencia indígena, se observa la integración de elementos culinarios introducidos por personas que han migrado desde otras áreas de Guanacaste y el país, adaptándose a las características locales y enriqueciendo el repertorio gastronómico del cantón, como en la generalización del consumo de platillos como arroz de maíz y gallina achiotada para fiestas patrias. Esta mezcla de tradiciones destaca la capacidad de la cocina local para adaptarse y evolucionar, manteniéndose congruente con las manifestaciones culturales de Cañas.

Mientras las nuevas prácticas y tecnologías culinarias se han integrado en la vida cotidiana, especialmente en los hogares urbanos, las técnicas tradicionales siguen ocupando un lugar destacado en la identidad culinaria de Cañas. En el cantón, la coexistencia de cocinas modernas de gas o eléctricas facilita la preparación rápida de los alimentos cotidianos. Sin embargo, el fogón de leña y el horno de barro continúan siendo fundamentales para muchas familias, representando una conexión con prácticas ancestrales que aportan un sabor único a los alimentos, de forma particular en preparaciones como rosquillas, tamales asados, tortillas, tanelas y gallina achiotada.

El uso del fogón y del horno de barro es indispensable para estas recetas, ya que se considera que estas técnicas resaltan y

realzan los sabores naturales de los ingredientes. El proceso de cocción lenta y el uso de materiales naturales, como la leña y las hojas de plátano, otorgan una riqueza de sabor que no se puede replicar con métodos de cocción modernos.

Así, mientras que las cocinas modernas ofrecen comodidad y eficiencia en la vida diaria, el fogón y el horno de barro representan una conexión invaluable con las tradiciones culinarias que evocan recuerdos familiares y comunitarios. A través del uso continuado de estas técnicas, las familias de Cañas honran y perpetúan un legado culinario que conecta generaciones y celebra la historia y los recursos naturales de la región. En este sentido, las técnicas tradicionales de cocción no son simplemente métodos de preparación de alimentos, sino expresiones vivas de la cultura y la historia de Cañas.

### 3.4 Vínculo de los platillos tradicionales con los usos sociales, rituales y actos festivos

Las comidas y bebidas tradicionales desempeñan un papel esencial en las manifestaciones del patrimonio cultural inmaterial en su ámbito de usos sociales, rituales y actos festivos presentes en el cantón de Cañas. Como indica la UNESCO, el ámbito de los usos sociales, rituales y actos festivos:

constituyen costumbres que estructuran la vida de comunidades y grupos, siendo compartidos y estimados por muchos de sus miembros. Su importancia estriba en que reafirman la identidad de quienes los practican en cuanto grupo o sociedad, y, tanto si se practican en público como en privado, están estrechamente vinculados con acontecimientos significativos. (UNESCO, 2003, p. 5)

En el caso de Cañas, se aprecia cómo la preparación de alimentos también tiene un factor social vinculado, dado que se acostumbra a preparar platillos en festejos patronales y religiosos, así como otros están relacionados con actividades sociales familiares. La presencia de la comida tradicional en estos espacios es una constante, y abarca tanto la preparación de los alimentos como su consumo. En estos contextos, la comida se convierte en una experiencia compartida, en donde vecinos y conocidos se juntan en la cocina del turno para los festejos del



patrono del distrito o el cantón, así como la reunión de familiares en la preparación de alimentos para un cumpleaños o Navidad.

De esta manera, la comida no solo nutre, sino que también reafirma la identidad de la comunidad y la familia. El consumo de platos tradicionales crea espacios de convivencia, descanso y disfrute. La preparación de la comida en estos contextos es una actividad colectiva, que se convierte en una herramienta de enseñanza y en un intercambio de conocimientos. A través de la elaboración conjunta de alimentos, se transmiten recetas, técnicas de preparación y la selección de ingredientes, lo que refuerza la continuidad de estas tradiciones.

Entre las diversas manifestaciones identificadas, se encuentran aquellas en el ámbito familiar y las comunitarias. Entre las celebraciones familiares, se destacan Semana Santa y Navidad, en las cuales se suelen preparar platillos como tamales de cerdo, rosquillas, tanelas, pan casero, chicheme, jocotada, entre otros. *Aprendí la receta del tamal de cerdo en las navidades cuando mi madre hacía y poco a poco aprendí hacerlo, de igual forma fue con el tamal asado* (Formulario Certamen de Comida Tradicional Cañas, 2024).

En la comunidad, los turnos celebrados en honor de santos patronos de los distritos, celebración del cantonato y fiestas de fin de año son de gran relevancia, incluyendo el Día de la Guanacastequidad (24 de julio), día de la Anexión del Partido de Nicoya (25 de julio) y el Día de la Independencia (15 de septiembre). Para estas ocasiones, se preparan platillos y bebidas tradicionales como la gallina achiotada, el arroz de maíz, el tamal asado, la resbaladera y el picadillo de papaya, entre otros, que representan el orgullo y la identidad cultural de la comunidad.

Las comidas preparadas especialmente para ciertas festividades también están marcadas por los tiempos de cosecha y la disponibilidad de alimentos. La celebración social y ritual alrededor de los días de santos y durante la Semana Santa proviene de una larga tradición colonial católica que, con el tiempo, ha incorporado prácticas de otras culturas, incluidas las indígenas precolombinas y africanas (Sedó, 2014).

Actualmente, aunque la disponibilidad de alimentos ha aumentado gracias al acceso a productos nacionales e importados, principalmente a través de supermercados y la feria del agricultor, la cocina tradicional de Cañas sigue favoreciendo el uso de ingredientes naturales producidos localmente. Desde las verduras hasta productos lácteos, el dulce de caña y los productos de origen animal, los platillos destacados para uso ritual y social continúan reflejando estas prácticas.

Así, la preparación de alimentos sigue basándose en lo que se tiene disponible, desde lo que se cultiva en los patios hasta lo que siembran los vecinos. Un ejemplo es la cría de un cerdo en familia para las fiestas de Navidad, o las gallinas destinadas a la preparación de la gallina achiotada durante las celebraciones del 25 de julio. Platillos como las rosquillas y tanelas para Semana Santa, la jocotada, un postre tradicional que coincide con esta festividad, son reflejos de esta conexión entre la producción local y las festividades.

El maíz, uno de los productos más emblemáticos, tiene una relación cultural profundamente arraigada en la comunidad. En muchos eventos, los platillos principales se preparan con maíz, como es el caso del chicheme, una bebida tradicional a base de maíz pujagua, que es muy emblemática en festividades de gran importancia cultural como las fiestas del 25 de julio.

En la cotidianidad familiar y en actividades como fiestas familiares, es común el consumo de platillos como la gallina achiotada y el picadillo de papaya. Como lo expresa un miembro de la comunidad:

El picadillo de papaya es una tradición infaltable en nuestra comunidad durante eventos importantes. Es un platillo esencial en bodas, celebraciones de quince años y otros eventos significativos. Además, es común prepararlo para los turnos y festividades locales. Esta costumbre no solo resalta la importancia cultural del picadillo, sino que también celebra su papel en unir a las personas y enmarcar momentos especiales con su sabor único y auténtico. (Formulario Certamen de Comida Tradicional Cañas, 2024).

En festividades de gran escala, como los turnos y otras celebraciones comunitarias, se prioriza la preparación de platillos que puedan cocinarse y servirse en grandes cantidades, utilizando fogones tradicionales. Estos fogones, calentados con leña de nance (*Byrsonima crassifolia*) y café (*Coffea*), constituyen el corazón de las cocinas comunales en espacios como las iglesias y salones, especialmente en las zonas rurales del cantón. En estos eventos, los vecinos se organizan y dividen las tareas para garantizar el éxito de la celebración: las mujeres más reconocidas en sus comunidades por su habilidad en la cocina tradicional suelen liderar la preparación de los platillos, mientras que otros miembros del grupo apoyan en diversas actividades, como servir a los comensales, lavar platos o picar olores y verduras para los alimentos.

*Doña Salvadora Ortega Sirias, hace aproximadamente 45 años, desde las delicias de su fogón me enseñó cada paso a preparar este exquisito platillo, que así mismo a ella le enseñó su madre, trabajaban en fondas y turnos como cocineras destacadas, con una cuchara inigualable. (Formulario Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, 2024).*

Sobre estos fogones, se preparan platillos como el picadillo de papaya, tamales de cerdo, gallina achiotada, arroz de maíz, pozol, jocotada y arroz con leche, entre otros. Estos platos pueden tener algunas variaciones según los que esté disponible en ese momento refiriéndose a algún ingrediente, pero también puede variar la cantidad que se usa, tipo de grasa, condimento, todo eso depende de cada persona y la forma en que prepara determinada receta, pero todos comparten un vínculo con las prácticas tradicionales de la comunidad.

Estos espacios, más allá de ser físicos, se convierten en lazos que conectan una serie de prácticas y conocimientos tradicionales, reforzando la identidad local a través de las experiencias compartidas por las personas que hacen posible su ejecución. En estos contextos, la comida se convierte en el elemento central que, como el calor del fogón en un hogar, asegura la cercanía de las personas y su participación en la conservación de sus tradiciones.

La comida tradicional en Cañas no es solo un acto de cocinar y alimentar, es una expresión cultural que conecta a la comunidad a través de la preparación y el consumo de estos platillos en eventos sociales y rituales, se transmiten valores, conocimientos y un sentido de identidad.

Estas prácticas, que han resistido el paso del tiempo, continúan siendo un pilar fundamental en la vida cotidiana y en las celebraciones de la comunidad, asegurando que las tradiciones culinarias del cantón sigan siendo una parte integral de su patrimonio cultural, tanto en el presente como en el futuro.

# CAPÍTULO 4

## RECETAS REGISTRADAS

Proceso del Certamen  
de Cocina y Bebidas  
Tradicionales Cañas 2024





La tradición culinaria en Cañas es sumamente rica y es muy importante para las personas de la región de Guanacaste. La cocina tradicional de Cañas no solo representa una fuente de deleite gastronómico, sino que también actúa como un vínculo esencial con la identidad cultural, la unión social y las costumbres locales.

Al analizar las memorias de ediciones anteriores del Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales, así como el libro *Cocinas del Bicentenario*, se identificó que algunas de las recetas participantes son platillos conocidos y elaborados en todo el país, es decir, son recetas nacionales. Otras recetas, en cambio, son representativas de la región de Guanacaste y algunas más son exclusivas del cantón de Cañas, lo que refleja las particularidades y sabores únicos de la localidad. Este análisis no solo permite apreciar la diversidad y riqueza de la gastronomía local, sino que también destaca la evolución y la influencia de diferentes culturas y prácticas culinarias en la cocina de Cañas.

A continuación, en este capítulo, como muestra de esta rica variedad de sabores, se presentan las 55 recetas que cumplieron con todos los requisitos de inscripción en el Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas 2024.

Estas recetas se organizaron en las categorías establecidas por el certamen: **Platos fuertes, Acompañamientos, Panes y postres y Bebidas tradicionales**. A su vez, cada categoría se subdivide, además, en recetas nacionales, regionales y locales, que proporciona una comprensión más detallada de cómo se integran y adaptan las tradiciones culinarias en la comunidad.

**Recetas nacionales:** en esta sección, se incluyen platillos que son ampliamente reconocidos y preparados en todo el territorio costarricense. Estos platos, aunque son de consumo generalizado en el país, se han adaptado a los ingredientes y técnicas locales de Cañas. Por ejemplo, el gallo pinto, tradicionalmente conocido en toda Costa Rica, puede presentar variaciones locales en Cañas en cuanto a los condimentos y acompañamientos específicos, reflejando así las particularidades de la región.

**Recetas regionales:** en esta sección, se encuentran los platillos que son emblemáticos de la región de Guanacaste. Es posible que estos platos no sean tan comunes en otras partes del país, pero son representativos de la identidad culinaria regional. Estas recetas demuestran la influencia de la cocina guanacasteca y sus ingredientes característicos. Un ejemplo de esta categoría es el arroz de maíz, un platillo destacado por su sabor distintivo y su uso de ingredientes locales que capturan el espíritu gastronómico de la región.

**Recetas locales:** esta sección comprende recetas exclusivas del cantón de Cañas, las cuales reflejan los ingredientes locales y las técnicas culinarias distintivas de la comunidad. Estos platos, aunque menos conocidos fuera de la región, desempeñan un papel fundamental en la cultura y las festividades locales. Un ejemplo notable es la sabrosera, un platillo que encapsula la esencia de la tradición gastronómica de Cañas, el cual sobresale por su singular combinación de sabores y su arraigo en la historia culinaria de la zona.



## *4.1 Plato Fuerte*

# *Plato Fuerte*

## 4.1.1 RECETAS NACIONALES



Algerie  
del Carmen  
Jiménez  
Delgado

Cañas



## Frito

### Ingredientes

- 1 asadura de cerdo (conjunto de entrañas: cabeza, vísceras, hígado, bazo, riñón y corazón)
- 1 rollo de culantro
- 1 ramita de apio
- 5 ajos picados
- 3 consomés de pollo
- 1 consomé de res
- 1 cucharadita de ajinomoto
- 1 cucharadita de orégano molido

### Preparación

Primero, se pone a sancochar toda la asadura junta por al menos dos horas de cocción, solo con sal y ajo en una olla; antes se acostumbraba a hacerlo en medio estañón de lata, el estañón se conseguía en la estación de servicio o en algún lugar cercano.

Después, se saca la asadura sancochada y se deja enfriar durante una hora u hora y media. Esto es necesario para que la cabeza de cerdo este fría, de modo que se pueda descarnar totalmente, sacando provecho del producto, excepto los ojos y la parte interna de los oídos.

- 2 cebollas
- 2 chiles dulces
- 1 onza de salsa inglesa
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 de achiote (de la cajita de achiote)
- 1 cucharadita de condimento sazón completo

Se acompaña con cuadrados sancochados para servir.

Se bota el agua anterior, se pone agua limpia en la olla, se pican los olores y la asadura, y se pone de nuevo al fuego, unos treinta minutos, para que se vayan integrando los sabores. Una vez terminado ese tiempo, se tiene listo el frito de cerdo.

Mientras tanto, se inicia el proceso de cocción del cuadrado verde. Con la cáscara puesta, solo cortando las puntas, se pone al fuego en agua con unas gotas de aceite para que el cuadrado bote toda la mancha y, al pelarlo, salga blanco.

Luego de esto, estamos listos para servir, se hace en plato hondo acompañado de unas tajaditas de cuadrado.



Alicia  
Bojorge  
Fernández

Cañas



## Gallina Achatada

### Ingredientes

- 1 gallina entera
- 1 cucharada de achiote criollo
- 1 cabeza de ajo
- 3 ramas de apio
- 1 unidad de cebolla
- 1 rama de orégano
- 2 rollos de culantro coyote

### Preparación

Lo primero es matar la gallina; una vez muerta, se le quitan las plumas para retirar los restos de pluma (plumilla) que puedan quedar en la piel, se prende una tusa de maíz y se le pasa la llama por todo el cuerpo. Después, se le pasa limón o naranja agria para terminar de limpiar la piel. Lo tradicional es usar naranja agria, pero hoy en día es difícil encontrarla.

Cuando se limpia la gallina, se procede a abrirla y sacar las vísceras. Después, se descuartiza en los pedazos que usted quiera y se condimenta con la mitad de los olores: sal, ajos, apio, cebolla, orégano, tomate, chile dulce y achiote, y se deja reposar por 15 minutos.

Una vez reposado, ponemos la olla de presión al fuego en la cocina de leña, calentamos con mantequilla o aceite y agregamos, poco a poco y con mucho cuidado, los trozos de gallina, agregamos el agua y probamos, ponemos presión a 20-25 minutos.

- 1 cucharada de sal
- 8 huevos
- 10 unidades de papas pequeñas
- 1 litro de agua
- 1 kilogramo de tomate
- 2 chile dulce
- 1 paquete de masa de maíz para tortillas

Mientras la gallina está en el fuego, en otra olla ponemos a cocinar los huevos y las papas.

Una vez que la gallina esté suave y la papa y los huevos listos, colocamos una cazuela grande al fuego y agregamos mantequilla y la otra mitad de olores, agregamos la gallina, huevos, papas y sofreímos a fuego medio, a las brasas. Opcional: agregar salsas.

Para la tortilla, agarramos una taza de masa de maíz y una taza de agua, mezclamos bien, una vez la mezcla esta lista, se pone a calentar el comal. Con la mezcla de masa se van haciendo las tortillas, conforme se hace la tortilla se van colocando en el comal caliente, se cocinan primero de un lado y luego del otro, como dicen: *que esté de vuelta y vuelta*.

Una vez sofrido todo, y lista la tortilla, servimos al gusto.



Olga  
Peña Solís

Cañas



## Gallina Ahotada

### Ingredientes

- 1 gallina
- 10 papas
- 10 huevos
- 5 rollos de culantro coyote
- 2 cebollas blancas
- 2 chiles dulces
- 2 ramitas de apio bien picada
- 1 cabeza de ajo
- 2 barras de mantequilla

### Preparación

Primero, se lava la gallina con naranja agria y se deja reposar durante 30 minutos para que se limpie. Luego, se corta en porciones y se enjuagan las porciones. Después, se pican finamente los olores frescos: cebolla, ajo, culantro coyote, apio y chile dulce.

Seguido, se enciende el fogón y se coloca una olla. En la olla caliente, derretir mantequilla, la cantidad de mantequilla dependerá de cuánta gallina se esté preparando. Agregar los olores frescos picados a la olla caliente y sofreír hasta que estén dorados.

Después, se incorporan las porciones de gallina a la olla con un poco de agua. Se mueve suavemente y se deja cocinar tapado con un poco más de agua; cuando ya está casi lista, se le coloca culantro coyote fresco encima de la gallina y se vuelve a tapar para terminar de cocinar al vapor. Durante el proceso de cocción de la gallina, añadir más culantro de coyote, achiote, salsa inglesa y consomé de pollo según el gusto. Revisar y

- 3 cucharadas de salsa inglesa
- 2 cucharaditas de consomé de pollo
- 1 cucharadita condimento bomba
- Paprika y orégano al gusto
- 1 paquete de masa de maíz para hacer las tortillas, generalmente se sirven de 3 a 4 tortillas
- Naranja agria (para limpiar la gallina)

probar la gallina para ajustar el punto de sal según sea necesario.

Mientras tanto, en otras ollas, poner a cocinar los huevos en agua hirviendo hasta que estén duros y las papas en agua hirviendo hasta que estén suaves. Cuando las papas estén cocidas, se sofríen en mantequilla en un sartén hasta que estén doradas y crujientes.

Una vez que la gallina esté suave, mezclar con las papas sofridas, los huevos duros y servir.

Para hacer las tortillas, se coloca la masa en una superficie, se le agrega una pizca de sal y se le va agregando agua hasta encontrar el punto de la masa, cuando ya está, se hacen bolitas y se aplastan para hacer la forma de la tortilla; cuando tengan la forma y el tamaño deseado, se ponen en un comal para que se cocinen.



Zeneida López  
Matarrita

Bebedero



## Gallina Ahotada con tortilla y ensalada

### Ingredientes

- 3 gallinas
- 1 cajita de achiote
- 3 ramas de apio
- 3 rollitos culantro Castilla
- 1/2 kilo de cebolla
- 1/2 kilo de tomate
- 2 tazas de salsa de tomate
- 1 cabeza de ajo
- 20 gramos de pimienta negra
- 1 rollo de culantro coyote
- 4 consomés de pollo

### Preparación

**Día anterior:** primero, se limpian las gallinas y se cortan en porciones; cuando ya están cortadas, se le agregan los condimentos como el consomé, la sal, la salsa inglesa, el condimento bomba y la pimienta negra y se reserva para el día siguiente.

**Día de la preparación:** para esta receta, primero se prepara el fogón, a este se le pone la leña y se le prende fuego. En el fogón, se coloca una cazuela grande, se agrega aceite; cuando el aceite está caliente, se agrega el achiote y se ponen a sofreír las piezas de gallina durante unos 10 minutos hasta dorar ligeramente.

Aparte, se licuan 8 dientes de ajo, la mitad del apio, la mitad del culantro, la mitad del chile y la mitad de la cebolla; cuando ya están licuados, se incorporan a la cazuela con las piezas de la gallina y se le agrega suficiente agua.

Después, se agrega el resto de los olores a la cazuela: culantro coyote, chile dulce, cebolla, apio, todo picado, ya que solo se licuó la mitad

- 100 gramos de condimento bomba
- Salsa inglesa al gusto
- Sal al gusto

### **Ingredientes de la ensalada**

- 2 repollos
- 1 kilogramo de tomate
- 1 zanahoria grande
- 1 rollo culantro Castilla
- 6 limones
- Sal al gusto
- Tortillas palmeadas

de cada cosa, también se le agregan los tomates y la salsa de tomate. Una vez agregado todo, se tapa la cazuela y se deja cocinar a fuego bajo durante aproximadamente una hora o hasta que la gallina esté suave y tierna, recordar que debe secar un poco del líquido.

Para la ensalada, se pican 2 repollos, 1 kilogramo de tomate y 1 rollito de culantro Castilla, todos estos ingredientes picados se colocan en un recipiente; aparte, se ralla una zanahoria grande, una vez rallada, se agrega al recipiente y se revuelve, se le agrega jugo de limón y sal al gusto.

Para las tortillas, se prepara la masa con agua y sal al gusto, se remoja hasta tener la consistencia deseada, cuando ya está, se hacen bolitas y se aplastan para dar forma de tortilla, esto con las manos, luego se ponen en un comal para que se cocinen.

Cuando ya está todo listo, se sirve en un plato con ensalada verde y tortilla palmeada.



Tannia Chaves  
Reyes  
Cañas



## Gallina Achotada

con arroz, puré de cuadrado, plátano maduro y tortilla palmeada

### Ingredientes

#### Para el arroz

- 1 1/2 taza de arroz
- Sal al gusto
- 1 ajo picado

#### Para las tortillas

- 1/4 taza de harina de maíz (salen 6 tortillas)

#### Para el plátano maduro

- 1 plátano maduro por porción

#### Para el puré de cuadrado

- 8 cuadrados criollos

#### Para la gallina achiotada

- 1 gallina (salen 4 porciones)
- 2 chiles dulces
- 1 rollo de culantro
- 2 cebollas grandes
- 4 consomés de pollo
- 1 cucharada sopera de achiote
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de azúcar
- 1/2 taza de aceite
- 1 pizca de comino
- 1 1/2 cucharada de ajos picados

### Preparación

**Para la gallina achiotada:** un día antes, se licuan el chile, el culantro, la cebolla, el ajo, la sal, con aceite, un toque de azúcar y consomé de pollo. Lo licuado se agrega a la gallina para marinarla.

Al día siguiente, se coloca la gallina en una olla con agua y se agregan los mismos condimentos: chile, culantro, cebolla, achiote, pimienta, comino en grano y hojitas de orégano. Luego, se cocina a fuego medio durante, aproximadamente, 3 horas, moviendo de forma constante hasta que la gallina esté suave.

**Para el puré de cuadrados:** se cocinan los cuadrados en agua con sal; luego, cuando están suaves, se desmenuzan y sofríen con mantequilla, chile, culantro, cebolla y un poco de picante.

**Para las tortillas:** se disuelve la masa de maíz en agua y se amasa para hacer tortillas, luego se asan las tortillas en un comal hasta que estén doradas.

**Arroz:** se cocina el arroz, se le agrega agua, también chile dulce, culantro, cebolla, todos picados, y luego una pizca de sal.

**Plátanos maduros:** se corta el plátano maduro, luego se fríen los plátanos maduros hasta que estén dorados y luego se le agrega un poco de agua con azúcar para caramelizarlos.

Xinia Rojas  
Carranza

GANADORA  
SEGUNDO LUGAR

Cañas



## Gallina Criolla Rellena

### Ingredientes

#### Ingredientes para la gallina

- 1 gallina criolla
- 1 taza de arroz
- 1 taza de frijoles
- 1 plátano maduro
- 1/2 kilogramo de papas mini (natural no procesada)
- 1 chile dulce
- 1 cabeza de ajo
- 1 culantro coyote
- 1 culantro Castilla
- 1 cucharadita de cúrcuma, orégano, pimienta y comino molidos
- 1 cucharadita de achiote
- 1 barra de mantequilla

- 1 cucharada de sal
- 5 huevos
- 1/2 litro de aceite
- 6 litros de agua
- 1 cucharada de achiote

#### Ingredientes para la ensalada

- 1 repollo pequeño
- 1 lechuga
- 2 tomates
- 1 aguacate
- 1 zanahoria pequeña
- 1 pepino pequeño
- 2 limones
- 1 cucharadita de sal



## Xinia Rojas Carranza

GANADORA  
SEGUNDO LUGAR

Cañas



### Preparación

Primero, se debe poner a sancochar la gallina, para eso, se limpia la gallina y luego se coloca en la olla con 4 litros de agua o calculando que el agua cubra el cuerpo de la gallina; para condimentar, se agrega una ramita de apio, un chile dulce, una cabeza de ajo y 5 gramos de orégano. Se cocina por un tiempo aproximado de 1 hora y 30 minutos hasta que esté suave; cuando esté suave, se saca y se deja enfriar naturalmente.

El siguiente paso es el barnizado de la gallina, para eso, ponemos a derretir una barra de mantequilla y se le agrega una cucharadita de cúrcuma, una de orégano, una de pimienta y otra de comino, todos molidos. Lista la mezcla de especias y la mantequilla derretida, se barniza la gallina. Luego, se procede a colocar la gallina barnizada en el horno por aproximadamente 1 hora, a 350 grados (centígrados), hasta que dore.

Transcurrido el tiempo de cocción de la gallina, se saca del horno, se coloca en el platón en el que se servirá y se reserva. Mientras tanto, se inicia la preparación de los demás acompañamientos que llevará el plato.

Para preparar las papas, se ponen a hervir en una olla con agua hasta el borde, que las cubra, por cerca de 15 minutos. Cuando están suaves, se retiran del fuego y se escurre el agua. Después, se pasa a saltearlas en una sartén con una cucharada de mantequilla, 1/2 cucharadita de achiote y una pizca de sal; saltear hasta que estén doraditas. También se deben preparar los huevos duros, para eso, se ponen a hervir en una olla con agua. Una vez que estén cocidos, se sacan del agua, se retira la cáscara y se dejan enfriar.

Con las papas y los huevos listos, se utilizan para rellenar la gallina; cuando ya esté totalmente rellena la gallina, el restante se coloca alrededor de la gallina en el platón (plato grande).

Para preparar el arroz, en una olla se agregan dos cucharadas de aceite y se ponen a sofreír dos dientes de ajo, después se agrega una taza de arroz, una taza de agua y una cucharadita de sal y se tapa. Se deja cocinar por, aproximadamente, 20 minutos a fuego medio hasta que seque y luego se remueve. Se reserva.

Para preparar los frijoles, en una olla con un litro de agua, se agrega una taza de frijoles con una ramita de culantro coyote, una ramita de culantro Castilla y una cucharadita de sal y se tapa. Cocinar a fuego medio por aproximadamente una hora hasta que estén suaves y se reserva.

Para preparar el plátano maduro, primero se pela y se le agrega una pizca de sal, y se pone a freír en una sartén con 3 cucharadas de aceite hasta que estén dorados y se reserva.

Para preparar la ensalada, se inicia rallando finamente el repollo y la zanahoria. Después, se pica la lechuga, se cortan los tomates en julianas y el pepino en rodajas. El aguacate se rebana, luego se cortan los limones en rodajas. Cuando todos los ingredientes estén cortados, se mezclan de manera organizada.

Cuando todos los acompañamientos están listos, se colocan en el platón alrededor de la gallina rellena.



María Nelis  
Calderón  
Medrano

Cañas



## Gallo Pinto

### Ingredientes

- 1 tacita de aceite
- 1 taza de arroz cocinado
- 1 taza de frijoles cocinados (negros o rojos, según el gusto de la persona)
- 1 cucharada de salsa inglesa (o al gusto)

### Preparación

En una sartén grande, se calienta el aceite a fuego medio. Una vez que esté caliente el aceite, se agrega la cebolla picada y se sofríe hasta que esté ligeramente dorada. Luego, se agregan al sartén los frijoles cocidos y se majan ligeramente; después, se agrega

- Cebolla picada finamente (cantidad al gusto)
- Culantro Castilla finamente picado (cantidad al gusto)
- Sal al gusto
- 1 pizca de consomé

el arroz cocido y se mezcla bien con los frijoles y la cebolla. Cuando ya está revuelto, se le pone salsa inglesa al gusto y se mezcla nuevamente hasta que todos los ingredientes estén bien combinados. Al final, se le agrega el culantro y se revuelve.

Rafael  
Francisco  
Coto Ramírez

GANADOR  
TERCER LUGAR  
Cañas



## Guachito de Arroz con Cerdo

### Ingredientes

- 2 tazas de arroz
- 1 1/2 kilogramos costilla de cerdo
- 6 tomates medianos
- 1 cabeza de ajo
- 2 cebolla
- 1 1/2 chile dulce
- 1 barra mantequilla
- 1 cucharadita de achiote
- Sal al gusto
- Orégano al gusto
- 4 papas medianas
- 1/4 de taza de jugo de naranja agria (aproximadamente 6)
- 1 rollo de culantro
- 1 rollo de hierbabuena

### Preparación

Primero, se pone a hervir la costilla de cerdo (cortada en trozos) en agua, con una cabeza de ajo, una cebolla, medio chile dulce y sal al gusto.

Mientras la costilla está hirviendo, se licúan 6 tomates medianos, se pican 4 papas medianas en cuadritos y se dejan en un tazón con agua para evitar oxidación. El jugo de tomate se deja también en un recipiente aparte.

Una vez cocinada la costilla, se retira de la olla y se agrega al caldo, el jugo de tomate se pone a hervir y se agrega orégano. Cuando está hirviendo, se baja el fuego y se agregan 20 *puñitos* de arroz (2 tazas más o menos). Se revuelve ocasionalmente. Se agrega el achiote.

Mientras el arroz revienta, en mantequilla, se sofríe una cebolla grande en rodajas, un chile dulce grande en tiras hasta que la cebolla quede traslúcida. Se apaga el sartén y se deja reposar el sofrito. Se agrega la papa picada al arroz junto con la costilla y se le da el tiempo necesario hasta que el arroz reviente y quede suavemente, sin dejar que se seque el caldo, debe quedar mojado. A veces, se debe agregar agua, esta debe ser hervida y caliente.

Una vez cocido el arroz, se apaga el fuego, se agrega el sofrito y se pica el culantro (al gusto, a mí me gusta un buen rollo) y un rollito de hierbabuena. Se revuelve todo, se agrega sal al gusto y listo. A comer aun calentito.



## Xinia Sánchez Durán

Cañas



# Pozol

## Ingredientes

- 1 kilogramo de maíz
- 2 kilogramos de hueso carnudo de cerdo
- 2 cebollas
- 2 chiles dulces
- 2 rollos de culantro Castilla
- 2 rollos de culantro coyote

## Preparación

Dos días antes, se cocina el hueso carnudo de cerdo con chile, cebolla, apio, ajos y culantro a fuego lento, este se deja reposar hasta que la carne esté suave y suelte su jugo.

Luego, se lava el maíz y este se pone a cocinar en el fogón con cal hasta que esté suave, cuando ya está suave, se retira del fuego y se le quita el agua con cal y se lava bien, el maíz se conserva en el congelador durante 2 días para después utilizarlo para la receta.

El día de la preparación de la receta, en una olla con agua hirviendo, se cocina el maíz por

- 1 cabeza de ajo
- 1/2 kilogramo de apio
- 1/2 cucharadita de orégano
- 3 consomés de pollo con achiote
- 1/2 kilogramo de cal para cocinar el maíz

1 hora hasta que esté suave, luego se le agrega la carne de cerdo cocida y desmenuzada a la olla con el maíz, también se le añade el caldo donde se cocinó la carne. Se le incorpora el chile dulce, la cebolla, el apio, los ajos, el culantro coyote y el culantro Castilla, todos picados. Se condimenta con consomé de pollo al gusto, se deja cocinar a fuego lento hasta que todos los sabores se mezclen y el pozol esté bien caliente.

Esta receta se debe preparar con paciencia y, preferiblemente, en fogón de leña para dar un mejor sabor.



Juana Fani  
de la Santísima  
Molina Chaverri

Cañas

# Sopa de Albóndigas de la Abuela

## Ingredientes de 4 a 5 personas

- 1/4 kilogramo de maíz cascado o entero para moler
- 1 o 2 gallinas criollas (tener en cuenta el tamaño)
- 1 rollito de culantro criollo (Castilla)
- 5 o 6 cuadrados (conocido en otras zonas como guineo)
- 3 chayotes
- 4 tiquizques
- 2 yucas
- 1 o 2 cebollas
- 1/2 kilogramo de papas (opcional, se le agregaba cuando teníamos acceso o que alguien traía a la casa)
- 1 cucharadita de achiote
- 4 huevos
- Sal, chile, pimienta y orégano al gusto
- 2 cubitos de consomé o al gusto

**Opcional:** el plato puede ir acompañado de una taza de arroz cocido y tortilla.

## Preparación

Primero, se debe preparar el maíz: para eso, se cocina el maíz mezclado con ceniza en una olla en el fogón, cuando ya está suave, se quita del fuego y se lava bien para quitar la ceniza, luego se escurre bien en una manta. Seguido, el maíz se muele y luego se hace la masa.

Luego preparo la gallina, para darle más sabor, utilizo los muslos y la pechuga de gallina, esta se condimenta con orégano, culantro criollo, cebolla, chile, pimienta, ajo, sal (condimentos al gusto), eso se cocina en el fuego por 20 minutos, procuro agregarle bastante agua para que quede caldo para la sopa.

Después de que esté cocinado, la gallina se muele en la máquina de moler o se puede desmenuzar con los condimentos como la cebolla, el culantro, el chile y el orégano para darle mejor consistencia.

Cuando la gallina ya está molida o desmenuzada, se mezcla con la masa hasta crear una consistencia pastosa que permita hacer las bolitas de carne; además, a esa mezcla de la masa y el pollo hay que

agregarle achiote para darle color y consomé en forma de cubitos, también se agrega comino a la masa.

Después, se pone agua a hervir o se puede usar el agua del pollo que se cocinó anteriormente por el sabor que ya esta tiene. Cuando el agua está hirviendo, se colocan las bolitas de carne y se agregan las verduras como, por ejemplo, tiquizque, yuca, cuadrado y huevo (este se echa cuando esté hirviendo, se coloca sin cáscara); igualmente, las personas pueden agregarle las verduras que gusten, como papa. En este paso, ya se está cocinando la sopa y hay que revisarle el sabor, para lo cual recomiendo que le puede echar más sal o pimienta, consomé, culantro al gusto, un ingrediente extra para que le dé más sabor a la sopa: se le pueden agregar nuevamente los huesos de la gallina y ya cuando se va a servir estos se retiran.

La sopa se hierva el tiempo necesario de cocción, por lo que yo suelo estar pendiente en el fogón cuando la estoy preparando, y no se debe tapar la sopa con el fin de que no se desintegren las bolitas de carne.



Ginnette  
Bolívar Ramírez  
San Miguel



## Tamales de Cerdo

### *Ingredientes*

- 5 kilogramos de maíz amarillo
- 8 kilogramos de hojas de cuadrado
- Ceniza para cocinar el maíz
- 1/2 galón de manteca de cerdo
- 7 kilogramos de posta de cerdo
- 2 kilogramos de arroz
- 2 kilogramos de papas
- 1 kilogramo de cebollas
- 10 chiles dulces
- 2 tarros de petipuás
- 1 encurtido de mostaza
- 1/2 mata de apio
- 5 rollos de culantro
- Ajos
- Pimienta negra
- Pimienta blanca
- 10 consomés de pollo
- 2 bolsas de sal
- Salsa inglesa
- Achiote



## Ginnette Bolívar Ramírez

San Miguel



### Preparación

Un día antes de preparar los tamales, se procede a adobar la carne con ajo, cebolla, chile y culantro licuados, así como a limpiar las hojas de cuadrado y dejarlas cortadas y listas para el siguiente día.

Primero, se pone a cocinar el maíz con la ceniza. Una vez que el maíz empieza a soltar *la cascarilla*, se baja del fuego de leña y se deja enfriar. Luego, se lava el maíz con abundante agua para eliminar la cascarilla y toda la ceniza.

Cuando ya se encuentra totalmente lavado el maíz, con agua limpia, tapada, se vuelve a colocar al fuego de leña para dejarlo hervir hasta que reviente. Cuando ya reviente, se baja del fuego, se deja enfriar de nuevo. Una vez frío, se vuelve a lavar para eliminar más rastros de cascarilla. Ya lavado totalmente el maíz, se muele con la máquina en la casa.

Mientras se muele el maíz, se van preparando el arroz y las papas con achiote. También se van preparando las petipuás en una taza, cortando chile en tiritas para adornar el tamal y picando el encurtido en mostaza para hacer una mezcla ligera.

Cuando se termina de moler todo el maíz, se empieza a preparar la masa, para eso, se procede a mezclar diferentes ingredientes: la manteca de cerdo, ajo, chile, culantro y cebolla licuados, salsa inglesa y sal con el maíz molido.

Una vez que ya la masa tiene el gusto deseado, se empieza a preparar la mesa para empezar a crear los tamales, eso implica ir colocando en la mesa las hojas de cuadrado que se limpiaron y cortaron el día anterior, acomodando en la mesa la mayor cantidad de hojas para agilizar el proceso.

Con la mesa lista, se empieza el armado del tamal, colocando sobre cada hoja una cantidad de masa; seguida de esta, se colocan el arroz y la papa; luego de esto, el encurtido; una vez todo eso colocado, se agrega la carne, las petipuás y las tiras de chile para mayor sabor.

Una vez colocados todos los ingredientes del tamal, se procede a envolver con las hojas de cuadrado. Después, se acomodan en pares para ser amarrados. Cuando se finaliza de amarrar el total de tamales, se colocan en una olla para llevarlos a fuego de leña por 3 horas. Cuando han pasado las 3 horas de cocimiento, se bajan de fuego a esperar que se enfríen.

Una vez fríos o tibios, se pueden servir para comer, de preferencia acompañados con una taza de café o agua dulce.



Michael Ariel  
Casanova  
Barquero

Cañas



## Vigorones

### Ingredientes para 5 personas

- 1 repollo de 1 kilogramo
- 1 kilogramo de tomate
- 1 cebolla grande
- 1 rollo culantro Castilla
- 1 kilogramo de yuca
- 8 limones

### Preparación

Primero, se pica el tocino y se adoba con sal y ajo picado, se deja reposar durante un día para realzar su sabor. Mientras tanto, se hierve la yuca hasta que esté tierna y en su punto; para hervir la yuca, se le agregan olores (ajo, culantro coyote, cebolla y sal) al agua para potenciar su sabor; además, se le agrega 1 cucharada de mantequilla para suavizar más la yuca.

Después preparo el chimichurri, se pica bien el tomate, la cebolla y el culantro Castilla finamente y se revuelve, luego se le agrega sal y el jugo de limón para darle frescura.

- 600 gramos de tocino (carne de cerdo para chicharrón)
- 1 cabeza de ajo
- 40 gramos sal
- 1 rollo culantro coyote
- 1 cucharada de mantequilla

Cuando ya están listos el chimichurri y la yuca, se preparan los chicharrones con el tocino que se había dejado adobando el día anterior, este tocino se corta en pedazos y se fríen los chicharrones hasta que estén crujientes.

### **Armado del plato**

Primero, se ralla el repollo y se coloca como base; luego, se pone encima la yuca cocida y cortada en trozos y, finalmente, se agregan los chicharrones y se cubre con el chimichurri preparado.

# *Plato Fuerte*

## 4.1.2 RECETAS REGIONALES



José  
Fadrique  
Segura Jiménez

Cañas



## Arroz de Maíz

### Ingredientes

- 1 cabeza de ajo
- 2 chiles dulces
- 1 1/2 cebolla
- Orégano al gusto
- 1 gallina criolla
- 3 tazas de maíz cascado quebrado especial para arroz de maíz
- 1 cucharada de tomillo
- Pimienta al gusto
- 1 rollo de culantro coyote
- Aceite
- 1 cucharada de achiote
- 1 litro de agua
- 3 cucharadas de sal
- 1/2 plátano cuadrado para cada plato

### Preparación

Primero, se pone la gallina criolla con sus respectivos condimentos en una olla de presión. Se pone un aproximado de 1 hora con 15 minutos. Mientras tanto, se empiezan a picar el culantro, los ajos y el chile dulce, después se muele la pimienta, el tomillo y el orégano, yo los proceso en un molcajete<sup>10</sup>, se muelen quedando como polvo.

Luego, se ponen a sofreír los olores en la olla; mientras tanto, se lava el maíz de 5 a 6 veces con la cantidad que se va a preparar. Se escurre bien el maíz y se agrega a la olla con los olores. La gallina se desmenuza, sofreír por 10 minutos.

El caldo de la olla de presión se cuela y se le agrega a la olla con el maíz, se agrega la gallina y se cocina por una hora aproximadamente, moviendo de forma constante, vigilando, puede quedar ahumado si se deja sin remover.

Se sancochan los cuadrados.

Al servirlo, una vez preparado, se coloca en un plato de loza con dos rebanadas de cuadrado y bebida. Listos para degustar.

<sup>10</sup> Mortero de piedra o de barro cocido, semiesférico, con tres pies cortos y resistentes, que se usa para moler alimentos con el fin de preparar salsas.

Margarita  
Salazar  
Espinoza

Cañas



## Arroz de Maíz

### Ingredientes

- 1 kilogramo de maíz cascado
- 2 kilogramos de carne de cerdo
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 chile
- 2 cucharaditas de sal
- 1 litro de agua
- 10 plátanos cuadrados

### Preparación

Primero, se pone a remojar el maíz. Después, en una olla se agrega agua. Se pica la carne en cuadritos y se procede a poner los cuadritos de carne en la olla, se deja cocinar por 30 minutos.

Luego, se vierte el maíz en la olla y se deja cocinar durante 25 minutos hasta que el maíz esté en su punto, suave y reventado.

Por último, se le agregan todas las especies crudas como chile, cebolla, culantro, ajo para que suelten su sabor y olor.



## Mireya Porras Montiel

Cañas



# Arroz de Maíz

## Ingredientes

- 1 paquete de 500 gramos de maíz cascado
- 1 pollo entero
- 500 gramos de posta de cerdo
- 2 cebollas grandes
- 2 chiles dulces
- 1 cabeza de ajo
- 1 manojo de culantro coyote (1 rollo)

## Preparación

Lo primero es asegurarse de tener todos los ingredientes necesarios antes de comenzar con la receta. Una vez confirmado que cuento con todo lo necesario, se pone el maíz en remojo, un día antes de la preparación del pozol.

Al día siguiente, se lava bien el maíz para quitar todos los hollejos y se reserva, aproximadamente, un litro del agua donde se lavó el maíz.

Luego, se cocinan las carnes por separado hasta que estén listas. Una vez cocinadas las carnes, se desmenuza el pollo y se pica la carne de cerdo en trozos pequeños, también se pican los olores: cebolla, chile dulce, ajo, culantro coyote y zanahorias.

Después, se coloca al fuego una olla grande de hierro y se agrega, para derretir,

- 10 paquetitos de consomé de pollo
- 1 paquete de salsa inglesa
- 2 cucharadas de pimienta negra
- 2 cucharadas de achiote
- 1 frasco de encurtido de mostaza pequeño
- 300 gramos de manteca de cerdo
- 2 cucharadas de comino
- Sal al gusto

manteca de cerdo junto con el achiote; luego, se agregan todos los olores picados, reservando un poco de culantro coyote para el final, y el maíz para sofreír hasta que se doren un poco. Seguido, se añaden entre 2 y 3 litros de agua, dependiendo de la cantidad de maíz que se esté cocinando. Una vez que el maíz se suavice y reviente, se le agregan las carnes cocidas, los condimentos y el litro de agua reservado para que espese. Se deja cocinar por unos 20 minutos más para que los sabores se mezclen y el arroz tenga un caldo succulento, no puede quedar seco.

Cuando está listo, el arroz de maíz se sirve en platos hondos de barro acompañado de tortillas de maíz palmeadas y una buena chilera.





Ana Isabel  
Poveda Cheves

Cañas



## Arroz de Maíz a la Leña

### Ingredientes

- 900 gramos de maíz cascado
- 1 kilogramo de posta de cerdo
- 1 kilogramo de filete de pollo
- 1 encurtido de mostaza (500 gramos)
- 2 cucharadas de achiote
- 250 gramos de cebolla
- 3 chiles dulces
- 1 rollo de culantro coyote
- 1 rollo de culantro Castilla
- 2 ramas de apio
- 3 sobres de consomé de pollo
- 1 chorrito de salsa inglesa
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 paquetito de ajinomoto
- 15 gramos de pimienta y comino (mezclados)
- 15 gramos de sazón completo
- 1 cabeza de ajo
- 6 litros de agua
- 3 plátanos verdes (como acompañamiento)
- Ingredientes secretos: amor y dedicación

### Preparación

La noche antes de preparar el arroz de maíz, se debe dejar en remojo el maíz y se arregla (adobar) la carne con olores: cebolla, ajo, chile dulce, culantro coyote, culantro Castilla y apio.

Al día siguiente, procedemos a encender el fuego del fogón y ponemos la olla a calentar; una vez que la olla está caliente, se agrega la carne y se deja cocinar durante 10 minutos, luego le agregamos 3 litros de agua. Después, le añadimos apio, ajos, culantro coyote, sal, 1 consomé y lo dejamos cocinando durante 50 minutos. Una vez terminado el tiempo, sacamos la carne y la picamos.

En ese mismo caldo que tenemos, agregamos el maíz ya remojado y lo cocinamos durante 2 horas, agregando 3 litros de agua más.

Cuando está un poco suave el maíz, le agregamos la cebolla, los chiles dulces, el culantro Castilla, la salsa inglesa, 2 consomés, la pimienta y la sazón completa. Luego cocinamos por unos 15 minutos más. Después de ese tiempo, agregamos la carne picada y ya está listo nuestro arroz de maíz.

Ahora, en una olla aparte, echamos un litro de agua y agregamos los 3 plátanos verdes en trozos pequeños, luego esperamos a que estén listos, ya tenemos el acompañamiento de nuestro arroz de maíz. Podemos disfrutar de aproximadamente 20 porciones.

# *Plato Fuerte*

## 4.1.3 RECETAS LOCALES



Rosemery  
Villegas Porras



GANADORA  
PRIMER LUGAR  
Porozal



## Regalo del Tempisque

### Ingredientes

- 1 bagre entero de 2.5 kilogramos
- 250 gramos de choras (sin concha)
- 2 a 3 cangrejos medianos
- 1 ramita de apio
- 6 hojas de culantro coyote
- 6 ramitas de culantro Castilla
- 4 dientes de ajo
- 1 chile dulce mediano
- 1 cebolla pequeña
- 1 ramita de orégano
- 3/4 kilogramos de papa
- 1/2 kilogramo de zanahoria
- 1 chayote tierno
- 1 cucharadita de achiote
- 1 taza de leche
- 1 cucharada de sal (aproximadamente)
- 100 gramos de maíz molido muy fino

### Preparación

Lo primero es filetear el bagre (este se puede conseguir con cabeza), se separan los filetes y la parte de espinas y cabeza se corta en trozos, las aletillas también se reservan.

Después, las choras se ponen a hervir y se sacan cada una de su concha y se lavan muy bien para que no quede arenilla. Los cangrejos se abren y se lavan muy bien, preferiblemente buscar que sean grandes.

Luego, moler un poquito de maíz muy fino, esto se usará para poder espesar la sopa, se agrega al final de la preparación.

Se continúa pelando las papas, la zanahoria, el chayote; una vez pelados, se pican o se rallan todos los olores, bien finitos.

Después, se pone una olla con agua en el fogón a la que se agregan los huesillos, la cabeza y las aletas, se pone a hervir por alrededor de una hora, con la ramita de

orégano, un poquito de sal y, si se quiere, puede agregar ajos.

Luego, este caldito debe pasarse por un colador; el caldo se vuelve a poner a hervir, los huesos se desechan, si el caldo queda muy reducido, se pone un poco más de agua. A ese caldo, agregamos los cangrejos y las choras limpias, se cocinan por 40 minutos más, con el resto de los olores picados finamente, pasado este tiempo se ajusta la sal, se agregan las verduras y los trozos de filetes de bagre, se le pone achiote para dar un poco de color.

Se debe vigilar cuando las verduras estén cocidas, en ese punto, se agrega leche y el polvo de maíz para dar espesor, se revuelve y se ajusta la sal. Se aparta del fogón para no recocinar.



Gladys  
Salazar  
Rodríguez

Cañas



## Sopa de Piedra

### Ingredientes

- 1/2 litro de agua
- 1/2 litro de leche fresca de la finca
- 1/4 kilogramo de masa de maíz
- 1/2 kilogramo de queso seco producido en casa
- 3 cucharadas de aceite o manteca vegetal
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1/2 cebolla finamente picada

### Preparación

Primero, se alista la masa, esa masa antes no se conseguía hecha, había que prepararla. Antes, para preparar la masa, primero se cosechaba el maíz que se producía de la finca y se ponía a cocinar por una hora y media con ceniza, luego se molía con piedra o máquina de moler manual si había. Actualmente, se consigue la masa en polvo en el supermercado, da el mismo resultado.

Una vez que se tiene la masa, se revuelve con queso seco rallado producido en la finca y el agua necesaria para darle consistencia, se forman bolitas de un tamaño uniforme que se presionan para

- 1/2 chile dulce finamente picado
- 5 hojas de culantro coyote picadas finamente
- 1 cucharadita de salsa inglesa
- 1 cucharadita de consomé de pollo
- Pizca de pimienta al gusto
- Achiote al gusto como colorante
- Sal al gusto

darle forma de torta, las cuales se llevan al fuego en un sartén con aceite y se fríen por 3 minutos por cada lado.

Luego, se prepara la sopa, para hacerla, se llevan al fuego, en una olla, los olores y se sofríen en aceite, luego se agrega el agua, la leche fresca, los condimentos y se deja hervir. Después, se le añaden las tortitas y se deja al fuego por diez minutos teniendo el cuidado de que no se desintegren. Servir la sopa en un tazón y acompañar con arroz blanco recién hecho.



## *4.2 Acompañamiento*

# *Acompañamiento*

## 4.2.1 RECETAS NACIONALES



Mireya  
Jiménez Jiménez

Cañas



## Picadillo

### Ingredientes para 150 personas

- 45 kilogramos de papaya verde
- 4 kilogramos de papas
- Manteca de cerdo
- 3 cebollas
- 4 chiles dulces
- 2 ramas de apio
- 2 rollos de culantro Castilla
- 2 rollos de culantro coyote
- 2.5 kilogramos de falda de cerdo
- 2 cabezas de ajo
- 2 chiles picantes
- 2 cucharadas de achiote
- 1/4 de salsa inglesa
- 15 sobrecitos de consomé de pollo
- 10 cubitos de pollo
- 1 paquetito de ajinomoto
- 1 paquetito de pimienta
- 1 paquetito de comino
- 1 pizca de sal

### Preparación

Primero, se ralla la papaya para sacarle la leche; luego, se empieza a pelar y a sacarle las semillas, estas se descartan. Después, se pone la papaya en la olla con agua hirviendo por hora y media hasta que esté suave, luego se saca y se da tiempo a que se enfríe un poco.

Seguido, se ponen los 2.5 kilogramos de carne de falda en una olla con olores (2 cabezas de ajo, una pizca de sal, un rollo de culantro coyote y un rollo de culantro Castilla), todo esto se deja cocinando. Posteriormente, se ponen 4 kilogramos de papa en agua hirviendo; mientras las papas se cocinan, se va sacando la carne que ya está cocinada.

La carne cocinada se saca y se pica bien. Después, se continúa con la papaya que se saca de la olla para escurrirla hasta que quede bien seca, para esto, se escurre con una manta; luego, se empieza a pelar para poder picar en cuadros muy pequeños.

El siguiente paso es empezar a picar

los chiles dulces, las cebollas, 2 ramas de apio, el culantro Castilla y el culantro coyote, los ajos, 2 chiles picantes. Cuando todo está bien picado, se empieza a arreglar la carne de falda; para esto, primero se pone una olla con 1/4 de manteca de cerdo con 2 cucharadas de achiote, luego se echan los olores y se le pone el chile picante, se revuelve todo.

En una olla honda y grande, se coloca la papaya picada y escurrida, ahí mismo, se le pone la papa también picada y luego se le agrega la carne arreglada, se empieza a revolver y se le echan 15 sobrecitos de consomé y 10 cubitos, un cuarto de salsa inglesa, ahí mismo se le agrega 1 paquetito de ajinomoto, 1 paquetito de pimienta, 1 paquetito de comino y una pizca de sal, se empieza a revolver bien, y se lleva a fuego lento por 40 minutos, se debe revolver constantemente para que no se pegue el picadillo. Por pasar los 40 minutos, se baja el picadillo y ya está hecho. Se sirve el picadillo sobre una tortilla.



Eneida  
Murillo López

GANADORA  
PRIMER LUGAR  
Palmira



## Picadillo Campesino de Flor de Itabo

### Ingredientes

- 1 racimo de flor de itabo
- 1 kilogramo de tiquizque
- 1 chile dulce
- 1 cebolla
- 3 ajos grandes
- 10 hojas grandes de culantro coyote
- 4 cucharadas llenas de aceite
- 1/2 cucharada de sal
- 1 cucharadita de achiote
- 300 gramos de masa para tortillas (salen aproximadamente 10 tortillas)

### Preparación

Lo primero es seleccionar la flor de itabo, para eso, voy a mi huerta, también de mi huerta saco el tiquizque y corto el chile y el culantro coyote.

Se despegan todas las flores del racimo de itabo y se ponen a hervir en agua hasta que estén suaves, alrededor de 25 minutos. Después, lavo la flor de itabo que previamente cociné, se debe lavar con abundante agua para quitar lo amargo y luego la pico finamente.

Luego se debe quitar la cáscara al tiquizque y se ponen a hervir hasta que esté suave, mientras pico los olores. Cuando los tiquizques ya están suaves, se majan como puré, se revuelven con la flor de itabo picada y los olores, esta mezcla se pone al fuego en un sartén hasta que esté a su gusto bien cocido, se agrega sal y algún condimento si lo desea y lista para servir.

**Shirley  
Villegas Chávez**

Cañas



## Picadillo de Papaya

### Ingredientes

- 3 papayas verdes grandes
- 1/2 kilogramo de papa, picada y cocida
- 500 gramos de chorizo cañero, desmenuzado
- 1/2 kilogramo de carne de cerdo, desmenuzada
- 2 cucharadas de achiote
- 1 cebolla grande picada
- 3 dientes de ajo cortados finamente
- 1 chile dulce cortado finamente
- 1 tallo de apio cortado finamente
- 1 manojo de culantro de coyote
- Sal y pimienta al gusto
- 1/4 taza de manteca de cerdo

### Preparación

Primero se rallan (con cortes superficiales con un cuchillo) las papayas, al menos 1 hora antes de preparar el picadillo, esto ayudará a eliminar la leche que contiene la papaya. Después de transcurrido el tiempo, pelar las papayas y cortarlas según su preferencia.

En una olla grande, poner agua a hervir. Una vez que hierva, agregar las papayas y cocinarlas durante aproximadamente 30 minutos. Luego, retirar las papayas del agua, escurrirlas bien y colocarlas en un colador para eliminar el exceso de agua.

En otra olla, calentar la manteca de cerdo

y añadir el chorizo desmenuzado. Una vez dorado, agregar la cebolla, el ajo, el chile dulce y el apio. Sofreír bien. Después, se agrega la carne de cerdo desmenuzada y se deja cocinar durante unos 5 minutos, luego se incorpora la papaya junto con la papaya picada y cocida. Sazonar con sal, pimienta y el culantro de coyote finamente picado.

Cocinar a fuego medio, revolviendo constantemente para evitar que se pegue al fondo de la olla, durante aproximadamente 15 minutos. Una vez listo, servir el picadillo de papaya acompañado de tortillas de maíz.



## Ana Maricel Brenes Quesada

GANADORA  
TERCER LUGAR  
Cañas



# Picadillo de Papaya

## Ingredientes

- 2 kilogramos de papas
- 10 papayas verdes medianas tiernas
- 1 rollo culantro coyote
- 1 rollo culantro Castilla
- 2 cebollas medianas
- 2 chile dulce
- 1 cabeza de ajo
- Achiote
- 1 salsa inglesa pequeña
- 6 consomés de pollo
- 1 cucharada de ajinomoto
- Chile picante de mata cultivado en el patio de casa
- 1 sobre de pimienta negra en grano
- 1 sobre de comino en grano
- 2 tazas de manteca de cerdo
- 2 kilogramos de falda de cerdo sin pellejo
- 1 kilogramo de costilla de cerdo
- 1/2 kilogramo de chorizo
- Sal al gusto

## Preparación

Para preparar un delicioso picadillo de papaya verde, es crucial comenzar con papayas tiernas y frescas. Primero, corta un trozo muy pequeño de cada extremo de la fruta. Luego, con la ayuda de un cuchillo afilado, se hacen hendiduras superficiales en la cáscara de la papaya. Estos cortes permitirán que brote un líquido blancuzco, conocido por las abuelitas como la "leche" de la papaya. Este paso es fundamental, ya que ayuda a eliminar el sabor amargo característico de la papaya verde y suaviza su textura. Una vez que hayas deslechado la papaya, estará lista para utilizarla en la receta del picadillo.

Otro paso crucial en la preparación del picadillo de papaya es el proceso de cocción. Después de pelar las papayas, se cortan en trozos medianos y se colocan en una olla alta y amplia con suficiente agua. En este caso, se recomienda utilizar un fogón, ya que el proceso es un tanto complicado y el sabor que aporta la cocina de leña es incomparable. La cocción adecuada es fundamental para lograr la textura deseada y el sabor perfectamente equilibrado en el picadillo.



## Ana Maricel Brenes Quesada

GANADORA  
TERCER LUGAR

Cañas



### Preparación

El siguiente paso en la preparación del picadillo de papaya es el drenado. Después de cocinarlas, las papayas se colocan en sacos de manta (importante mencionar que los sacos son elaborados por mi persona). Cada saco se cierra herméticamente, luego se introducen en la batea para eliminar completamente el exceso de líquido de la papaya, como si estuviéramos lavando ropa. Finalmente, liberamos las papayas de su envoltura, el líquido que se encuentra en la batea se descarta y se deposita la papaya en la batea de madera, donde su textura se transforma en un deleite suave y sedoso.

Siguiendo con el proceso, las papas se sumergen en una olla amplia, se cocinan con su cáscara para preservar su sabor y nutrientes. Una vez tiernas, se pasan a la batea, se pelan, se trituran con la mano y se pueden apoyar con una cuchara de madera hasta lograr una consistencia similar a la de un puré y se mezcla con la papaya.

Proseguimos con la preparación. En un sartén a fuego medio, colocamos los granos de pimienta negra y comino, cuidando de no sobrecalentarlos para evitar que se quemen. El objetivo es tostarlos delicadamente hasta que desprendan su aroma característico, llenando el ambiente con una fragancia irresistible. Una vez tostados, los trituramos con una piedra hasta obtener un polvo fino, que añadirá profundidad y sabor al picadillo de papaya.

En una olla, preparamos el caldo, cocinando la carne en agua abundante, sazonada con sal, apio, ajos y cebolla, permitiendo que la carne

se impregne con los sabores. Después, cuando la carne está cocida, reservamos el caldo aromático y desmenuzamos la carne en hebras jugosas y llenas de sabor.

Para la salsa, continuamos el proceso combinando cebolla, ajo, chile dulce, culantro y apio en la licuadora, creando así una exquisita sinfonía de sabores y aromas. Luego, vertemos esta mezcla en el caldo reservado, enriqueciéndose aún más. Además, añadimos una cuidada selección de especias y condimentos, como comino, pimienta negra recién molida, ajinomoto, chile picante al gusto (opcional), consomé de pollo, achiote, y la carne desmenuzada y el chorizo, que aportan un toque único a la preparación. Cocinamos la salsa a fuego medio, permitiendo que los ingredientes se fusionen y desarrollen sus sabores de manera armoniosa.

En la batea, disponemos la mezcla reservada de papas, papaya y carne. Agregamos la salsa cuidadosamente y mezclamos todo hasta lograr una integración perfecta de todos los ingredientes.

Luego, transferimos la mezcla a una olla grande con aceite caliente de manteca de cerdo y comenzamos a cocinarla, asegurándonos de mover constantemente para evitar que se pegue al fondo o se queme. Es esencial probar el picadillo para darle el gusto. Para un mejor deleite, se recomienda taparlo y calentarlo, el siguiente día tendrá mejor sabor, antes se debe calentar para evitar que se dañe; ahora sí, ya lo puedes servir.



**Aurora Guevara  
Bermúdez**

GANADORA  
SEGUNDO LUGAR

Bebedero



## Picadillo de Papaya

### Ingredientes

- 10 kilogramos de papaya
- 2 kilogramos de papa
- 8 chiles dulces picados
- 3 cucharaditas de achiote
- 1/4 de taza de salsa tipo inglesa
- 2 cucharaditas de sal
- 2 tazas de manteca de cerdo
- 2 cabezas de ajo picadas
- 5 rollos de culantro picado
- 4 cucharaditas de pimienta comino
- 2 kilogramos de carne desmechada
- 1 kilogramo de chorizo criollo

### Preparación

Rallo las papayas para que comience a salir la leche, la lavo y las comienzo a pelar, las corto en pedacitos y las pongo a cocinar; tienen que hervir. También pelo las papas y las pongo a hervir.

Prosigo con la carne de res, la pongo a hervir y le agrego tres ajos, una cebolla, media cucharada de sal. Luego, cuando ya está bien cocinada la carne, la saco de la olla de presión y la deajo enfriar junto con las papas y las papayas.

Voy por partes, majo la papaya, luego pongo la papaya en un saco de manta y la comienzo a majar más hasta sacar todo el líquido, ya que tiene que estar seca. Cuando está seca, la vierto en un recipiente y lo tapo para seguir con las papas: las majo y las pongo con las papayas, las revuelvo hasta hacer una masa con ambas.

Después sigo con los olores, pico en cuadritos pequeños la cebolla, el chile dulce, el ajo y pico el culantro.

Teniendo todo eso listo, pongo una cazuela grande en el fogón, con el fuego alto para que se caliente rápido; cuando la cazuela está caliente, le vierto la manteca y le echo los olores, los mezclo bien y le pongo el chorizo criollo, lo majo bien y lo sofrío con los olores, luego agrego la carne y cocino todo bien hasta darle el punto.

Después pongo la mezcla de la papaya y la papa, comienzo a revolver todo y le agrego la sal, la pimienta, el comino, la salsa inglesa y lo deajo un rato en el fuego.

Para finalizar, muevo bien el picadillo, lo retiro del fuego y queda un delicioso picadillo de papaya. Ante todo, lo anterior, hay un secreto: el amor.



## Iyalendi Salguera Alvarado

Palmira



# Tamal de Cerdo

## Ingredientes

### Ingredientes de masa

- 1 paquete de 1 kilogramo de harina de maíz blanca
- 1 salsa inglesa pequeña de 500 mililitros
- 1 rollo de culantro
- 1 rama de apio
- 1 chile grande
- 1 cebolla grande
- 1 cabeza de ajo
- 6 consomés de pollo de 10 gramos cada uno
- 1 condimento mixto 50 gramos
- 1 litro de manteca de cerdo
- 1/2 kilogramo de zanahoria
- 1/2 kilogramo de papa

### Ingredientes del arroz

- 1 kilogramo de arroz
- 3 consomés de pollo
- 1/2 rama de apio

- 1/2 rollo de culantro
- 4 dientes de ajo
- 1/2 chile grande
- 1/2 cebolla
- Manteca de cerdo al gusto
- 1/2 botella de salsa inglesa pequeña de 500 gramos
- 1/4 de encurtido

### Ingredientes de la carne

- 1 1/2 kilogramos de carne de cerdo cruda
- 1 consomé de pollo de 10 gramos cada uno
- 1 condimento mixto de 50 gramos
- 1/2 botella de salsa inglesa pequeña de 500 ml
- 1/4 de encurtido
- Chile, cebolla, ajo, culantro al gusto (licuado al gusto y se le agrega a la carne)

## Iyalendi Salguera Alvarado

Palmira



### Preparación

Primero, se debe sazonar la masa, para eso, en un recipiente grande, agrego la harina de maíz blanca junto con los consomés de pollo y el condimento mixto. Aparte, se licua el chile, la cebolla, la cabeza de ajo, el culantro y el apio; esta mezcla se agrega a la masa junto con la salsa inglesa. Se debe revolver muy bien hasta lograr una consistencia líquida.

Luego, se coloca una olla al fuego con un litro de agua, le agrego la manteca y la dejo hervir; después, le agrego la masa y muevo cocinando a fuego medio durante 20 minutos hasta que hierva y espese. Cuando haya espesado, se retira del fuego y se deja reposar.

De manera paralela a la preparación de la masa, se arregla el arroz con todos los ingredientes: olores, manteca, el consomé de pollo, el encurtido y la salsa inglesa; esta mezcla de arroz se reserva cruda, no se cocina previamente.

La carne se debe adobar con los olores previamente licuados, se le agrega la salsa inglesa, el consomé, el condimento mixto y el encurtido; esta mezcla también se reserva, no se cocina previamente. También se cortan en tiritas, el chile, la zanahoria, la papa y la cebolla.

Para armar el tamal de cerdo, se debe primero soasar las hojas de plátano,

limpiarlas y cortarlas del tamaño que se desee.

Cuando ya está todo listo, se colocan las hojas de plátano sobre una superficie y se agrega una cucharada de masa ya cocinada, se le añade arroz, carne adobada, la papa, la zanahoria, una tirita de chile dulce, un pedacito de cebolla, culantro, después se envuelve el tamal de cerdo en las hojas de plátano y se amarran con pabilo.

Para cocinarlos, se coloca en el fuego una olla con suficiente agua como para cubrir todos los tamales y se deja cocinar por aproximadamente 2 horas.

Cuando ya están listos, se sirven los tamales calientes acompañados de café.



# *Acompañamiento*

## 4.2.2 RECETAS REGIONALES



## Marita Espinoza Bustos

Bebedero



# Arroz de Maíz con Cuadrado

## Ingredientes

- 2 kilogramos de maíz cascado
- 2 gallinas grandes
- 3 rollos de culantro Castilla
- 2 rollos de culantro coyote
- 1 rama de apio
- 2 chiles dulce
- 2 cebollas grandes
- Sazón completo al gusto
- Sal al gusto
- Achiote al gusto
- Cuadrados o plátano verde
- Caldo de gallina

## Preparación

Primero, se debe lavar bien el maíz cascado para quitar la plumilla, para esto, se deja en remojo, aproximadamente por una noche, hasta que la plumilla salga. Luego, se cocinan las gallinas con la mitad de los olores (cebolla, chile dulce, apio) hasta que estén suaves; se debe reservar el caldo de las gallinas.

En otra olla, a fuego medio, se coloca el maíz cascado con el caldo reservado de la gallina. Se debe estar revisando que no se seque, ya que debe quedar con caldo; si se seca, se le agrega agua. También, se le agrega el achiote y el resto

de los olores, sazón completo y sal hasta que se cocine. Después, se quita del fuego para agregar la gallina desmenuzada, una vez que se agrega la gallina, se deja un ratito más al fuego para que se termine de cocinar. Cuando ya esté listo, se sirve y se acompaña con cuadrado o plátanos verdes.

Preparación de los cuadrados o plátanos verdes: se les quita la cáscara y, en otra olla, se ponen a cocer los cuadrados hasta que estén suaves.



*Acompañamiento*  
**4.2.3 RECETAS LOCALES**



Angie María  
López Rodríguez

San Miguel



## Carnosa La Tita

### Ingredientes

- 1 paquete de tortillas de maíz tostado sabor queso
- 1 paquete de chicharrones tostados
- 40 gramos de carne de res (desmechada)
- 35 gramos de carne de cerdo frita
- 12 gramos de chicharrón de concha
- 40 gramos de aguacate
- 10 gramos de salsa de tomate
- 10 gramos de mayonesa
- 40 gramos de chimichurri (tomate, chile dulce, cebolla, culantro, Castilla y un chorrito de vinagre)
- Chile picante al gusto

### Preparación

Primero, se adoba la carne de cerdo con una variedad de especias (cebolla, chile dulce, ajo); cuando ya está lista, se fríe para hacer los chicharrones.

Para la carne de res, se cocina hasta que esté suave y fácil de desmechar, luego se desmecha y se adoba con condimentos y especias según su preferencia.

Después, se prepara la salsa de tomate, se cortan los tomates en cuadritos y se mezcla con chile, cebolla, cilantro, vinagre, salsa de tomate y chile picante.

Montaje de Carnosa La Tita: se abre el paquete de tortilla de maíz tostado sabor queso y se incorpora la carne desmechada, los chicharrones, el aguacate en trozos, la salsa de tomate y la mayonesa.





## 4.3 *Panes y Postres*

A dark green silhouette of the map of Mexico is centered on the page. The background of the entire page is a light green color with a repeating pattern of stylized, overlapping leaf or bread-like shapes in a slightly darker shade of green.

# *Panes y Postres*

## **4.3.1 RECETAS NACIONALES**

Alexandra  
González  
Solís

Cañas



## Arroz con Leche

### Ingredientes

- 1 kilogramo de arroz
- 1 galón de leche
- 1 sobre de clavo de olor
- 1 paquete leche en polvo (400 gramos)
- 2 latas de leche evaporada (de 410 gramos cada una)
- 2 latas de leche condensada (de 395 gramos cada una)
- 1/2 kilogramo de azúcar
- 1 barra de mantequilla
- 1 sobre de pasas

### Preparación

Primero, se procede a cocinar el arroz, para eso, en una olla, se coloca el arroz, la leche (suficiente como para cubrir el arroz), astillas de canela y clavos de olor, y se cocina a fuego lento hasta que hierva y reviente el arroz.

Una vez cocinado el arroz, que ha reventado con la leche, se retiran las astillas de canela y los clavos de olor,

se agrega media barra de mantequilla y se mezcla para disolverla; después, se agrega el azúcar, luego la leche evaporada y la leche condensada, mezclando continuamente para que todo se incorpore bien. Cuando está por hervir la mezcla del arroz con las leches, se agrega la leche en polvo para darle cremosidad, y las pasas o coco para decorar.



Alicia  
Arguedas  
Palacios

Cañas



## Arroz con Leche Cremoso

### Ingredientes

- 560 gramos de arroz
- 400 gramos de azúcar
- 1 pizca de sal
- 1 astilla grande de canela
- 1 galón de leche líquida
- 7 cucharadas copetonas de leche en polvo

### Preparación

Antes de iniciar la preparación, se escoge el arroz (para quitar impurezas), lavar las hojas de limón, tener a mano los implementos que se necesitan como la paleta de madera, la cuchara de servir, la cuchara, la cucharita, las ollas y el hervidor.

Después, se lava el arroz y se agrega en la olla con agua hervida para que reviente un poco, no del todo. Antes de que reviente el arroz, se le agrega la leche líquida y la leche evaporada, a fuego lento, para reventar, es decir, el grano queda más suave y se agranda.

- 1 tarro (393 gramos) de leche condensada
- 1 tarro (380 gramos) de leche evaporada
- 14 hojas pequeñas de limón

Luego, en el proceso de reventar, al arroz se le vierte la canela y las hojas de limón. Cuando el arroz revienta, agrega azúcar y leche condensada. Se debe revolver constantemente, por un tiempo de una hora a fuego lento, para evitar que se pegue en la olla.

Por último, agregar la pizca de sal y la leche en polvo, rectificar el azúcar si es necesario, y revolver constantemente para evitar que pierda su cremosidad. Y listo para servir.

Dorila  
Carranza  
Ortega

Cañas



## Arepa Seca Casera

### Ingredientes

- 6 tazas de harina
- 2 tazas de azúcar
- 2 huevos
- 1 barra de mantequilla

- 1/2 cucharada de bicarbonato
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 500 gramos de natilla
- 1 pizca de sal

### Preparación

En un recipiente, se echan las dos tazas de azúcar, los dos huevos, la barra de mantequilla derretida, los 500 gramos de natilla, una cucharada de polvo para hornear, media cucharada de bicarbonato y la pizca de sal. Se mezclan todos los ingredientes con una espátula hasta que se integren por completo. Una vez que estén integrados, se agregan 6 tazas de harina al recipiente.

En una tabla grande o mesa, desinfectada previamente, se coloca toda la mezcla para amasar manualmente hasta obtener una consistencia firme y uniforme.

Con la mezcla ya uniforme, se amasa y se van tomando trozos para formar las arepas y se coloca cada arepa en el sartén caliente sin ningún tipo de aceite, cocinando por ambos lados hasta que doren, logrando un postre delicioso, esponjoso y seco.



**Lidiette  
Jiménez  
Ocampo**

Cañas



## Buñuelos

### Ingredientes

Para 250 gramos de masa, sería:

- 1 tapa de dulce
- 250 gramos de queso seco ahumado molido
- 4 clavos de olor o al gusto
- 2 astillitas de canela o al gusto
- 1/2 bolsita de anís imperial o una estrella de anís
- Aceite para cocinar las bolitas de

### Preparación

El primer paso es raspar la tapa de dulce. Luego, en una olla, se coloca la tapa de dulce rallada y se agrega una taza de agua; se coloca la olla a fuego medio, se le añade la canela, el clavo de olor y la estrella de anís. La dejo cocinar hasta que se integren los ingredientes y haga una miel (20-30 minutos aproximadamente).

El segundo paso consiste en preparar la masa, para ello, en un recipiente grande, se aliaña la masa con 250 gramos de queso seco rallado y agua, se revuelve haciendo una pasta homogénea y firme. Se deja a un lado, se reserva para el siguiente paso.

queso al gusto

- Agua, la que se necesite para mezclar el queso con la masa
- Cocina de leña
- 1/2 cucharada de bicarbonato
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 500 gramos de natilla
- 1 pizca de sal

Se coloca un sartén a calentar con suficiente aceite; mientras tanto, se agarra la masa y vamos formando bolas ayudándonos con la palma de la mano, se ponen en el aceite a cocinar hasta dorar. Se van sacando las bolas cocidas y las ponemos en un plato a esperar que se enfríen. Cuando se enfrían las bolas, se les agrega la miel y se deja en conserva por 24 horas tapadas. Pasadas las horas de conserva, se colocan en un platito pequeño y se pueden comer acompañados de un café o agua dulce.



Aixa María  
Salguera  
Alvarado

Palmira



## Pan Casero

### Ingredientes

#### Ingredientes para la masa

- 1 kilogramo de harina
- 3 cucharadas de levadura granulada seca
- 150 gramos de azúcar
- 200 gramos de queso
- 1 barra de mantequilla

### Preparación

En un vaso de agua tibia, disolver la levadura con un poco de azúcar y dejar reposar durante 15 minutos. Después, en un recipiente grande, mezclar la harina, la mantequilla, el azúcar y la levadura disuelta en agua. Amasar hasta obtener una masa suave y dejar reposar durante 15 minutos.

Después, se procede a dividir la masa en porciones pequeñas, según la cantidad de panes que se desea hacer. Estirar cada porción de masa para colocar el relleno. El relleno puede ser queso, jalea de piña, papaya, chiverre o dulce de leche.

- 1 vaso de agua (11 onzas)
- 1 pizca de sal al gusto

#### Para el relleno

- 1/2 kilogramo de queso
- 1 bolsita de jalea (piña, papaya o chiverre)

Luego de agregar el relleno, se cierra la masa alrededor del relleno y se deja reposar durante 30 minutos para que la masa crezca.

Se precalienta el horno a 180 °C, seguidamente, se meten a hornear los panes preformados durante 10 a 15 minutos hasta que estén dorados. Una vez horneados, servir y disfrutar de este delicioso pan casero.

**Imelda  
Reyes Montoya**

Cañas



## Tamal Asado a las Brasas

### Ingredientes

- 1.5 kilogramos de maíz (grano)
- 1 galón de leche entera
- 2 litros de leche agria
- 500 gramos de natilla
- 500 gramos de queso tierno rallado o molido
- 4 tazas de azúcar
- 1 barra de mantequilla
- 1 cucharada de sal
- 2 cucharadas de vainilla
- 1 cucharadita de canela en polvo

### Preparación

Primero, se hierve agua y luego se retira del fuego. Se vierte el maíz en el agua hervida y se deja reposar durante 5 minutos antes de molerlo.

Cuando se haya molido el maíz, se disuelve la masa resultante con la leche entera, la leche agria, la natilla, el queso rallado, el azúcar, la canela, la sal y la vainilla. Luego, se cocina la mezcla a fuego medio, revolviendo constantemente para evitar que se pegue o se queme. Debe hervir hasta

que tenga una consistencia similar al atol.

Después, se vierte la mezcla en un molde, se tapa el molde con hojas de cuadrado y coloca brasas sobre la parte superior para dorarla. Una vez dorado por arriba, voltea el molde y dora la parte inferior con las brasas restantes. Se deja reposar durante la noche y se corta en porciones al día siguiente.



# *Panes y Postres*

## **4.3.2 RECETAS REGIONALES**



Odilie  
Carrillo  
Medina

Porozal



## Atol de Maíz Pujagua

### Ingredientes

- 3 kilogramos de maíz pujagua
- 1 kilogramo de azúcar
- 1 tapa de dulce
- 2 ½ litros de agua

### Preparación

**Día 1.** Se desgrana el maíz y luego se pone a remojar de un día para otro con suficiente agua para cubrirlo por completo.

**Día 2.** Al día siguiente, se muele y se cuela el maíz con agua, utilizando una manta y un recipiente para recoger la harina de maíz y el agua resultante de este proceso. Prefiero usar la manta, en lugar del colador, para filtrar únicamente la harina de maíz más fina. Luego, se deja reposar hasta el día siguiente.

Tras un tiempo de reposo, cuando ya se ha asentado la harina de maíz, es importante reservar el agua que queda

en la superficie porque se utilizará al día siguiente, salen unos dos litros de agua.

**Día 3.** El día de la preparación, se enciende el fogón y se coloca una olla grande en la cual se vierte el maíz con el agua del día anterior, se añade el azúcar y el dulce rallado. Se revuelve de manera continua por 45 minutos aproximadamente, hasta que espese, de ser necesario se agrega más agua, pues el atol debe quedar en un punto similar a la gelatina, no muy líquido ni duro. Luego, se sirve y listo para comer, ya sea en el desayuno o la cena.

## Mirian Ulate Briceño

San Miguel



## Perrierreque

### Ingredientes

- 75 unidades de maíz (elote), pero depende del tamaño, se requerirán
- 100 si son pequeños
- 3 kilogramos de queso
- 2 litros de leche agria
- 4 bolsas (grandes) de natilla
- 4 barras de mantequilla
- 2 1/2 kilogramos de azúcar
- 1 cucharada de bicarbonato
- Pizca de sal
- Amor
- Hojas de plátano soasadas (para envolver)



## Mirian Ulate Briceño

San Miguel



### *Preparación*

Primero, se debe preparar la leche agria; para eso, la leche se debe dejar 3 o 4 días sin refrigeración para que se ponga agria, de esta forma la leche está bien ácida y eso le da un toque personal.

Después, se escogen los elotes, tienen que estar con una contextura un poca dura, no debe estar tierno (jugoso) porque si no queda muy líquida la masa y pierde la forma. Previamente, se debe soasar la hoja de plátano cuadrado, lo cual se hace poniendo la hoja a fuego indirecto, comúnmente, en una fogata, se le remueve la venilla y se limpian para ser utilizadas, a veces prefiero soasar al sol porque el horno se pone muy caliente.

El elote (maíz) se debe desgranar en una palangana, para luego molerlo en una máquina de moler manual, la leche que suelta el maíz se le agrega a la preparación, es importante recolectarlo con otro recipiente aparte.

Se le incorpora al maíz, el queso, la leche agria, la natilla, la mantequilla, el bicarbonato (para que crezca),

el azúcar, la pizca de sal, la leche del maíz (resultado el proceso de moler) y el amor. Se mezclan todos los ingredientes hasta que la masa queda con una textura homogénea, no muy líquida, sino manejable.

Una vez que la mezcla y las hojas están listas, se inicia el proceso de armar el postre. Primero, se coloca la cantidad de mezcla idónea (lo que cabe en una cuchara grande), en la hoja de plátano cuadrado y se procede a envolver esta mezcla sin utilizar ningún pabilo ni amarras simulando la envoltura de un tamal.

Para preparar el horno, se prende la leña con fuego y se deja consumir dentro del horno, una vez que la leña se convierte en brasas, se procede a “barrer” el horno para luego colocar las bandejas con el perrerreque para su cocción, este tiempo de cocción es de 10 a 15 minutos, todo depende de la temperatura del horno. Para asegurarse de que esté bien cocinado, se debe observar dorado arriba y abajo de la hoja.



Rosa María  
Gómez  
Salazar

Cañas



## Rosquillas de Maíz

### Ingredientes

- 8 kilogramos de maíz
- 3 huevos
- 2 1/2 kilogramos de queso
- 1/2 taza de manteca de res

### Preparación

Se inicia con la cocción del maíz, para ello, se enciende el fogón y se coloca una olla grande con agua, cal y ceniza. Se deja que la mezcla hierva. Luego, se agrega el maíz y se cocina durante aproximadamente 60 minutos hasta que esté tierno.

Después, se procede a lavar el maíz cocido con abundante agua hasta eliminar todos los residuos. Luego, se hace la primera molida del maíz cocido hasta obtener una masa uniforme. Para preparar la masa, se coloca la masa molida en una tina, se le añade el queso rallado, los huevos, la manteca de res derretida y las barras de manteca blanca derretidas. Se amasa bien la mezcla durante 15 minutos, asegurándose que todos los ingredientes estén bien integrados. Luego, se muele nuevamente la masa para que quede fina y homogénea.

- 3 barras de manteca blanca
- 1 kilogramo de cal
- 500 gramos de ceniza

Antes de hornearlas, se debe preparar el horno de barro, para eso, se enciende el fogón con 20 rajas de leña y se deja que el horno se caliente bien, hasta que esté en punto de brasa. Mientras el horno se calienta, se hacen las rosquillas; para esto, se forman las rosquillas con la masa preparada, luego se colocan en bandejas para hornear. Este paso puede llevar 2 horas.

Cuando el horno esté a punto de brasa, se mueven las brasas hacia el fondo, se introducen las bandejas con las rosquillas. Una vez horneadas las rosquillas, se deja que el horno se enfríe por aproximadamente 30 minutos. Luego, se vuelven a introducir las bandejas con las rosquillas en el horno enfriado, para tostar durante unas 2 horas para obtener una textura crujiente. Una vez cumplido el tiempo de tostado, las rosquillas estarán listas para su empaque.

Yanibeth  
Salguera  
Alvarado

Palmira



## Rosquillas Caseras

### Ingredientes

- 1 paquete de harina de maíz
- 300 gramos de queso seco
- 125 gramos de manteca vegetal
- 1 barra de margarina
- 1 cucharada de sal
- 1 litro de agua

### Preparación

El primer paso es preparar el horno para que esté listo cuando se tengan las rosquillas para hornear. Para ello, se llena el horno de leña y se prende por aproximadamente media hora o hasta que la leña se convierta en brasas, luego se barre con una escoba de madera.

Para iniciar con la preparación de las rosquillas, comenzamos con los ingredientes secos, primero, rallamos el queso seco; luego, en un recipiente, se mezcla junto con la harina de maíz y la cucharada de sal.

Mientras tanto, se pone agua en una olla a fuego lento hasta que el agua

esté tibia y se aparta del fuego; luego, al agua se agrega la barra de margarina y la manteca, se revuelve constantemente hasta disolver; después, se le añade la mezcla de ingredientes secos. Se amasa hasta que todos los ingredientes se integren.

En una superficie plana, se toman pequeñas porciones de la masa para darle forma a las rosquillas. Teniendo listo el horno, se meten las bandejas con rosquillas por 15 minutos, se sacan pasado este tiempo y se le dan vuelta para volver a ingresar al horno por media hora; por último, se sacan y se dejan enfriar.



Ester Ludia  
Rodríguez  
Vílchez

Cañas



## Tanelas

### Ingredientes

#### Masa

- 1 taza de masa de maíz
- 1/2 queso seco molido
- 1 taza de azúcar
- 2 cucharadas de polvo de hornear
- 1 barra de mantequilla
- Canela en astilla
- 1 tapa de dulce

### Preparación

Lavar bien las manos y el cabello y usar gorros de cocina para mantener la higiene.

Para preparar la masa de las tanelas, primero, se mezclan los ingredientes secos en un recipiente grande. Luego, se agrega la taza de leche con la vainilla, la natilla y la canela. Poco a poco, se incorpora la tapa de dulce derretida mientras se bate la mezcla hasta que quede homogénea. En un molde, se coloca una cucharada de la mezcla y se forma un cuadrado. Se repite este proceso hasta terminar con toda la mezcla.

- Vainilla al gusto
- Pizca de sal
- 1 natilla
- 1 taza de leche

#### Relleno

- 1/2 tapa de dulce
- 1/2 taza de azúcar
- 1/2 taza de queso seco molido

Para preparar el relleno en una taza, se mezclan los ingredientes: tapa dulce rallada, el azúcar y el queso molido. Listo el relleno.

Después, se agrega una cucharadita del relleno en cada base de masa. Luego, se coloca otra base de masa encima del relleno. Se lleva al horno precalentado a 300 grados Fahrenheit durante aproximadamente 30 minutos, o hasta que las tanelas estén doradas y cocidas por completo. Por último, se empaacan las tanelas y se distribuyen en bolsas, colocando 3 trozos en cada una.



Silvia  
Campos  
García

Porozal



## Tanelas Versión Tradicional de Cañas

### Ingredientes

- 3 kilogramos de queso seco
- 2 kilogramos de azúcar
- 1/2 tapa de dulce
- 2 paquetes de clavo de olor
- 1 caja de barras de margarina
- 2 kilos de manteca
- 2 huevos
- 3 cucharadas de polvo de hornear
- 1 litro de leche agria

### Preparación

El proceso de preparación inicia un día antes, cuando se desgrana el maíz y se cocina con cal. Una vez cocinado se lava y se deja escurrir. Al día siguiente, muy temprano, antes de iniciar con los preparativos, se prende el horno de barro con leña y se espera 2 horas para que se consuma la leña.

Mientras tanto, la masa se cuele y se le agrega el queso, media tapa de dulce, margarina y polvo de hornear. La mezcla se acomoda en la bandeja. Teniendo todo listo en bandejas, se mete a hornear por 15 minutos. Luego, se parten los pedacitos de tanela.

Karla  
Umaña  
Poveda

Cañas



## Zopilotillo

### Ingredientes

• 1 galón de leche de vaca convertida en requesón

• 1/2 kilogramo de azúcar

### Preparación

Se comienza preparando un buen suministro de leña, ya que esta receta requiere mucho fuego. Idealmente, utiliza leche que esté a punto de agriar para obtener mejores resultados.

Después, en una olla grande, se vierte el requesón de leche y se comienza a cocinarlo a fuego lento. Es importante mover constantemente para evitar que se pegue en el fondo de la olla y se quemé, lo que arruinaría el sabor del zopilotillo.

Cuando la leche se haya reducido y concentrado, se añade azúcar, y se sigue moviendo constantemente hasta que la mezcla alcance el punto de caramelización deseado. El zopilotillo está listo cuando tiene un color dorado y una consistencia espesa y pegajosa.

# *Panes y Postres*

## **4.3.3 RECETAS LOCALES**



**Maritza  
Herra  
Sirias**

GANADORA  
SEGUNDO LUGAR  
Cañas



## Arroz con Leche de Maíz

### Ingredientes

- 500 gramos de maíz
- 1 galón de leche líquida
- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de leche evaporada
- 1 taza de leche en polvo
- 3 tazas de azúcar
- 1 paquete pequeño de canela
- 1 paquete pequeño de clavo de olor

### Preparación

Primero, se lava muy bien el maíz y se pone a remojar con anticipación, luego, en una olla grande, se pone el maíz con buena agua al fuego para que vaya reventando. Cuando haya secado el agua del maíz, se le agrega la leche líquida, la canela y el clavo de olor. Se cocina a fuego bajito.

Cuando el maíz ya está sumamente suave, se le agrega la leche evaporada,

- 1 frasco pequeño de vainilla
- Opcional: se le puede agregar coco rallado, pasas, higos picados en cantidades al gusto

Nota: si se desea elaborar más cantidad de maíz, solamente se duplica la cantidad de los ingredientes

leche en polvo, leche condensada y el azúcar, se revuelve muy bien y se sigue cocinando para que se integren todos los ingredientes. Cuando ya el maíz está en su punto, se baja y, por último, se le agrega la vainilla.

Se come frío o caliente, según el gusto de la persona.

Mery Anneth  
Gómez  
Villegas

Porozal



## Criollitas de Papaya

### Ingredientes

- 2 kilogramos de harina
- 480 gramos de azúcar granulado
- 3 cucharadas de levadura
- 2 cucharadas de anís
- 160 gramos de manteca
- 100 gramos de mantequilla
- 500 mililitros de leche

### Preparación

**Preparación de la miel de papaya:** necesitas una papaya verde. Retirar la cáscara de papaya, partir a la mitad la papaya y retirar las semillas. Luego, necesitas un rallador con huequitos para rayar la papaya en tiritas finas. Después, coloca la papaya rallada en una olla a fuego bajo, debes agregar el dulce y la canela. Debes batir constantemente para que no se pegue, esto durante 30 minutos y tendremos preparada la miel.

**Preparación de la masa:** en primer lugar, necesitas un tazón donde verter la harina, el azúcar, la levadura y el anís, revuelve hasta incorporar los ingredientes. Después, incorpora la mantequilla y la manteca, debes revolver hasta que todo quede homogéneo. Luego, agrega la leche y agua, los líquidos preferiblemente tibios para activar

- 750 mililitros de agua

### **Para la miel**

- 1 papaya verde
- 250 gramos de tapa de dulce molido
- 2 ramitas de canela

la levadura, mezcla todo. Después, debes amasar hasta obtener una masa lisa, al obtener el producto terminado queda suave al gusto.

Por último, precalentar el horno durante 2 minutos, apagar de nuevo, ya que solo es para dejar reposando la masa 15 minutos para que crezca. Después de este tiempo, estiramos la masa y cortamos para hacer las bolitas de 80 gramos cada una, estiramos una bolita de masa, colocamos el relleno y cerramos.

Al molde que vamos a utilizar, le ponemos manteca para que no se adhiera el pan, seguido de esto colocamos las criollitas. Debemos precalentar el horno a 350 grados, una vez listo y listas las criollitas se deben hornear por 15 minutos. Sacar y dejar enfriar.



Lizeth  
Carolina  
Brenes Vega

Cañas



## Sabroseras

### Ingredientes

#### Masa

- 2 kilogramos de harina
- 1 tapa de dulce
- 2 tazas de agua
- 2 cucharadas de polvo de hornear
- 1 pizca de bicarbonato
- 2 barras de mantequilla
- 5 huevos

### Preparación

**Masa:** en una olla, se calientan dos tazas de agua con la tapa de dulce, a fuego bajo, hasta que se derrita. Después, en una cacerola grande, se agrega la tapa de dulce disuelta, el polvo de hornear, el bicarbonato, las barras de mantequilla y los huevos, mezclando bien, se le incorpora gradualmente la harina hasta obtener una masa suave que no se pegue en las manos ni en la mesa.

**Relleno de atol:** en una olla, se coloca la leche, el azúcar, la canela y el clavo

#### Relleno de atol

- 1 litro de leche
- 1 taza de azúcar
- 1/4 cucharadita de canela
- 1 pizca de clavo de olor
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 taza de maicena
- 1/2 taza de agua

de olor, y se cocina hasta ebullición, sin dejar de remover. Se le agrega la maicena disuelta en 1/2 taza de agua y continúa cocinando hasta que espese.

**Armado y horneado:** primero, se corta la masa en bolitas de 350 gramos y se estira. Luego, se coloca el relleno de atol en el centro de cada bolita y cierra. Las sabroseras se ponen en una bandeja, barnizadas con clara de huevo y se espolvorea azúcar encima. Se hornea a 180 grados Celsius durante 25 minutos.



## Jennifer White Morera

Cañas



# Sabroseras

## Ingredientes

- 2 libras de harina
- 4 huevos
- 1/2 libra de margarina
- 1 tapa de dulce derretida en medio litro de agua
- 2 cucharadas de polvo de hornear
- 1 cucharadas de bicarbonato de sodio

## Preparación

Se comienza preparando la miel en una cacerola pequeña, para eso, se cocina la tapa de dulce con el agua a fuego medio hasta que se forme una miel espesa. Se retira del fuego y se deja enfriar un poco.

Una vez que la miel esté tibia, se agrega el polvo de hornear y el bicarbonato de sodio, revolviendo bien hasta que estén completamente incorporados. Después, se agrega la margarina a la mezcla de miel y se revuelve hasta que se derrita. Luego, se agrega la harina gradualmente a la mezcla anterior, formando una masa suave y homogénea. Se deja reposar la masa mientras se prepara el relleno.

Para preparar el relleno, en otra cacerola, se calienta la leche con la rama de canela y la mitad del azúcar. Cuando la leche hierva, se retira la rama de canela y se agrega la fécula de maíz previamente disuelta en un poco de

- 1/2 litro de leche
  - 1/4 libra de fécula de maíz
  - 1/2 taza de azúcar
  - Canela y vainilla al gusto
- Hojas de cuadrado (opcional, para servir)

leche fría. Después, se cocina a fuego lento, revolviendo constantemente, hasta que la mezcla espese y se forme un atol suave. Se retira del fuego y deja enfriar.

Se extiende la masa sobre una superficie enharinada y se corta en el tamaño deseado. Luego, se coloca una porción del atol en el centro de cada porción de masa, se dobla la masa por la mitad, cubriendo el relleno, y se sellan los bordes.

Se colocan las sabroseras en una bandeja para hornear, pincelar con un poco de agua y se espolvorea el resto del azúcar sobre ellas.

Se hornean las sabroseras durante unos 40 minutos o hasta que estén doradas y cocidas. Se retiran del horno y se dejan enfriar antes de servir.



Grettel  
Irene Zúñiga  
Pérez

GANADORA  
PRIMER LUGAR  
Cañas



## Sabrosera

### Ingredientes

- 2 barras de margarina
- 1 tapa de dulce
- 5 huevos
- 12 tazas de harina
- 2 1/2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato

### Preparación

Primero, se pone una olla al fuego, se agrega para derretir la tapa de dulce con el agua; cuando esté bien disuelto, se retira del fuego y se agrega la margarina, se va a ir derritiendo con el mismo calor que queda, también se agrega bicarbonato y polvo de hornear. Dejar enfriar por unos 30 minutos.

Mientras tanto, se prepara el relleno, para eso, en una olla se agrega azúcar, fécula de maíz y canela; poco a poco, se añade leche para disolver la fécula de maíz sin grumos. Cuando se añade toda la leche, se lleva a un calor medio hasta espesar. Reservar tapado unos 30 minutos para que se compacte más la crema.

Cuando la tapa de dulce con margarina esté fría, agregar los huevos y después la harina poco a poco, moviendo con una espátula o cuchara de madera, se puede pasar a una mesa de trabajo

- 2 tazas agua

### **Crema**

- 1 litro de leche
- 3/4 taza de fécula de maíz
- 1 taza de azúcar
- Canela en astilla al gusto
- 1 clara de huevo para barnizar

con un poco de harina para unir bien la masa y el punto es cuando se forme una bola grande y compacta suave que no se pegue en las manos.

Después, dividir la masa en 4 bolas, agarrar y estirla como un rectángulo, ponerla en un molde engrasado y enharinado; en el centro, a todo lo largo, le ponemos el relleno de crema que hicimos al principio y lo cerramos, barnizamos con clara de huevo y ponemos encima azúcar.

Precalentar el horno a 350 grados Fahrenheit, meterlo por unos 40 minutos o hasta verlo dorado y sentir ese olor delicioso a pan recién horneado. Repetir el proceso con las otras 3 bolas. Sacar del horno, dejar enfriar unos 20 minutos para que no se desborde el relleno por la presión del calor, cortar y servir.



Wendy  
Patricia  
Salazar Jara

GANADORA  
TERCER LUGAR  
San Miguel



## Pan Sabrosera

### Ingredientes

#### Para el pan

- 2 tapas de dulce
- 2 cucharaditas de bicarbonato
- 4 cucharadas de polvo de hornear
- 6 mantequillas de 80 gramos cada una
- 10 huevos
- 3 kilogramos de harina

### Preparación

**Preparación de la harina:** en 4 tazas de agua, derretir las tapas de dulce, una vez derretido, dejar enfriar y agregar las dos cucharaditas de bicarbonato, seguido las 4 cucharadas de polvo de hornear batiendo constantemente; luego, los 10 huevos previamente batidos, las 6 mantequillas enteras sin derretir y, por último, la harina, poco a poco, batiendo a mano. Cuando esta toma la textura deseada, comienzo a partirla en 15 porciones, que sería el número de sabroseras esperadas. Estirar cada porción y agregar el atol

#### Para el atol

- 25 litros de leche
- 4 cucharadas grandes de azúcar
- Canela al gusto
- 1 caja de fécula de maíz de 180 gramos
- 2 cucharadas de esencia de vainilla
- 1 pizca de sal

en el centro, cerrar de ambos lados, colocar en el sartén bañando cada una con huevo y azúcar y a hornear por 45 minutos.

**Preparación del atol:** en una olla, pongo a cocinar la leche junto con el azúcar y la canela; apenas hierve, agregar la fécula de maíz, previamente diluida en un poquito de agua a temperatura ambiente, agregar la vainilla y la pizca de sal.

Toda la preparación la hago a mano.





## *4.4 Bebidas Tradicionales*

# *Bebidas Tradicionales*

## 4.4.1 RECETAS NACIONALES

Zoila  
Mora de la O

Cañas



## Bebida Horchata

### Ingredientes

Esto para un pichel de 8 vasos

- 200 gramos de arroz
- 100 gramos de maní
- 2 cucharada de cocoa

- 4 ramitas de canela
- 6 clavitos de olor
- 1 litro de agua
- 1 litro de leche

### Preparación

Para la preparación de esta deliciosa bebida, es necesario primero lavar el arroz y dejar reposar unos 20 minutos. También se debe lavar el maní con agua.

Lo siguiente es licuar todos los ingredientes junto con la canela y los clavitos de olor con un poquito de agua.

Luego, se pasan a un pichel y ahí se le adiciona el resto del agua, la leche y el azúcar a su gusto; también, si gustan, pueden cambiar el azúcar por sustituto. Al final, se agrega buen hielo y a disfrutar de una rica horchata.



**Magda  
Romero Rojas**

Cañas



## Chicha de Maíz

### Ingredientes

- 1/2 kilogramo de maíz quebrado (puede ser pujagua o amarillo)
- 1 ½ tapa de dulce
- 3 ramas de canela

### Preparación

En un recipiente grande, remoja el maíz en agua durante 2 días. Al tercer día, se escurre el maíz remojado en una manta, debe quedar bien escurrido, se pone a secar al sol y después se muele, debe quedar quebrado sin moler.

Seguido, se pone el maíz a tostar en sartén, y se deja reposar en un recipiente tapado por un día para fermentar ligeramente. Al día siguiente, se coloca el maíz en una olla grande a fuego lento, y le agregamos la canela, la tapa y media de dulce rallada o en trozos y el jengibre cortado en rodajas.

Se cocina la mezcla a fuego lento durante unos 30-40 minutos, revolviendo

- 1 jengibre fresco, pelado y cortado en trocitos
- 2 litros de agua

ocasionalmente hasta mezclar los sabores y la chicha adquiera una consistencia algo espesa. Se retira la olla del fuego y se deja que la chicha se enfríe por completo.

Una vez que se enfría, la chicha se pasa a un balde y se deja fermentar por 10 días, durante ese tiempo hay que esperar a que comience a hacer burbujas, este es el proceso que lleva para enchicharse.

Cuando se haya enchichado, se cuela la chicha para eliminar los sólidos y se transfiere a un recipiente limpio y seco. Después, se refrigera la chicha hasta que esté bien fría.

Diana Leidy  
Vásquez  
Guerrero

GANADORA  
PRIMER LUGAR  
Cañas



## Horchata Cañera

### Ingredientes

- 1 taza de arroz crudo
- 1 taza de maní
- 1 taza de azúcar
- 1 litro de leche
- 2 tazas de agua para remojar

### Preparación

Para hacer un pichel de tres litros de horchata, lo primero que hago es revisar que los ingredientes estén frescos y estén limpios por el tema de la inocuidad. Yo hice en el INA el curso de manipulación de alimentos.

Primero, se necesita una taza de arroz, el arroz lo *expulgo* porque a veces no viene muy limpio, entonces hay que revisarlo, que no traiga algún bichito, alguna larva de algo, porque si pasa mucho tiempo guardado pasa eso.

Con el maní, si se quiere más fuertecito, que se sienta el sabor del maní, se le agrega un paquete de 500 gramos; en mi caso, compro maní con cáscara, un paquete de 500 gramos con cáscara equivale a una taza de maní pelado. El maní también lo limpio porque trae una

- 25 gramos de canela en astilla desmenuzada
- 1/2 cucharada (5 mililitros) de esencia de vainilla

cascarita roja que a alguna gente le gusta que se la deje, pero a mí me da igual porque eso es fibra.

La canela se consigue en astilla y se desmenuza, para esta receta se requieren como 25 gramos desmenuzados.

Los ingredientes sólidos: el arroz, el maní y la canela en astilla se colocan en una taza y se ponen a remojar, esto se debe hacer para lograr que se suavicen. Se deja por 24 horas mínimo, al cumplir las 24 horas, se bota el agua y se vuelve a lavar la mezcla y se deja una hora más en remojo.

Cuando se suavicen el arroz, el maní y las astillas de canela por el remojo, se continúa con el proceso de licuado. Para este proceso, se requiere la leche,



**Diana Leidy  
Vásquez  
Guerrero**

GANADORA  
PRIMER LUGAR

Cañas



actualmente, la leche la adquiero en el supermercado o cuando tengo oportunidad la compro al lechero que pasa por mi casa. En el tiempo de mi abuelita, teníamos vaca de ordeño, entonces se ordeñaba la vaca y se hervía la leche.

Para continuar con el proceso de licuado, se va alternando leche y cucharadas de los ingredientes sólidos en la licuadora, de modo que todo quede bien mezclado, mientras se está licuando hay que observar la consistencia: si se quiere muy espeso, se agrega poca leche; pero si se quiere más líquida, se agrega más. Una vez que se obtiene la consistencia deseada, se cuela para quitar los grumos, algunas veces lo hago con un pañuelo, otras veces uso el colador, eso dependerá si quiero sentir los grumos al tomar la horchata.

En el tiempo de mi abuelita, no se licuaba, sino que se molía con piedra, entonces quedaba brochoso, se formaba una pasta, entonces ella la colaba con una tela donde quedaba la bozorola. Esa bozorola mi abuelita la reutilizaba, la volvía a poner en remojo para preparar otra tanda de horchata, pero

en mi caso, la broza que queda de colar la mezcla la utilizo como abono orgánico para las matas.

Cuando se ha colado, se prueba para ver si quedó muy fuerte o espesa y se va agregando agua o leche para que vaya quedando bien según el gusto. En este momento, se agrega el azúcar y la vainilla, esta última es opcional, la receta original de mi abuelita no lo lleva. También, se le puede agregar canela en polvo adicional, esto al gusto y ya estaría lista para servir o para guardar en el refrigerador.

Mi abuelita nos contaba que la horchata se puede hacer con leche o solo con agua, nada más que a mí me gusta más con leche.

En aquel tiempo no existía refrigerador, entonces se servía a temperatura ambiente, pero ahora se acostumbra a agregar hielo. Mi abuelita no le ponía vainilla, pero yo sí, porque mi mamá descubrió que, en la receta que está patentada aquí, sí lleva vainilla, incluso hay personas que le agregan cacao, pero mi receta no.



**Pablo David  
Gómez Villegas**

GANADOR  
SEGUNDO LUGAR  
Porozal



## Horchatica

### Ingredientes

- 300 gramos de arroz
- 500 gramos de maní con cáscara
- 200 gramos de maíz
- Semillas de marañón (las que podamos conseguir)
- 1 astilla canela

### Preparación

Remojar un puñado de arroz un día antes de la preparación.

Al día siguiente, poner una olla en el fogón para tostar el maíz; cuando el maíz está dorado, se aparta del fuego. Se dejan hacer brasas, que se emplearán para asar las semillas de marañón que hayamos podido recolectar; cuando las semillas están bien negritas, se apartan del calor y se dejan enfriar para posteriormente quebrarlas y sacar las semillas que hay en su interior.

Se quiebra el maní y se limpia.

Se enjuaga el arroz que estaba en remojo. El arroz, el maíz tostado, el maní, las semillas de marañón, la canela y la nuez moscada se llevan al molino.

- 1 galón de leche
- Azúcar al gusto
- 1/4 de una semilla pequeña de nuez moscada
- 1 lata de leche condensada
- 4 a 6 cucharadas de leche en polvo

Primero, se muele el arroz porque es el más duro de pasar por la máquina, se le va agregando un poquito de agua; posteriormente, se muelen los demás ingredientes secos.

Todo lo que se molió se pone en un pichel o un balde, se agrega a los ingredientes secos: la leche en polvo que antes se disuelve con un poquito de agua, también se agrega el galón de leche, la leche condensada y azúcar al gusto. Se sirve muy frío.

Nota: la leche en polvo y condensada son ingredientes opcionales que pueden agregarse a la receta, sin embargo, no son indispensables.

Johan André  
Zúñiga Villegas

GANADOR  
TERCER LUGAR  
Cañas



## Resbaladera

### Ingredientes

- 1 1/2 litros de agua
- 1 taza de arroz
- 1/2 taza de cebada en grano
- 4 astillas de canela
- 1 cucharada de vainilla

### Preparación

En una olla, se hierva la leche entera. En otra olla, se agrega el agua, el arroz, la cebada, las astillas de canela y los clavos de olor, cocinando hasta que el arroz y la cebada estén reventados. Luego, se deja enfriar.

Una vez fría la mezcla de arroz y cebada, se retiran las astillas de canela y los clavos de olor. En una licuadora, se

- 1 1/2 litros de leche
- 1/2 taza de leche en polvo
- 1 taza de azúcar
- 4 clavos de olor
- 1 pizca de nuez moscada

mezcla el arroz y la cebada con la leche, la vainilla, la nuez moscada, la leche en polvo, el azúcar y el hielo. Después de licuar, se cuela la mezcla para eliminar los residuos.

Por último, servimos en un vaso con una pizca de canela en polvo para decorar y estaría listo para tomar.



# *Bebidas Tradicionales*

## 4.4.2 RECETAS REGIONALES



Estefani  
Nicolle Villarreal  
Campos

Cañas



## Agua de Sapo

### Ingredientes

Para 12 vasos

- 1 tapa de dulce
- 4 litros de agua
- 250 gramos de jengibre

- 1 taza de jugo de limón
- 10 hojas de hierbabuena
- 1 pizca de sal

### Preparación

En una olla grande, poner a hervir 1 litro de agua con la tapa de dulce partida en pedazos y el jengibre cortado en trozos y machacado. Cocinar hasta que esté completamente disuelto el dulce.

Dejar enfriar la mezcla y luego colarla para eliminar los trozos de jengibre y la tapa de dulce. Agregar el jugo de limón, las hojas de hierbabuena y el resto del agua (3 litros). Mezclar bien. Servir el agua

de sapo con hielo en vasos de barro o cántaros para mantener su autenticidad y sabor tradicional. Disfrutar de esta refrescante bebida fría en cualquier ocasión.

Felipa  
Chavarría  
Alfaro

San Miguel



## Chicheme

### Ingredientes

- 1 kilogramo de maíz pujagua
- 1 kilogramo de azúcar
- 1 tapa de dulce
- 300 gramos de jengibre

### Preparación

Primero, se pone en remojo el maíz, mínimo por 8 horas, para que esté suave, también podemos precocinar un poquito por una hora. Luego, molemos el maíz pujagua, después se añaden 3 litros de agua; si vemos que no es suficiente, podemos agregar más y ponemos a cocinar, la consistencia queda como un atol espeso.

Luego, se deja enfriar por completo. Se cuela para quitar cualquier grumo. Tras tener esto listo, añadir una porción de ese atol, licuamos y vamos colando en un recipiente que tenga una capacidad aproximada de 10 litros. En ese momento, añadimos el dulce

raspado y el jengibre, este lo podemos licuar, pero no lo colamos porque tiene que trabajar en la fermentación, luego agregamos azúcar poco a poco y vamos dando el dulce deseado, tapamos bien y estamos moviendo frecuentemente como se pueda, entre más veces se mueva, mejor sabe.

Dejamos reposar 1 a 2 días máximo fuera del refrigerador. Si nos gusta menos fermentado, con 1 día es suficiente. Cuando ya está listo, se sirve frío en un vaso.

# *Bebidas Tradicionales*

## 4.4.3 RECETAS LOCALES



Sonia  
Jiménez  
Ocampo

Cañas



## Fresco de Pozol

### Ingredientes

- 2 tazas de maíz pujagua
- 5 litros de agua
- 8 clavos de olor

### Preparación

Primero, se lavan las dos tazas de maíz, después se coloca el maíz en un recipiente y se deja remojando por al menos un día con la canela y los clavos de olor.

Al día siguiente, en una olla, se coloca el maíz con suficiente agua, que lo cubra, y se cocina a fuego bajo. Cuando el maíz esté cocinado, se aparta del fuego y se deja enfriar.

- 1 astilla completa de canela
- Hielo al gusto
- Azúcar al gusto

Después, con el maíz frío, se licua, ahora se puede hacer en la licuadora, antes la gente usaba una máquina de moler manual.

Luego, se cuela la mezcla y le agregamos hielo y azúcar al gusto.

Jeannette  
Canales  
Espinoza

Cañas



## Jugo de Baganvilia

### Ingredientes

- 60 flores de buganvilia (aproximadamente)
- 2 limones grandes

- 1 litro de agua
- 6 cucharadas de azúcar (al gusto)
- 10 cubitos de hielo

### Preparación

Se recolectan unas 60 flores de buganvilia frescas y recién cortadas. Después, se retiran solo los pétalos y se lava en una taza grande. Se pone a hervir el agua en una olla y se agregan los pétalos de buganvilia. Se deja hervir durante unos 15 minutos y luego se retira del fuego.

Después, se tapa la olla y se deja reposar durante 1 hora sin destaparla, permitiendo que se enfríe. Una vez que el agua con sabor a buganvilia esté fría, se pasa por un colador para separar los pétalos.

Luego, se exprimen los limones y se agrega su jugo al agua de buganvilia, endulzar con azúcar al gusto. Refrigerar la mezcla durante 1 hora. Se sirve en vasos con hielo al gusto.

**Beneficios:** propiedades antibióticas naturales para tratar enfermedades respiratorias. Alivia la tos seca y ayuda a eliminar las flemas. Reduce la fiebre y mejora la oxigenación de los pulmones. Combate el estreñimiento.



**Eduardo  
Sandoval  
Salazar**

Cañas



## Vino de Uva de Monte (*Güiscoyol*)

### Ingredientes

- 2.5 o 3 kilogramos de uva de monte (*güiscoyol*)
- 7 litros de agua
- 1 kilogramo de dulce o azúcar

### Preparación

Primero, se va a la finca con sacos de mano o tarros para la recolección manual de las uvas de monte. Dado que son de un arbusto espinoso, hay que llevar guantes y lentes protectores, así como tijeras de podar, ganchos y machetes para cosecharlas. Se recolectan las uvas cuando estén moradas con tonos verdes, ligeramente ácidas para la creación del vino. Se llevan las uvas de monte recolectadas al lugar de preparación.

En el área de preparación, primero se separa cada uva de monte y se lavan meticulosamente con agua y jabón de 3 a 5 veces en una pila limpia, eliminando cualquier rastro de tierra e insectos como hormigas y avispas.

Después de lavarlas, se colocan las uvas de monte en un tarro con capacidad de unos 10 o 30 litros, llenando un cuarto con uvas y el resto con agua, se cierra herméticamente sin que entre aire. Se deja el tarro cerrado durante una semana para que liberen su sabor y color.

Pasada la semana, se retiran las uvas del líquido usando un colador y se añade el dulce o azúcar al gusto, se mezcla bien y luego se vuelve a sellar el tarro sin dejar que entre aire. Este proceso inicia la fermentación alcohólica, durante la cual los microorganismos consumen la sacarosa añadida.

Este proceso dura aproximadamente 15 días, se debe evitar la entrada de aire en el tarro para evitar la formación de otros alcoholes que puedan afectar la calidad del producto. La cantidad de sacarosa añadida determinará la fuerza del producto final.

Cuando la sacarosa se fermenta por completo, se filtra para eliminar los microorganismos o guarda el líquido en botellas bien selladas. Cuando deje de emitir CO<sub>2</sub> debido a la fermentación, se vuelve a añadir dulce o azúcar al gusto para ajustar el sabor y listo.



# RECUENTO GENERAL DE RESULTADOS

Participación en el Certamen  
de Comida y Bebidas  
Tradicionales Cañas 2024



El Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas 2024 se consolidó como un evento fundamental para valorizar y promover la rica tradición culinaria del cantón. Por ese motivo, este capítulo ofrece un análisis detallado de los resultados, explorando la participación en las distintas categorías del certamen y proporcionando una visión crítica sobre las tendencias observadas.

La celebración de los certámenes de comidas y bebidas tradicionales han evolucionado más allá del simple acto de convocar y premiar platillos. Estos eventos se han convertido en iniciativas estratégicas que buscan alentar a los portadores de tradiciones a salvaguardar y perpetuar sus conocimientos culinarios, dado que la práctica de la preparación de alimentos tradicionales permite un acercamiento profundo a la realidad sociocultural de las comunidades, pues promueve la gestión sostenible del patrimonio cultural inmaterial desde el interior de estas.

A partir de esta perspectiva, resultó fundamental el apoyo de la Municipalidad de Cañas para lograr una amplia difusión y participación en todos sus distritos. Se visitaron diversas comunidades y se divulgó la información a través de los medios de comunicación locales, incluyendo notas periodísticas y un video promocional. Desde la Unidad de Patrimonio Cultural Inmaterial, se atendieron entrevistas con medios de comunicación nacionales y locales para promover las bases para participar en el certamen.

En cuanto a los formularios de inscripción del certamen, estos se convirtieron en herramientas valiosas para recopilar datos, pues proporcionan una visión detallada de las particularidades de la población participante. Aunque la participación fue considerable, la descripción presentada en este capítulo representa solo una muestra y no pretende generalizar en su totalidad las características de la población portadora de conocimientos sobre cocina tradicional de Cañas.

### 5.1 Recuento general de los resultados del certamen

El Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas 2024, como se abordó en el capítulo anterior, se organizó en cuatro

categorías específicas: Platos fuertes, Acompañamientos, Panes y postres y Bebidas tradicionales. Tras una exhaustiva campaña de promoción y el cierre del periodo de inscripción, se recibieron un total de 73 formularios de inscripción; sin embargo, solo en 55 de estos formularios se completó satisfactoriamente el proceso de inscripción.

En comparación con ediciones previas, en las cuales la categoría de Platos fuertes solía recibir la mayor cantidad de inscripciones y la de Bebidas tradicionales la menor, este año se presentó una tendencia distinta. La categoría de Panes y postres sobresalió con el mayor número de inscripciones, mientras que Acompañamientos fue la menor. La distribución de participantes inscritos se puede apreciar en la figura 5.1.

Figura 5.1  
Cañas: Distribución porcentual de personas inscritas  
en el certamen por categoría, abril-junio, 2024



Fuente: Elaboración propia con datos del Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, Costa Rica, 2024.



Gracias al trabajo conjunto entre diversas instancias locales, se logró una participación representativa de los cinco distritos del cantón de Cañas. El distrito central destacó con una participación del 69 %, sumando un total de 38 personas inscritas. Este resultado se puede atribuir a factores como su mayor densidad poblacional y su papel como centro administrativo, comercial y educativo, lo que facilita el acceso a la información y las inscripciones.

Por su parte, los distritos de Porozal y San Miguel registraron una participación del 9 % cada uno, con 5 participantes, respectivamente. Estos distritos, al igual que Palmira y Bebedero, poseen características rurales muy similares; sin embargo, los primeros presentaron una mayor participación, dado el nivel de inscripciones alcanzado en el certamen.

En el caso de Palmira y Bebedero, la participación fue más baja, con un 7 % y un 6 %, que se traduce en 4 y 3 participantes, respectivamente. Estos datos se visualizan en la figura 5.2.

Figura 5.2  
Cañas: Total de personas inscritas en el certamen por distrito,  
abril-junio, 2024



Fuente: Elaboración propia con datos del Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, Costa Rica, 2024.

Al analizar los resultados, se observa una diferencia significativa en la participación entre el distrito central y los distritos ubicados en las zonas rurales, esta diferencia en la cantidad de inscripciones podría estar influenciada por diversos factores, tales como:

- 1. Acceso limitado a la tecnología:** en los distritos rurales, el acceso a internet estable y a dispositivos tecnológicos es más restringido, lo que pudo haber dificultado tanto la recepción de la información sobre la convocatoria como el proceso de inscripción.
- 2. Difusión de la información:** en comunidades rurales, la información tiende a circular más por canales tradicionales como la radio, anuncios en lugares públicos o el boca a boca. Para mejorar la participación en futuras ediciones, se puede explorar la identificación de redes comunitarias (asociaciones de desarrollo, grupos de personas de la tercera edad, colectivos, entre otros) y organizar reuniones presenciales que faciliten la difusión de la convocatoria que, a su vez, sirvan como espacios para evacuar dudas y generar confianza sobre el proceso.
- 3. Motivación y prioridades locales:** las actividades agrícolas y el trabajo de subsistencia en zonas rurales pueden haber limitado la percepción de importancia del certamen. En estas áreas, la participación en iniciativas culturales podría verse desplazada por otras prioridades, como el trabajo y las responsabilidades familiares.

## 5.2 Características de las personas participantes

Para el certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas 2024, uno de los requisitos para aceptar la inscripción de los participantes fue ser mayor de edad y con cédula de identidad al día o residente en el país con al menos 20 años de residir en el cantón de Cañas. Este criterio se estableció para garantizar que los participantes tuvieran un conocimiento profundo y una auténtica identificación con las comidas tradicionales, la cultura y la historia culinaria de la región.



Según los datos revisados (ver cuadro 5.1), el 67 % de los inscritos ha residido en el cantón durante toda su vida, el 11 % indicó que ha vivido en Cañas más de 41 años, un 14 % lo ha hecho entre 31 y 40 años. El porcentaje menor de un 8 % es para aquellas personas que han vivido menos de 20 años en esta zona.

Tabla 5.1  
Costa Rica: Distribución de participantes por cantidad de años viviendo en Cañas, abril-junio, 2024

AÑOS VIVIENDO EN EL CANTÓN	PORCENTAJE
Menos de 20 años	8%
Entre 21 a 30 años	0%
Entre 31 a 40 años	14%
Más de 41 años	11%
Toda la vida	67%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

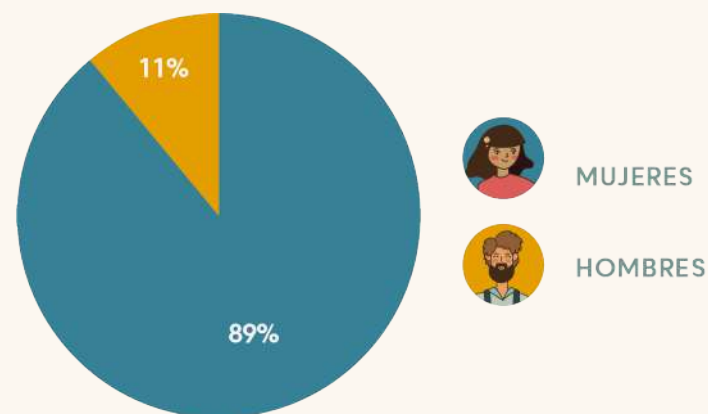
Fuente: Elaboración propia con datos del Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, Costa Rica, 2024.

Entre las 55 personas inscritas, se observó una notable desigualdad de género. Según el gráfico 5.1, la participación femenina predominó con un 89 %, mientras que la masculina representó solo el 11 %. Sin embargo, aunque la participación masculina es significativamente menor, su presencia es valiosa y refleja un interés creciente en la preservación de la herencia culinaria. Esta tendencia, aunque modesta, indica que los hombres están comenzando a asumir un rol más activo en la transmisión de conocimientos culinarios tradicionales.

Este patrón subraya un aspecto cultural importante: en el contexto del cantón, históricamente, las mujeres han desempeñado un rol predominante en la transmisión de estos conocimientos. La predominancia femenina en estos certámenes, como se observó también en el Certamen celebrado en el cantón de Pérez Zeledón

en 2022, donde el 91 % de los participantes fueron mujeres frente al 9 % de hombres, destaca la histórica asignación de la preservación de la herencia gastronómica a las mujeres. No obstante, la participación masculina, aunque en menor proporción, refleja un interés generalizado en la labor de preservación cultural, señalando un potencial cambio en la dinámica de transmisión de conocimientos culinarios.

Gráfico 5.1  
Cañas: Distribución porcentual de personas inscritas en el certamen según género, abril-junio, 2024



Fuente: Elaboración propia con datos del Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, Costa Rica, 2024.

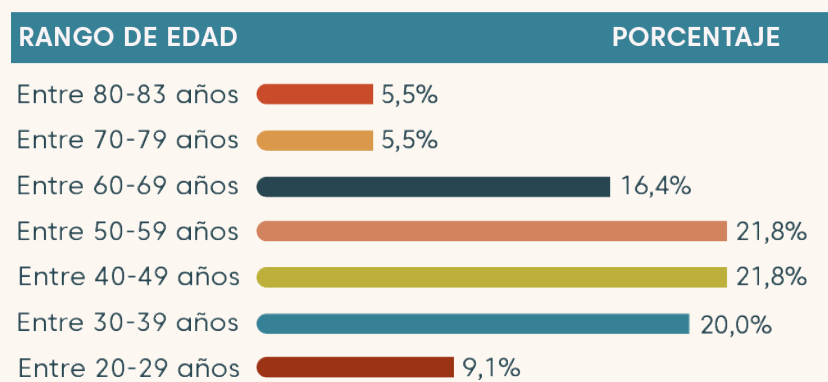
En la decimoséptima edición del Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales, se observó no solo una participación destacada de todos los distritos del cantón de Cañas (véase figura 5.2), sino también una amplia representación de diversas edades.

Tal como se muestra en el gráfico 5.3, el rango de edades de los participantes osciló entre los 20 y los 83 años, lo cual evidencia que las prácticas culinarias tradicionales no se limitan a las generaciones mayores, sino que han logrado permear efectivamente a personas de distintas edades. El análisis demográfico del certamen revela que los grupos de 40 a 49 años y de 50 a 59 años fueron los más representados, cada uno con un 21.8 % de participación, seguidos de cerca por el grupo de 30 a 39 años, con un 20.0 %.

Este dato es especialmente significativo, ya que estos grupos suelen considerarse parte de la población económicamente activa, en un contexto donde, a menudo, se asume que son las personas adultas mayores quienes juegan un papel central en la conservación y transmisión de tradiciones. Sin embargo, la notable participación de estos grupos etarios sugiere una dinámica intergeneracional en la preservación de las tradiciones culinarias, que no solo fortalece, sino que también enriquece el patrimonio cultural inmaterial del cantón de Cañas.

Gráfico 5.2

Cañas: Distribución porcentual de personas inscritas en el certamen por rangos de edad, abril-junio, 2024



Fuente: Elaboración propia con datos del Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, Costa Rica, 2024.

Al analizar las ocupaciones de las personas participantes del certamen (ver gráfico 5.3), se observa que el 41.8 % de los inscritos se dedican al trabajo doméstico no remunerado, comúnmente identificado como amas de casa. Este es el grupo ocupacional más grande, seguido por un 10.9 % de participantes que trabajan en la venta de alimentos.

Otras ocupaciones relevantes incluyen cocineros/as y pensionados/as, ambos representan el 5.5 % de los participantes. En cambio, otras ocupaciones, como auxiliar, servicio de catering, emprendedor/a, estudiante, y trabajador/a textil, entre otros, tienen una participación del 3.6 % cada uno.

Este patrón ocupacional sugiere que la mayoría de los participantes están directamente involucrados en labores del hogar, donde la cocina es una actividad central. Además, aquellos que tienen ocupaciones remuneradas tienden a trabajar en la preparación y venta de alimentos. Esto subraya la importancia de aprender y dominar las prácticas culinarias tradicionales en el cantón, ya que tales habilidades son fundamentales tanto en sus roles dentro del hogar como en sus actividades económicas.

Gráfico 5.3

Cañas: Distribución porcentual de personas inscritas en el certamen por ocupación, abril-junio, 2024



Fuente: Elaboración propia con datos del Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, Costa Rica, 2024.

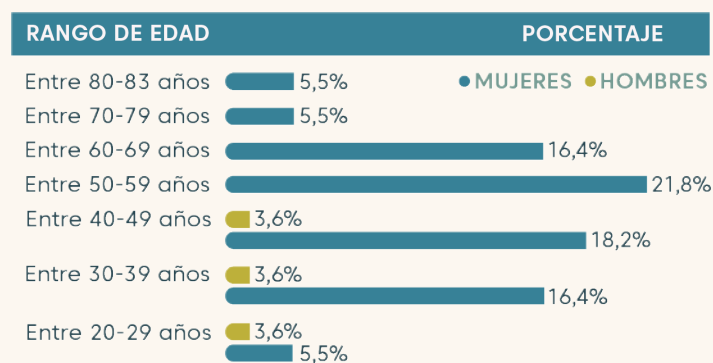
Al evaluar los datos de participación por rango de edad, desglosados por género (ver gráfico 5.4), se observan diferencias notables entre mujeres y hombres. Las mujeres están presentes en todos los rangos de edad, mientras que la participación masculina se limita a solo tres rangos específicos.

El rango de 50 a 59 años presenta la mayor participación femenina, alcanzando un 21.8 %, seguido por los rangos de 30 a 39 años y 60 a 69 años, con una participación del 16.4 % en cada uno. En contraste, la participación masculina es uniforme en los rangos de 20 a 29 años, 30 a 39 años y 40 a 49 años, con un 3.6 % en cada uno. No se observa participación masculina en los rangos de 50 a 59 años, 60 a 69 años, 70 a 79 años y 80 a 83 años, donde las mujeres continúan siendo las únicas participantes.

Este análisis resalta las significativas diferencias en la participación entre géneros, especialmente en los rangos etarios superiores, en los cuales las mujeres mantienen una participación constante y activa, mientras que la participación masculina es inexistente. Esto sugiere un patrón en el que la participación femenina prevalece en las edades avanzadas, mientras que la masculina se concentra en los rangos etarios más jóvenes.

Gráfico 5.4

Cañas: Distribución porcentual de personas inscritas en el certamen por rango de edad, según género, abril-junio, 2024



Fuente: Elaboración propia con datos del Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, Costa Rica, 2024.

La participación en el certamen muestra una notable diferencia en la distribución de ocupaciones entre hombres y mujeres, como se ilustra en el cuadro 5.2. La gran mayoría de participantes son mujeres, lo cual complica la comparación directa con las ocupaciones masculinas debido a su menor número.

Entre las mujeres, el trabajo doméstico no remunerado es la ocupación principal, este representa un 41.8 % del total; este alto porcentaje subraya la profunda asignación de responsabilidades del hogar a las mujeres. Otras ocupaciones significativas entre las mujeres incluyen la venta de alimentos (9.1 %), cocinera (5.5 %) y emprendedora (3.6 %). La predominancia de estas ocupaciones relacionadas con la cocina y la preparación de platillos refleja un fuerte enfoque de las mujeres en estas áreas, lo que demuestra un compromiso con la preservación y práctica de las tradiciones culinarias.

Por otro lado, el perfil ocupacional de los hombres es más diversificado y menos concentrado. Las ocupaciones masculinas más representativas son estudiantes (3.6 %), derecho (1.8 %) y operario de construcción (1.8 %). Los hombres tienden a estar más involucrados en roles específicos y menos en tareas del hogar, incluyendo la cocina. Sin embargo, a pesar de la menor representación en ocupaciones culinarias, también se observa un interés por preservar las tradiciones culinarias entre los hombres, aunque en menor medida.

Este análisis destaca una arraigada división de trabajo basada en el género. Las mujeres, al concentrarse en el trabajo doméstico y la preparación de alimentos, están más inmersas en la cocina y en la preservación de prácticas culinarias tradicionales. Aunque los hombres están menos involucrados en estas actividades, su participación también muestra un interés por mantener y valorar las tradiciones culinarias.

Este patrón refuerza la idea de que, a pesar de las diferencias en la distribución de roles, ambos géneros evidencian un compromiso con la conservación de las tradiciones culinarias, aunque de manera desigual.



Tabla 5.2  
 Cañas: Total de personas inscritas en el certamen por ocupación según género, abril-junio, 2024

OCUPACIÓN	CANTIDAD MUJERES	PORCENTAJE MUJERES	CANTIDAD HOMBRES	PORCENTAJE HOMBRES	TOTAL	PORCENTAJE TOTAL
Administradora	1	1,8%	0	0,0%	1	1,8%
Auxiliar	2	3,6%	0	0,0%	2	3,6%
Servicio de catering	2	3,6%	0	0,0%	2	3,6%
Cocinera	3	5,5%	0	0,0%	3	5,5%
Costurera	1	1,8%	0	0,0%	1	1,8%
Comerciante	1	1,8%	0	0,0%	1	1,8%
Derecho	0	0,0%	1	1,8%	1	1,8%
Docente	1	1,8%	0	0,0%	1	1,8%
Emprendedora	2	3,6%	0	0,0%	2	3,6%
Estudiante	0	0,0%	2	3,6%	2	3,6%
Trabajadora miscelánea	1	1,8%	0	0,0%	1	1,8%
Operario de construcción	0	0,0%	1	1,8%	1	1,8%
Pensionada	3	5,5%	0	0,0%	3	5,5%
Productora agropecuaria	1	1,8%	0	0,0%	1	1,8%
Servicio al cliente	1	1,8%	0	0,0%	1	1,8%
Trabajadora textil	2	3,6%	0	0,0%	2	3,6%
Trabajo doméstico no remunerado	23	41,8%	0	0,0%	23	41,8%
Técnico agropecuario	0	0,0%	1	1,8%	1	1,8%
Venta de alimentos	5	9,1%	1	1,8%	6	10,9%
<b>TOTAL</b>	<b>49</b>	<b>89,1%</b>	<b>6</b>	<b>10,9%</b>	<b>55</b>	<b>100,0%</b>

Fuente: Elaboración propia con datos del Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas, Costa Rica, 2024.

# CONCLUSIONES



Este estudio etnográfico y documentación sobre la cocina tradicional del cantón de Cañas ha permitido recopilar recetas tradicionales y comprender los contextos socioculturales que sustentan estas prácticas culinarias. Se destaca la cocina tradicional como una expresión viva del patrimonio cultural inmaterial, en la cual se entrelazan conocimientos, técnicas y costumbres transmitidas a lo largo de generaciones.

Uno de los aspectos más relevantes de este estudio fue la metodología aplicada, la cual incluyó una valoración y la reestructuración del certamen para que no solo sirviera como un concurso de platillos, sino como un proceso de estímulo y salvaguardia de los conocimientos culinarios. Al redefinir los criterios de participación y evaluación, se logró un enfoque más integral que considera la complejidad de las recetas, el uso de productos locales y la creatividad en la elaboración de los platillos. Este enfoque ha permitido que el certamen se convierta en un reflejo de la tradición culinaria del cantón.

En este sentido, el Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas 2024 demostró ser un evento representativo de la diversidad culinaria del cantón. Con una participación total de 55 inscripciones válidas, se observó una variación en las categorías, destacando Panes y Postres con el mayor número de propuestas (35 %), seguido de Platos Fuertes (33 %), Bebidas Tradicionales (18 %) y Acompañamientos (14 %). La participación fue amplia entre los distritos, y el distrito central de Cañas fue el que tuvo una mayor representación.

Un dato sobresaliente de este proceso es que la mayoría de los participantes (67 %) ha vivido en el cantón toda su vida, lo que subraya su arraigo y familiaridad con la cocina local. Además, se observó una notable predominancia femenina del 89 %, lo cual refleja el rol histórico de las mujeres en la preservación de la herencia culinaria. Aunque la participación masculina fue menor (11 %), su presencia indica un creciente interés en la transmisión de conocimientos culinarios tradicionales, por lo tanto, esto sugiere un posible cambio en la dinámica cultural.

En el análisis de las recetas recopiladas, se evidencia la riqueza y la diversidad de la cocina tradicional de Cañas. Esta incluye

una amplia gama de platos, desde acompañamientos como el tradicional picadillo de papaya, una de las recetas más mencionadas en las entrevistas y destacada en el certamen, hasta platos fuertes reconocidos en el país como auténticos de la provincia de Guanacaste, tales como el arroz de maíz, la gallina achiotada y la gallina criolla rellena.

Entre los panes y postres, resaltan las rosquillas, las tanelas y las empanaditas, famosas a la hora del café. En el caso de Cañas, la sabrosera es considerada una receta local representativa y muy apreciada. Sobre las bebidas, se identificó una gran variedad, incluyendo el chicheme, el vino de güiscol y la resbaladera; la horchata se destaca como una de las favoritas.

Estas y muchas otras recetas muestran la capacidad de combinar sabores y crear deliciosas combinaciones, conservadas a través del tiempo por quienes aún las elaboran.

Durante el proceso, se evidenció la importancia de ciertos productos básicos en la cocina local, ingredientes como el maíz pujagua, blanco y amarillo, los cuadrados, el plátano y la papaya verde son esenciales para las preparaciones culinarias diarias, pues aportan no solo sabor y textura, sino también un alto valor nutricional. Además, los productos para sazonar, como el chile dulce y el culantro coyote, desempeñan un papel crucial en realzar los sabores de los platillos tradicionales.

La selección de estos productos está profundamente influenciada por las necesidades alimentarias de las familias y las condiciones específicas de la tierra y el clima de la región, lo que refleja una adaptación y aprovechamiento óptimo de los recursos locales.

Asimismo, durante este proceso de estudio, se destacaron técnicas de cocción importantes que prevalecen, como el uso del fogón y el horno de barro, los cuales siguen siendo esenciales en la preparación de platillos tradicionales significativos, como la gallina achiotada, los tamales de cerdo y las tortillas palmeadas, entre otros.

Estas técnicas de cocción son una práctica tradicional y una parte esencial de la identidad culinaria local. A pesar de la



disponibilidad de cocinas modernas, los fogones y hornos siguen siendo valorados por su versatilidad y por el sabor ahumado distintivo que aportan a los alimentos y que infunden a los platillos, apreciado por muchas familias y difícil de replicar con técnicas modernas. El uso de estas técnicas de cocción es una tradición que perdura y enriquece la cultura gastronómica del cantón.

Además, se constató la preservación de técnicas y utensilios tradicionales, desde fogones y hornos de barro hasta bandejas metálicas y jarros de loza, cada artefacto no solo cumple una función práctica, sino que también conecta a las personas con su historia y tradiciones.

La preferencia por materiales naturales y utensilios artesanales subraya la importancia de estas tradiciones; por su parte, la continuidad en el uso de estos artefactos y técnicas, tanto en la vida cotidiana como en eventos comunitarios, demuestra la resiliencia de estas prácticas ante la modernización, lo cual evidencia la habilidad, el ingenio y la adaptación cultural que caracteriza a la comunidad de Cañas, reflejando una profunda conexión con la tierra y sus recursos.

La salvaguardia de las prácticas relacionadas a la comida tradicional en Cañas enfrenta desafíos significativos debido a los cambios sociales y económicos de las últimas décadas. La modernización y el sistema económico globalizado han alterado las dinámicas familiares, reduciendo el tiempo disponible para preparar alimentos y transmitir conocimientos. La preferencia por alimentos procesados y de rápida preparación, junto con el desinterés de las nuevas generaciones por aprender las tradiciones, amenaza su continuidad.

Por otra parte, la disminución en la siembra de alimentos frescos y orgánicos ha dificultado preparar platos tradicionales, exacerbada por la dificultad para conseguir ciertos ingredientes esenciales.

En cuanto a la modernización, esta ha desplazado, en gran medida, el uso de hornos de barro y fogones, así como la cocción por ahumado, prácticas que aportan sabores y aromas únicos a

los platillos tradicionales. La preferencia por grasas vegetales en lugar de grasas animales, debido a consideraciones de salud y conveniencia, también ha modificado las características de la cocina local o la sustitución de productos que facilitan la preparación como el uso de harina en vez de todo el proceso de preparación del maíz necesario para elaborar algunas recetas.

Para asegurar la continuidad de la cocina tradicional de Cañas, es crucial fomentar el interés de las nuevas generaciones en estas prácticas y promover la siembra de alimentos locales. Solo así se podrá preservar la riqueza cultural y gastronómica de la región, garantizando que las tradiciones continúen siendo una parte vital de la identidad comunitaria.

Cuando se habla de cocina tradicional como parte del patrimonio cultural inmaterial, no se puede reducir a un solo aspecto como las comidas o recetas. Estas manifestaciones del patrimonio están asociadas a otros elementos como:

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). Esto 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. (Salazar, 2010, p. 10)

De este modo, la cocina se convierte en un espacio que reúne historia, saberes ancestrales y formas de vida que aún perviven en la comunidad. La preservación de esta complejidad no solo asegura la continuidad de recetas y sabores, sino que también fortalece los lazos con el territorio y con la identidad cultural de la región, manteniendo viva una conexión que define y unifica a sus habitantes.

Aunado a lo anterior, la cocina también requiere de establecer espacios de colaboración interinstitucional periódicos en los que se involucre activamente al sector privado local, como

restaurantes, empresas de turismo y otros negocios relevantes. La participación de estos actores ampliará el alcance del plan de salvaguardia, desarrollando y fortaleciendo estrategias de visibilización y comunicación que promuevan el valor cultural de la cocina local en distintos medios.

Asimismo, la definición de estrategias de promoción cultural que integren la tecnología y los entornos digitales para captar la atención de un público amplio. Algunas acciones sugeridas son la creación de perfiles en redes sociales dedicados a compartir recetas tradicionales, retos de contenido que inviten a los usuarios a recrear platos tradicionales, colaboraciones con *influencers* que valoren la cocina tradicional y concursos de audiovisuales que aprecien los ingredientes, las historias y las técnicas locales.

Además, el seguimiento al compromiso de los actores involucrados, para garantizar no solo la implementación efectiva de las iniciativas, sino también la vigilancia y el monitoreo de los acuerdos adquiridos, de modo que se pueda evaluar la eficacia de las acciones y realizar los ajustes necesarios de forma oportuna.

En conclusión, este proceso permitió documentar y reconocer tradiciones culinarias del cantón de Cañas, lo que reafirma su valor dentro del patrimonio cultural costarricense. Sin embargo, la documentación no garantiza automáticamente su permanencia. La cocina tradicional, como parte fundamental de la identidad cultural de la región, continúa desempeñando un papel esencial en la vida cotidiana de sus habitantes, y su salvaguardia es indispensable para mantener este legado vivo para las futuras generaciones. A través de este esfuerzo, se ha buscado contribuir al sentido de pertenencia y orgullo en la comunidad, con la esperanza de que las tradiciones culinarias de Cañas sean un componente vital de su patrimonio cultural inmaterial.

# BIBLIOGRAFÍA



- Abonamos. (2023). Ficha técnica para cultivo de caña de azúcar. <https://www.abonamos.com/cana-de-azucar>
- Angulo, A. y Gracián-Negrete, J. M. (2014). A new species of Brycon (Characiformes: Characidae) from Nicaragua and Costa Rica, with a key to the lower Mesoamerican species of the genus. *Zootaxa*, 3731(2), 255-266. [https://www.researchgate.net/publication/260752546\\_A\\_new\\_species\\_of\\_Brycon\\_Characiformes\\_Characidae\\_from\\_Nicaragua\\_and\\_Costa\\_Rica\\_with\\_a\\_key\\_to\\_the\\_lower\\_Mesoamerican\\_species\\_of\\_the\\_genus](https://www.researchgate.net/publication/260752546_A_new_species_of_Brycon_Characiformes_Characidae_from_Nicaragua_and_Costa_Rica_with_a_key_to_the_lower_Mesoamerican_species_of_the_genus)
- Barboza Coto, J. (2008). *Práctica Profesional en el Departamento de Pesca Interna de AquaCorporación Internacional S. A.* Universidad de Costa Rica. <http://www.zootecnia.ucr.ac.cr/images/tesis/pdfs/barboza-coto-jorge.pdf>
- Bogantes, A., Mora Newcomer, E., Umaña Rojas, G. y Loría Quirós, C. L. (2023). *Guía para la producción de la papaya en Costa Rica*. Ministerio de Agricultura y Ganadería de Costa Rica. <https://www.mag.go.cr/bibliotecavirtual/F01-10997.pdf>
- Castillo Vásquez, R. (2006). Estrategias de subsistencia de los indígenas Maleku de Costa Rica a principios del siglo XX. *Reflexiones*, 85 (1-2), 27-50. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/reflexiones/article/view/11429/10778>
- Castrillo Martínez, D. A., Mejicano Ortiz, L. D., Moraga Jiménez, J. G. (2020). *Viabilidad del proyecto para la producción y comercialización de ganado engorde bajo el sistema estabulado en el distrito de Guayabo de Bagaces, Guanacaste, Costa Rica*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional]. <http://hdl.handle.net/11056/18023>
- Central Azucarera Tempisque (CATSA). (s. f.). *El cultivo de caña de azúcar en Costa Rica*. CATSA. <https://www.catsa.net/project/cana-de-azucar/>
- Chacón, E. y Santamaría, J. (2007). *Caracterización y diagnóstico de puntos críticos en la agrocadena de la tilapia en la Región Huetar Norte*. Ministerio de Agricultura y Ganadería de Costa Rica. <https://www.mag.go.cr/bibliotecavirtual/E70-9313.pdf>
- Chacón, M. (2017). *Evolución del cultivo de maíz en Costa Rica*. Oficina Nacional de Semillas. <https://ofinase.go.cr/certificacion-de-semillas/certificacion-de-semillas-de-maiz/evolucion-cultivo-maiz/>
- Consejo de Promoción de la Competitividad. (2023). *Índice de competitividad Nacional*. <https://icn.cr/indice/>
- Corporación Arrocera Nacional (CONARROZ). (2011). *Revista Arrocera*, 7. <https://conarroz.com/images/revista/Revista7.pdf>
- Corporación Arrocera Nacional (CONARROZ). (2023). *Informe anual estadístico 2022-2023: Control estadístico arrocero*. <https://conarroz.com/userfile/file/Operaciones/InformeAnualestad%C3%ADstico22-23.pdf>
- Asociación Costarricense de Pescadores con Mosca (CRAFF-ACPM). (s. f.). Machaca. <https://www.craff-acpm.org/machaca>
- De la Cruz, V. (2024). La Gloriosa Batalla de Santa Rosa, 20 de marzo de 1856. *La República*. <https://www.larepublica.net/noticia/la-gloriosa-batalla-de-santa-rosa-20-de-marzo-de-1856>
- Díaz, S. (2012). *Las hojas de las plantas como envoltura de alimentos*. Ministerio de Cultura de Bogotá. <https://catalogo.uexternado.edu.co/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=118450>
- Diéguez, J. (2023). Descubre el secreto del sabor único del guapote pescado en tu plato. *Todo Pesca*. <https://todo-pesca.com/pescados/guapote-pescado/>
- Durán Sancho, E. (1998). *Validación de un modelo de producción intensiva de tilapia (Oreochromis niloticus) en estanques de tierra*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional, Costa Rica. <http://hdl.handle.net/11056/21022>
- Expósito, F. y Moya, M. (2005). *Aplicando la psicología social*. Pirámide.

- Federación de Cámaras de Ganaderas de Guanacaste. (2017). *Plan Estratégico para el desarrollo de la agrocadena de la ganadería bovina de carne en la Región Chorotega*. Ministerio de Agricultura y Ganadería de Costa Rica. <https://www.mag.go.cr/bibliotecavirtual/E70-9228.pdf>
- Sistema Global de Información sobre Biodiversidad (GBIF). (s. f.). *Brycon costaricensis*. En Angulo A. y Gracián-Negrete J. M. (2013). A new species of *Brycon* (Characiformes: Characidae) from Nicaragua and Costa Rica, with a key to the lower Mesoamerican species of the genus. Plazi.org taxonomic treatments database. <https://www.gbif.org/es/species/119581389>
- González, G. (2022). Producción de tilapia en Costa Rica. *Veterinaria Digital*. <https://www.veterinariadigital.com/articulos/produccion-de-tilapia-en-costa-rica/>
- González, R., Cerdas, M. y Sedo, P. (2023). *El culantro coyote*. Museo de la Universidad de Costa Rica. <https://museo.ucr.ac.cr/nutricion/n3.html#:~:text=El%20culantro%20coyote%20tiene%20un,verdes%20o%20adquirirlo%20en%20comercios>
- Guanacaste a la Altura. (2017). *Centro de producción de tilapias garantiza alevines de calidad*. <https://www.guanacastealaaltura.com/centro-de-produccion-de-tilapias-garantiza-alevines-de-calidad-2/>
- Guerrero, J. y Solís, F. (1997). *Los Pueblos Antiguos de la Zona de Cañas-Liberia del año 300 al 1500 después de Cristo*. Museo Nacional de Costa Rica.
- Günther, A. (1996). Crecimiento del guapote tigre, *Cichlasoma managuense* (Pisces: Cichlidae) bajo régimen de cultivo intensivo en estanques de tierra. *Revista de Biología Tropical*, 44(2B), 15-25. [https://tropicalstudies.org/rbt/attachments/volumes/vol44-2B/15\\_Gunther\\_Cichlasoma\\_managuense.pdf](https://tropicalstudies.org/rbt/attachments/volumes/vol44-2B/15_Gunther_Cichlasoma_managuense.pdf)
- Guzmán, G. (1998). *Manual de cultivo de papaya*. Ministerio de Agricultura y Ganadería de Costa Rica <https://www.mag.go.cr/bibliotecavirtual/F01-0658papaya.pdf>
- Instituto Costarricense de Pesca y Acuicultura. (2012). Plan de Ordenamiento Pesquero de la Asociación de Pescadores de Puerto Nispero. Golfo de Nicoya, Costa Rica. Instituto Costarricense de Pesca y Acuicultura.
- Instituto Costarricense de Pesca y Acuicultura. (2019). *Sistemas de cultivo intensivo de tilapia en Costa Rica*. Instituto Costarricense de Pesca y Acuicultura. <https://www.incopesca.go.cr>
- Instituto de Desarrollo Rural. (2015). *Informe de Caracterización Básica Territorio Abangares-Cañas-Bagaces-Tilarán*. Guanacaste, Costa Rica. <https://www.inder.go.cr/acbt/Caracterizacion-Abangares-Canas-Bagaces-Tilaran.pdf>
- Instituto de Desarrollo Rural. (2021, febrero 24). *30 pescadores de Nispero en Cañas estrenan trasmallos y motores fuera de borda para desarrollar sus negocios*. <https://www.inder.go.cr>
- Instituto de Fomento y Asesoría Municipal. (s. f.). *Cantones de Costa Rica*. [https://www.ifam.go.cr/?page\\_id=628](https://www.ifam.go.cr/?page_id=628)
- Instituto Nacional de Estadística y Censo (2011). *Estadísticas demográficas. 2011-2025. Proyecciones nacionales. Población total proyectada al 30 de junio por grupos de edades, según región de planificación y sexo*. <https://inec.cr/tematicas/listado>
- Instituto Nacional de Estadística y Censo. (2011). *Censo Nacional 2011*. <https://inec.cr/estadisticas-fuentes/censos/censo-2011>
- Instituto Nacional de Estadística y Censo. (2012). *X Censo Nacional de Población y VI de vivienda 2011; Características sociales y demográficas*. INEC.
- Liga Agrícola Industrial de la Caña de Azúcar (LAICA). (s. f.). *Caña de azúcar: Beneficios económicos y sociales en Costa Rica*. LAICA. <https://servicios.LAICA.co.cr/LAICA-cv-biblioteca/index.php/Library/download/jieyzwRDmVvUeWJGLRfYLzXbibjFLZNW>

- Martín, B. (2016). *Análisis crítico de las estrategias de adaptación al cambio climático en el cantón de Cañas, Guanacaste, Costa Rica*. [Tesis de Maestría]. Centro Agronómico Tropical de Investigación y Enseñanza. Repositorio CATIE <https://repositorio.catie.ac.cr/handle/11554/8587>.
- Ministerio de Agricultura y Ganadería de Costa Rica. (2014). *Manual de buenas prácticas en la producción de cultivo de culantro coyote*. <https://www.mag.go.cr/bibliotecavirtual/F01-10801.pdf>
- Ministerio de Agricultura y Ganadería de Costa Rica. (2018). *Manual de cultivo de caña de azúcar*. <https://www.mag.go.cr/bibliotecavirtual/F01-8327.pdf>
- Ministerio de Agricultura y Ganadería de Costa Rica. (2020). *Caracterización región de desarrollo Chorotega*. <http://www.mag.go.cr/regiones/chorotega/Caracterizacion-REGION-DE-DESARROLLO-CHOROTEGA.pdf>
- Ministerio de Agricultura y Ganadería de Costa Rica. (2023). *Guía técnica para el cultivo de caña de azúcar*. <http://www.mag.go.cr/bibliotecavirtual/F01-0658cana.pdf>
- Ministerio de Agricultura y Ganadería de Costa Rica. (s.f.). *Caracterización del Área de Influencia de la Agencia de Extensión Agropecuaria de Cañas*. <https://www.mag.go.cr/regiones/chorotega/CARACTERIZACION-AEA-CANAS.pdf>
- Ministerio de Planificación y Política Económica. (2022). *Plan Nacional de Desarrollo e Inversión Pública "Rogelio Fernández Güell" 2023-2026*. <https://drive.google.com/file/d/1otcCNQGgjEKDI5hMEA8IG--RTmgzY6yK/view>
- Ministerio de Planificación y Política Económica. (2023). *Índice de Desarrollo Social*. <https://documentos.mideplan.go.cr/share/s/Ye4P-LqDQqjSD5jn6T4rQ>
- Municipalidad de Cañas. (2024). *Reseña Histórica*. <https://www.municanas.go.cr/index.php/nuestro-canton/canas/historia>
- Municipalidad de Cañas. (2024a). *Datos generales del cantón*. <https://www.municanas.go.cr/index.php/nuestro-canton/canas>
- Nanne, H. (2023). *Guía técnica para la producción de tilapia*. Ministerio de Agricultura y Ganadería de Costa Rica. <https://www.mag.go.cr/bibliotecavirtual/A01-1277-p58.pdf>
- Núñez Zúñiga, J. (2023). *Maíz: cultivo ancestral de alto valor nutricional*. UNA Comunica. <https://www.unacomunica.una.ac.cr/index.php/enero-2023/4388-maiz-cultivo-ancestral-de-alto-valor-nutricional>
- O'Neal, K. (2019). *El maíz criollo resiste gracias al esfuerzo de los campesinos*. Universidad de Costa Rica. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2019/12/02/el-maiz-criollo-resiste-gracias-al-esfuerzo-de-los-campesinos.html>
- O'Neal, K. (2023). *Documental revela el valor del maíz morado en Costa Rica*. Universidad de Costa Rica. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2023/7/27/documental-revela-el-valor-del-maiz-morado-en-costa-rica.html>
- Obando, L. D. y Murillo, L. (2020). *Beneficios nutricionales de la carne de res*. CORFOGA. <https://fansdelacarnederes.corfoga.org/wp-content/uploads/2021/03/Beneficios-Nutricionales-de-la-Carne-de-Res-Firmado.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2020). *Planes de Salvaguardia de Patrimonio cultural inmaterial en América Latina*. [https://crespial.org/wp-content/uploads/2020/12/Planes\\_salvaguardia\\_pci\\_america\\_latina.pdf](https://crespial.org/wp-content/uploads/2020/12/Planes_salvaguardia_pci_america_latina.pdf)
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2003). *Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial*. <https://ich.unesco.org/es/convencion>



- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (s. f.). *Usos sociales, rituales y actos festivos*. <https://ich.unesco.org/es/ usos-sociales-rituales-y-00055>
- Peña, N. y Chacón, J. (2019). *Estudio sobre la producción de tilapia en Costa Rica*. Universidad Técnica Nacional. <https://repositorio.utn.ac.cr/server/api/core/bitstreams/d767cf3e-5555-4b1d-9ad5-1a8bfab21a48/content>
- Pérez, A. M. (2023). *Maíz pujagua cultivado en Guanacaste: valor nutricional y productos derivados*. CITA, Ministerio de Agricultura y Ganadería de Costa Rica [https://www.mag.go.cr/acerca\\_del\\_mag/programas/PITTA-Frijol/XV-Encuentro-Nacional/Maiz-pujagua-cultivado-Guanacaste-valor-nutricional-productos-derivados.pdf](https://www.mag.go.cr/acerca_del_mag/programas/PITTA-Frijol/XV-Encuentro-Nacional/Maiz-pujagua-cultivado-Guanacaste-valor-nutricional-productos-derivados.pdf)
- Piedra, V. (Ed.) (2017). *División Territorial Administrativa de la República de Costa Rica*. Editorial Digital de la Imprenta Nacional. [https://www.imprentanacional.go.cr/editorialdigital/libros/historiaygeografia/division\\_17.pdf](https://www.imprentanacional.go.cr/editorialdigital/libros/historiaygeografia/division_17.pdf)
- Preserve Grow Jungles. (2024). *Preserve Hacienda Tenorio - Costa Rica Nature Conservation*. <https://growjungles.com/es/properties/hacienda-tenorio/>
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo [PNUD]. (2023). *Atlas de Desarrollo Humano Cantonal en Costa Rica 2022*. Costa Rica.
- Rodríguez, G. (2011). *Práctica dirigida en una granja porcina de ciclo completo realizada en Cerdo El Cerro S. S., Higuerón de San Miguel, Cañas, Guanacaste*. Universidad de Costa Rica.
- Rojas, M. (2017). *Guía didáctica Conociendo Nuestra Herencia Corobicí*. Programa Becas Taller de la Dirección de Gestión Sociocultural, MCJ. <https://www.dircultura.go.cr/proyectos/conociendo-nuestra-herencia-corobicí-guia-didactica-escolares-acerca-monumento-nacional>
- Ross, M. (2007). *Entre el comal y la olla: fundamentos de cocina costarricense*. Editorial Universidad Estatal a Distancia.
- Salazar, P. (2020). *Cocinas del Bicentenario de Costa Rica del Siglo XX al Siglo XXI*. Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, Ministerio de Cultura y Juventud. [https://www.patrimonio.go.cr/biblioteca\\_digital/publicaciones/2020/Cocinas%20del%20Bicentenario%202020.pdf](https://www.patrimonio.go.cr/biblioteca_digital/publicaciones/2020/Cocinas%20del%20Bicentenario%202020.pdf)
- Sedó, P. (2014). *La cocina del turno: Amalgama de sabores y tradición culinaria*. Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica. <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/13482/La%20cocina%20del%20turno.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sedó, P. (2015). *El turno: Un acercamiento a este espacio festivo y de expresión cultural y gastronómica en comunidades del Valle Central de Costa Rica*. Comisión Editorial de la Escuela de Nutrición. <https://hdl.handle.net/10669/29343>
- Sedó, P. (2021). El tamal y la tradición tamalera en Costa Rica. *Revista Herencia*, 34(2), 136-164.
- Sedo, P. (2023). Buena sazón con culantro coyote. *Alimentación y Cultura*. <https://alimentacionycultura.ucr.ac.cr/index.php/2023/02/11/buena-sazon-con-culantro-coyote/>
- Sedo, P. (2023). Ricos jocotes. *Alimentación y Cultura*. <https://alimentacionycultura.ucr.ac.cr/index.php/2023/08/06/ricos-jocotes/>
- Sedó, P. y Cerdas, M. (2016). *El Trapiche: Un espacio dedicado a dulces tradiciones en Costa Rica*. Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica. <https://bibliotecaina.janium.net/janium/Docina/trapiche.pdf>
- Servicio Nacional de Aguas Subterráneas, Riego y Avenamiento (SENARA). (2024). *Distrito de Riego Arenal Tempisque: Antecedentes del Distrito de Riego Arenal Tempisque*. <https://www.senara.or.cr/proyectos/drat/index.aspx>

- Servicio Nacional de Aguas Subterráneas, Riego y Avenamiento (SENARA). (s. f.). *Sistema de riego en Guanacaste y su importancia para la agricultura*. <http://www.senara.go.cr>
- Solano Alvarado, J. F. (2003). *Homenaje a los primeros forjadores del Cantón de Cañas*. Autor-Editor.
- Solano Muñoz, E. (2023). Territorialidad en Cañas, Liberia, Nicoya, Santa Cruz y Bagaces durante el siglo XVIII. *Cuadernos Intercambio, sobre Centroamérica y el Caribe*, 2(2). <https://www.scielo.sa.cr/pdf/cicc/v20n2/1659-4940-cicc-20-02-56983.pdf>
- Suárez, L. (2018). *Maíz pujagua es uno de los grandes olvidados en la dieta costarricense*. Universidad de Costa Rica. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2018/7/27/maiz-pujagua-es-uno-de-los-grandes-olvidados-en-la-dieta-costarricense.html>
- Todo Alimentos. (2018). *Tabla Nutricional: Pescado bagre*. <https://www.todoalimentos.org/pescado-bagre/>
- Universidad de Costa Rica. (2019). *El maíz criollo resiste gracias al esfuerzo de los campesinos*. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2019/12/02/el-maiz-criollo-resiste-gracias-al-esfuerzo-de-los-campesinos.html>
- Universidad Técnica Nacional. (2021). *Producción y sostenibilidad de tilapia en Costa Rica*. Universidad Técnica Nacional. <https://www.utn.ac.cr>
- Vargas, A. (2019). La principal carretera de Guanacaste era de AGUA: el cabotaje. *Blog Profesor Ronald*. <https://confraternidadguan.wixsite.com/misitio/post/la-principal-carretera-de-guanacaste-era-de-agua-el-cabotaje-11-11-2019>
- Vargas, A. (2020). El cantón de CAÑAS recibió la vida de BEBEDERO. *Blog Profesor Ronald*. <https://confraternidadguan.wixsite.com/misitio/post/el-cant%C3%B3n-de-ca%C3%B1as-recibi%C3%B3-la-vida-de-bebedero-28-de-marzo-de-2020>
- Vargas, J. A. (2002). *Investigación sobre la acuicultura en Costa Rica*. Universidad Nacional de Costa Rica. <https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/21539>
- Veterinaria Digital. (2022). Producción de tilapia en Costa Rica. *Veterinaria Digital*. <https://www.veterinariadigital.com>
- Vignola, R., Poveda Coto, K., Watler, W., Vargas Céspedes, A., Berrocal Solís, Á. y Morales, M. (2018). *Prácticas efectivas para la reducción de impactos por eventos climáticos en Costa Rica: Cultivo de arroz*. Ministerio de Agricultura y Ganadería de Costa Rica. <https://www.mag.go.cr/bibliotecavirtual/F01-8148.pdf>
- Villalobos, B. (2019). *Maíz pujagua*. Consejo Nacional para Investigaciones Científicas y Tecnológicas. [http://www.conicit.go.cr/prensa/historico/historico\\_noticias/Maiz\\_pujagua.aspx](http://www.conicit.go.cr/prensa/historico/historico_noticias/Maiz_pujagua.aspx)
- Villalobos, W. (2018). El Farallón de Cañas: la pared del sol corobici. *La voz de Guanacaste*. <https://vozdeguanacaste.com/el-farallon-de-canas-la-pared-del-sol-corobici/>
- Wikipedia. (2023). *Azúcar*. <https://es.wikipedia.org/wiki/Az%C3%BAcar>
- Wikipedia. (2023). *Carica papaya*. [https://es.wikipedia.org/wiki/Carica\\_papaya](https://es.wikipedia.org/wiki/Carica_papaya)
- Wikipedia. (2023). *Psidium friedrichsthaliun*. [https://es.wikipedia.org/wiki/Psidium\\_friedrichsthaliun](https://es.wikipedia.org/wiki/Psidium_friedrichsthaliun)
- Wikipedia. (2023). *Saccharum officinarum*. [https://es.wikipedia.org/wiki/Saccharum\\_officinarum](https://es.wikipedia.org/wiki/Saccharum_officinarum)
- Wikipedia. (2023). *Tilapia*. <https://es.wikipedia.org/wiki/Tilapia>
- Wikipedia. (s. f.). *Parachromis managuensis*. [https://es.wikipedia.org/wiki/Parachromis\\_managuensis](https://es.wikipedia.org/wiki/Parachromis_managuensis)

## Bibliografía

Yara. (2023). *Principios agronómicos en caña de azúcar*. <https://www.yara.cr/nutricion-vegetal/cana-de-azucar/pricipios-agronomicos-en-cana-de-azucar/>



FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN  
AL CERTAMEN DE COMIDA Y BEBIDAS  
TRADICIONALES CAÑAS 2024



## INSCRIPCIÓN AL CERTAMEN COMIDAS Y BEBIDAS TRADICIONALES CAÑAS 2024

Agradecemos su participación en el registro de la tradición alimentaria de su comunidad, y sobre todo muchas gracias por participar de este Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Cañas 2024. ¡Desde ya mucha suerte!

Como uno de los principales requisitos para ingresar al Certamen le pedimos, amablemente, completar el siguiente formulario. Una vez que finalice y envíe el formulario, es indispensable que remita fotografías del plato para cumplir con los requisitos de inscripción, sin las fotografías la inscripción no será aceptada.

De manera puntual, el Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales, está enfocado en 4 categorías: 1) Platillo fuerte 2) Acompañamiento, 3) Panes y postres y 4) Bebidas. Este Certamen pretende ser un espacio cultural donde los/as participantes puedan compartir historias, recetas, técnicas de preparación de alimentos, entre otros.

Si bien, al final se otorgarán premios en efectivo para los/as participantes que hayan aportado recetas que reflejen la tradición culinaria de sus comunidades; el Certamen no es solo un concurso de recetas, es un reconocimiento a las cocinas patrimoniales del cantón de Cañas y a los conocimientos familiares, locales y regionales.

Desde ya sea bienvenido/a. No dude en contactar con nosotros si tiene alguna duda, comentario o si necesita algún tipo de colaboración para llenar el formulario. Puede comunicarse al teléfono 2010- 7445, o enviar un correo electrónico a la dirección: [certamencocinatradicional@patrimonio.go.cr](mailto:certamencocinatradicional@patrimonio.go.cr)

### UBICACIÓN GEOGRÁFICA

1. Distrito donde vive:

Cañas  Palmira  San Miguel  Bebedero  Porozal

2. Dirección exacta

3. ¿Hace cuánto tiempo vive en el cantón de Cañas?

Diría que menos de 1 año  Entre 16 a 20 años  Entre 36 a 40 años  
 Entre 1 a 5 años  Entre 21 a 25 años  Más de 41 años  
 Entre 6 a 10 años  Entre 26 a 30 años  Toda la vida  
 Entre 11 a 15 años  Entre 31 a 35 años

1.



### REGISTRO DE DATOS DEL PARTICIPANTE

4. Nombre y Apellidos

5. Conocido como  6. Cédula  7. Edad  8. Género

9. Ocupación (Actividad económica principal)

10. Teléfono o Celular

11. Correo Electrónico  12. Sitio web

13. ¿Cuál/es redes sociales utiliza?

Facebook  WhatsApp  Instagram  Youtube  LinkedIn  Twitter

Otra:

14. Indique su nombre de usuario o Link para encontrarle:

15. ¿Cómo se enteró de este Certamen?

Afiche ubicado en el pueblo  Redes sociales  Invitación personal

Correo electrónico  Otra:

### DATOS GENERALES DE LA RECETA

16. ¿Cuál es el nombre que de la receta de comida o bebida con que participa?

17. ¿En cuál categoría del Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales de Cañas 2024 va a participar? (Solo puede participar en una categoría)

Plato Fuerte  Acompañamiento  Panes y Postres  Bebidas

18. ¿Quién le enseñó la receta?

19. Nos puede explicar ¿Cómo fue el proceso de aprendizaje?

2.



20. ¿Cuáles son los ingredientes que usa para preparar la receta?

21. ¿Dónde consigue los ingredientes? Ejemplo: supermercado, mercado local, una huerta propia. Y explique ¿por qué consigue los ingredientes de esos sitios?

22. ¿Cuántos ingredientes de la comida o bebida con que participa, tiene relación con la historia

- 1 ingrediente     
  4 a 5 ingredientes     
  Más de 7 ingredientes  
 2 a 3 ingredientes     
  6 a 7 ingredientes

23. Indique el nombre de esos ingredientes de su receta que son producidos históricamente o tienen una tradición vinculada con la comunidad.

24. ¿Algunos de estos ingredientes para elaborar la receta, han variado con el paso del tiempo?

- Sí     
  No (pase a pregunta 26)

25. ¿Por qué? Explique

26. ¿Esta receta se acostumbra a preparar de manera individual o colectiva?

- Individual     
  Colectiva (Entre dos personas)     
  Colectiva (Más de tres personas)

3.



27. En caso de prepararlo con otras personas, ¿quiénes son y qué tareas realiza en la elaboración de la receta?

28. ¿Cómo prepara la receta? Explique los pasos que realiza antes de iniciar a cocinar o preparar la comida o bebida, durante su cocción o preparación y los pasos finales, una vez que termine de cocinar o prepararla.

29. ¿Cómo sirve o servía el platillo? Explique (Por ejemplo envuelto en hojas, sobre una tortilla, dentro de un coco, etc.)

30. ¿Dónde consigue los objetos que utiliza para servir la comida o bebida? Explique

4.





MINISTERIO DE  
CULTURA Y JUVENTUD

GOBIERNO  
DE COSTA RICA

DIRECCIÓN DE  
PATRIMONIO CULTURAL



31. Identifica alguna problemática que dificulte o pone en riesgo que se continúe preparando o que haga que se pierda esta comida o bebida en el cantón de Cañas; por ejemplo la obtención de ingredientes, personas interesadas en aprenderla, entre otros.

32. ¿Las personas de Cañas acostumbran preparar esta comida o bebida en alguna fecha o evento en especial?

Sí  No (pase a pregunta 34)

33. Indique para ¿cuál fecha o evento se acostumbra prepara?

34. ¿Usted la ha enseñado a alguien más la preparación de esta comida o bebida? (Explique)

Sí  No (pase a pregunta 37)

35. ¿A quién le ha enseñado a preparar esta receta? (Puede seleccionar más de una respuesta).

A mi esposo / esposa / pareja  A mis amigos (as)  
 A mi novio / novia  Alguna persona de mi familia  
 Alguna persona de mi comunidad  Alguna persona fuera de mi comunidad

Otra:

36. Ayúdenos a conocer más sobre cómo le enseñó la comida o bebida a la persona seleccionada. Por favor amplíe ¿el por qué y cómo le enseñó?

5.



MINISTERIO DE  
CULTURA Y JUVENTUD

GOBIERNO  
DE COSTA RICA

DIRECCIÓN DE  
PATRIMONIO CULTURAL



37. ¿Qué lo/a motivó a participar en el certamen? (Puede seleccionar más de una respuesta)

- Me gusta participar de los concursos  
 Me interesa preservar las comidas y bebidas tradicionales de donde vivo  
 Siento orgullo e identidad por el trabajo que realizo  
 Es importante demostrar que la comunidad tiene mucha riqueza y variedad cultural  
 Por el premio  
 Otro:

#### AUTORIZACIÓN PARA EL REGISTRO EN EL SISTEMA DE INFORMACIÓN CULTURAL DE COSTA RICA (SICULTURA)

El Sistema de Información Cultural de Costa Rica (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 5200 fichas de artistas, agrupaciones, expresiones e infraestructura culturales, entre otros.

38. ¿Le gustaría que su información sea parte del Directorio Cultural y promocionar sus conocimientos sobre cocina tradicional?

Sí  No

39. ¿Autoriza a publicar la información de este formulario?

Sí  No

40. ¿Existe alguna excepción o dato que no quiera publicar?

Sí  No

41. De existir alguna excepción o dato que no quiera publicar, ¿podría indicarnos cuáles?

6.



42. ¿Estaría anuente a que se tomen fotografías y videos, a usted y a la comida o bebida?

Sí  No

43. ¿Esta de acuerdo en que su información de contacto sea compartida a la Municipalidad de Cañas para ser considerado y tomado en cuenta para futuros programas y ferias de emprendimiento que dispone el Área de Desarrollo Económico Local y el Área de Gestión Socio Cultural de la Municipalidad de Cañas?

Sí  No

#### DATOS DE LA PERSONA QUE LLENA EL FORMULARIO

Solo llenar esta sección en el caso de que la persona participante no pudiera llenarlo por sí solo.

44. Rol en el llenado del formulario:

Formulario propio  Integrante de una agrupación/organización comunitaria  
 Estudiante  Colaborador/a del certamen

45. Nombre y Apellidos

46. Teléfono o Celular  47. Correo Electrónico

#### LE AGRADECEMOS MUCHO SU COLABORACIÓN

"Una vez completado el envío del formulario, por favor envíe al correo: [certamencocinatradicional@patrimonio.go.cr](mailto:certamencocinatradicional@patrimonio.go.cr), al menos 5 fotografías de la comida o bebida con la que participa. Le deseamos mucha suerte en el certamen, pero debe saber que desde ya usted es una persona ganadora, puesto que su quehacer representa un ejemplo y gran aporte al crecimiento y desarrollo de la cultura del país.

Cabe indicar que, en caso de fallecimiento de un participante en el transcurso del proceso del certamen, antes del anuncio de los ganadores, sus familiares o allegados deben informar de esa situación al personal del Centro de Patrimonio. En tanto, una persona fallecida no puede continuar participando del certamen y su información deberá ser retirada del proceso de selección de ganadores.

Solo resta decir que la información suministrada por su persona en este formulario, será únicamente utilizada en el marco del certamen y de las actividades propias que desarrolla el Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural (CICPC) del Ministerio de Cultura y Juventud (MCJ), así como del Sistema de Información Cultural de Costa Rica (Sicultura) y Municipalidad de Cañas para ser considerado y tomado en cuenta para futuros programas y ferias de emprendimiento que dispone el Área de Desarrollo Económico Local y el Área de Gestión Socio Cultural de la Municipalidad de Cañas, si así lo autorizo."

FICHA RESUMEN DE FORMULARIOS  
DE INSCRIPCIÓN DEL CERTAMEN DE COMIDAS  
Y BEBIDAS TRADICIONALES CAÑAS 2024





MINISTERIO DE  
CULTURA Y JUVENTUD

GOBIERNO  
DE COSTA RICA

DIRECCIÓN DE  
PATRIMONIO CULTURAL



CÓDIGO DE PARTICIPANTE:

CATEGORÍA:

NOMBRE RECETA:

#### DATOS DE LA RECETA

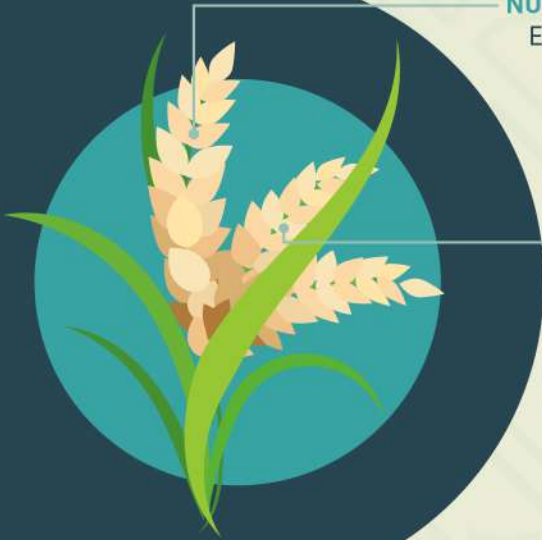
- Ingredientes (con medidas)
- Preparación
- ¿Quién le enseñó la receta?
- ¿Cómo se sirve o servía el platillo?
- ¿Cómo fue el proceso de aprendizaje?
- ¿Dónde consigue los ingredientes?
- ¿Cuántos ingredientes de esta receta tienen relación con la historia productiva de la comunidad?
- ¿Cuáles de esos ingredientes son producidos históricamente o tienen una tradición vinculada con la comunidad?
- ¿Algunos de estos ingredientes para elaborar la receta, han variado con el paso del tiempo?
- ¿Por qué? Explique
- ¿Esta receta se acostumbra a preparar de manera individual o colectiva?
- ¿Dónde consigue los objetos que utiliza para servir la comida o bebida?
- ¿La comida o bebida se prepara en alguna fecha o evento en especial?
- ¿Para cuál fecha o evento lo preparan?
- ¿Le ha enseñado a alguien más la preparación de esta comida o bebida, a quién le ha enseñado a prepararla?

INFOGRAFÍAS DE LOS PRINCIPALES  
PRODUCTOS ALIMENTICIOS DEL  
CANTÓN DE CAÑAS



# DATOS RELEVANTES

ARROZ



## NUTRICIÓN

El arroz tiene propiedades muy apropiadas en cuanto a su composición de carbohidratos, proteínas, vitaminas (vitamina B y triptófano, tiamina, riboflavina y niacina), minerales (fósforo, hierro y potasio), con un alto contenido de almidón.

## INFORMACIÓN

- El arroz es un alimento prioritario en la dieta básica de la población costarricense.
- El arroz es uno de los cereales de mayor consumo a nivel global, así como una fuente esencial de nutrientes en la mayoría de países de América Latina y del mundo.

## ZONAS DE CULTIVO



NOMBRE CIENTÍFICO | **ORYZA SATIVA**



## PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES EN LOS DISTRITOS DE CAÑAS

Los platillos mostrados son representativos de algunos distritos, pero se pueden dar en varios.

ARROZ



# DATOS RELEVANTES

CAÑA

## NUTRICIÓN

Contiene sacarosa, aporta cantidades significativas de calcio, potasio, magnesio, manganeso, y vitaminas B, D y E.

## INFORMACIÓN

- Su principal producto nutricional industrial es el azúcar refinada, conformada solo por sacarosa. El principal producto tradicional de trapiche es el dulce de tapa

- Es originaria de Nueva Guinea, actualmente se cultivan variedades obtenidas de los cruces de las 6 especies de *Saccharum* (híbridos) siendo la *S. officinarum* la especie predominante.

- En la zona de Cañas, actualmente se produce intensiva e industrialmente, pero también de manera tradicional y orgánica en menor medida.

- En cuanto a la producción intensiva / industrial, se utiliza para producción de azúcar alcohol y subproductos, sin embargo, la producción tradicional y orgánica se destina para proceso tradicional en trapiches.

- Otra parte se usa para alimentación de ganado.

## ZONAS DE CULTIVO



NOMBRE CIENTÍFICO | **SACCHARUM OFFICINARUM**



## PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES EN LOS DISTRITOS DE CAÑAS

Los platillos mostrados son representativos de algunos distritos, pero se pueden dar en varios.

CAÑA







# DATOS RELEVANTES

## NUTRICIÓN

•La carne de cerdo es una excelente fuente de proteínas magras, que ayudan a mantener la masa muscular y promover la saciedad.

También contiene aminoácidos esenciales que ayudan a rellenar las reservas de proteínas y a tener inmunidad contra enfermedades.

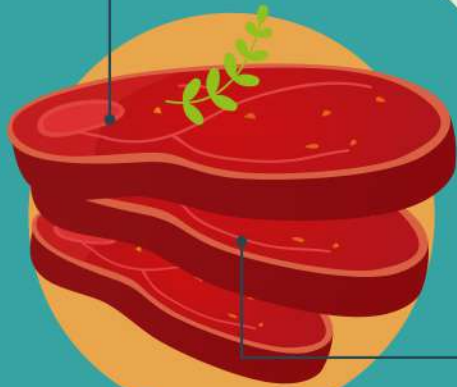
•Es rica en vitaminas del complejo B, como la vitamina B12, que es importante para el funcionamiento del sistema nervioso y la producción de glóbulos rojos.

•También contiene tiamina, una vitamina B que está cinco veces más concentrada en la carne de cerdo que en otras carnes. Y además contiene minerales importantes como el hierro, zinc y fósforo, que son necesarios para diversos procesos metabólicos en el cuerpo. El fósforo es esencial para el crecimiento y mantenimiento del organismo, y el zinc es importante para la visión y para el mantenimiento del cabello y las uñas.

## INFORMACIÓN

Durante las últimas décadas, el perfil productivo de los cerdos ha cambiado gracias al mejoramiento genético, que en general ha logrado que los animales productivos actuales sean mucho más eficientes en la producción de carne y en una reducción muy grande de la cantidad de grasa. Esto sumado a la tecnificación en la nutrición y a las regulaciones que han prohibido algunas prácticas tradicionales de alimentar a los cerdos con desperdicios, han hecho que la carne de cerdo actual sea mucho más magra.

CERDO



## ZONAS DE CULTIVO

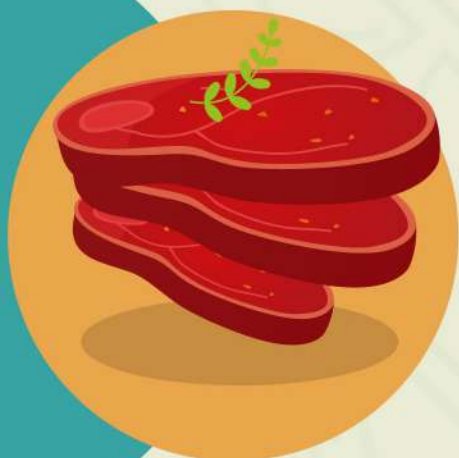


NOMBRE CIENTÍFICO | *SUS SCROFA DOMESTICA*

## PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES EN LOS DISTRITOS DE CAÑAS

Los platillos mostrados son representativos de algunos distritos, pero se pueden dar en varios.

CERDO

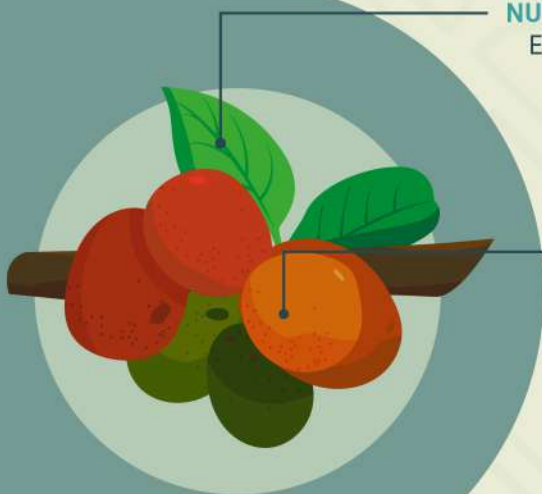






## DATOS RELEVANTES

JOCOTE



### NUTRICIÓN

El valor nutricional del fruto del jocote varía según el grado de madurez, los jocotes verdes son ricos en vitaminas A y C, fibra y hierro, los maduros tienen mayor contenido de azúcares, vitamina A y otras sustancias con alto poder antioxidante.

### INFORMACIÓN

- Es un producto nativo del sur de México, Centro América y de las Antillas.
- Los frutos fácilmente son visibles en las ramas, dado que durante la cosecha el árbol pierde gran parte de sus hojas.
- Se pueden consumir en diferentes estados de maduración: verdes, "pintones" o medio sazones y maduros.

### ZONAS DE CULTIVO



NOMBRE CIENTÍFICO | *SPONDIAS PURPUREA*





## PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES EN LOS DISTRITOS DE CAÑAS

Los platillos mostrados son representativos de algunos distritos, pero se pueden dar en varios.

JOCOTE





# DATOS RELEVANTES

LECHE

## LECHE

Fuente importantísima de proteínas con un perfil de aminoácidos completo que incluye los aminoácidos esenciales, específicamente estas proteínas son la Caseína, Albúmina y Globulinas.

La lactosa es el carbohidrato principal que se encuentra en la leche y sus derivados, es un disacárido formado por glucosa y galactosa.

La grasa láctea está principalmente formada por triglicéridos que forman glóbulos rodeados por una membrana de fosfolípidos y lipoproteínas.

A la hora de elaborar subproductos lácteos o cuando se somete a cocción, algunas de las características de la leche pueden variar, pero en general no se afecta negativamente su valor nutricional.

## INFORMACIÓN

En general, en la zona de Cañas, el perfil ganadero de leche es el de razas de doble propósito y cruces de razas de carne con razas lecheras, prácticamente no hay ganado de perfil puramente lechero.

Principales derivados lácteos que se preparan en el cantón: Queso, queso seco, cuajada, natilla y leche agría.

## ZONAS DE PRODUCCIÓN



NOMBRE CIENTÍFICO | **BOS INDICUS Y BOS TAURUS**  
(SE PRESENTAN CRUCES DE AMBAS ESPECIES)







## DATOS RELEVANTES

**QUESO:** El queso es una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico, un queso fresco contiene aproximadamente 15 g de proteína por cada 100 g de producto. La cantidad de grasa varía según el tipo de queso, contiene vitaminas, principalmente liposolubles, la cantidad de vitaminas hidrosolubles depende de la cantidad de suero retenido en el queso. Se ha descrito la retención de niacina, vitamina B6, ácido pantoténico, biotina y ácido fólico. Es una fuente importante de calcio y fósforo.

**QUESO SECO:** Sus características físicas son la de un queso duro, seco y muy salado. Contiene vitaminas (A, B, C, D, E, K) y minerales (Calcio, Hierro, Magnesio, Fósforo, Potasio y Zinc), así como proteínas, grasa, colesterol, agua y sodio en diferentes proporciones.

**CUAJADA:** Es un tipo de queso tierno muy suave y en general cremoso. Contiene vitaminas (A, B y C) y minerales (Sodio, Calcio, Hierro, Magnesio, Fósforo y Potasio), además de grasa, proteína y fibra.

**NATILLA:** En Costa Rica, se le conoce con este nombre a lo que en otros lugares se le llama crema ácida (sour cream) o crema agria. Es fuente importante de grasas saturadas.

**LECHE AGRIA:** Mantiene las propiedades nutricionales originales de la leche, pero con el beneficio de que aporta el contenido de probióticos producto de la acción beneficiosa de los Lactobacillus.





## PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES EN LOS DISTRITOS DE CAÑAS

Los platillos mostrados son representativos de algunos distritos, pero se pueden dar en varios.

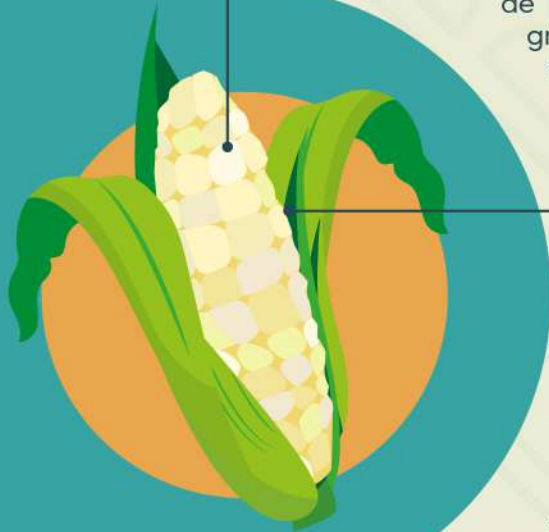
DERIVADOS DE LA LECHE





# DATOS RELEVANTES

## MAÍZ BLANCO



### NUTRICIÓN

Aunque la composición nutricional de los diferentes tipos de maíz depende de la variedad específica y de su grado de maduración, se puede generalizar que el maíz blanco es fuente importante de carbohidratos en forma de almidones y fibra, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.

### INFORMACIÓN

- El maíz tiene más de 5600 años de existir en el territorio costarricense.
- Su cultivo y usos se remontan a la época prehispánica y desde entonces, es parte esencial de la tradición alimentaria de los pueblos.
- El cultivo de maíz en Costa Rica se concentra en tres regiones: Chorotega, Huetar Norte y Brunca. La producción ha disminuido cada año debido a la presión del mercado y aspectos climáticos que han golpeado al país.

### ZONAS DE CULTIVO



NOMBRE CIENTÍFICO | ZEA MAYS



## PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES EN LOS DISTRITOS DE CAÑAS

Los platillos mostrados son representativos de algunos distritos, pero se pueden dar en varios.

MAÍZ BLANCO







# DATOS RELEVANTES

MAÍZ PUJAGUA



### NUTRICIÓN

Contiene un alto porcentaje de fibra dietética, fuente excelente de proteína y con un mejor perfil de minerales que el maíz blanco o amarillo.

### INFORMACIÓN

- Es un tipo de semilla tradicional criolla, cultivada a nivel familiar y en pequeña escala.
- Contribuye a un menor índice glicémico y una mejor regulación de la glucosa en sangre.
- Es una opción nutricionalmente valiosa para el consumo humano.
- La palabra original en nahuatl puxauac significa esponjoso o blando.
- En el 2014, el maíz criollo fue declarado Patrimonio Cultural Intangible de Costa Rica, gracias a su riqueza nutricional y por los saberes tradicionales que se relacionan con la siembra y usos del mismo.

### ZONAS DE CULTIVO



NOMBRE CIENTÍFICO | ZEA MAYS

## PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES EN LOS DISTRITOS DE CAÑAS

Los platillos mostrados son representativos de algunos distritos, pero se pueden dar en varios.

MAÍZ PUJAGUA





# DATOS RELEVANTES

## NUTRICIÓN

Tiene un alto valor nutricional al aportar fibra que mejora la digestión, bajo contenido calórico, aporta todas las vitaminas del complejo B, vitaminas A y C y minerales como calcio, fósforo, magnesio, hierro, azufre, silicio, sodio y potasio.

## INFORMACIÓN

- La papaya es una planta clasificada como hierba gigante originaria de Centroamérica de zonas bajas y cálidas.
- Sus plantas pueden ser macho (no da fruto), hembras (frutos redondeados con cavidad central amplia) o hermafrodita (frutos alargados y más carnosos).
- Sus frutos maduros presentan un color predominante amarillo y su pulpa desde amarillo hasta rojo, pasando por tonos de rosa y naranja.
- Los frutos verdes externamente son color verde y la pulpa es blanca verdosa o amarillenta.
- La fruta madura se consume habitualmente fresca o en jugos, aunque también se puede deshidratar o utilizar para preparar postres como helados o mermeladas.
- El fruto verde también se consume habitualmente en preparaciones cocidas como dulces o en platillos salados como picadillos (generalmente acompañados con algún tipo de carne).
- Es importante mencionar que la papaya contiene una enzima llamada papaina que ayuda a digerir algunos alimentos de difícil asimilación, por lo que es utilizada también como ablandador de algunas carnes.

## ZONAS DE CULTIVO



PAPAYA

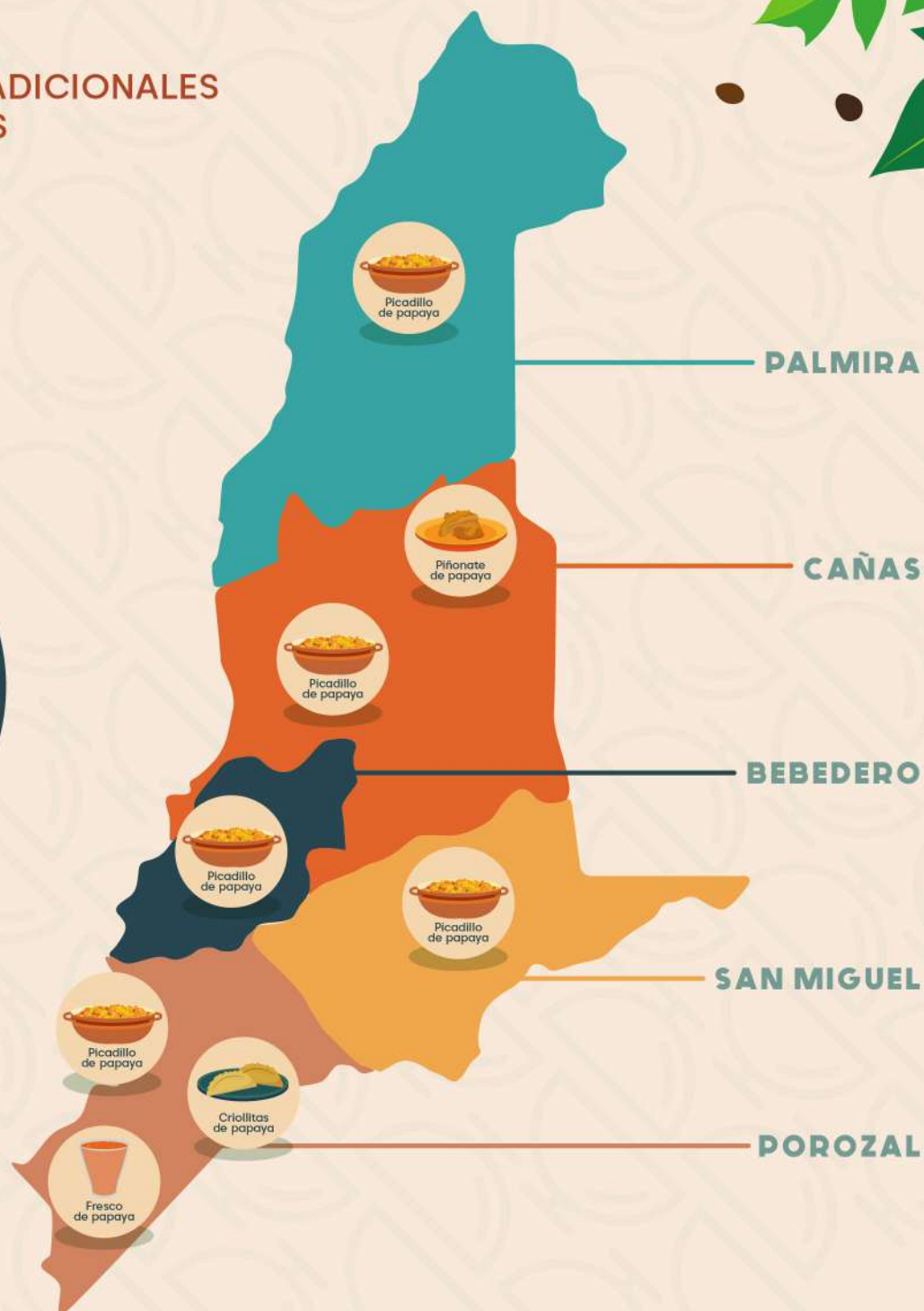
NOMBRE CIENTÍFICO | **CARICA PAPAYA**



## PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES EN LOS DISTRITOS DE CAÑAS

Los platillos mostrados son representativos de algunos distritos, pero se pueden dar en varios.

PAPAYA





## DATOS RELEVANTES

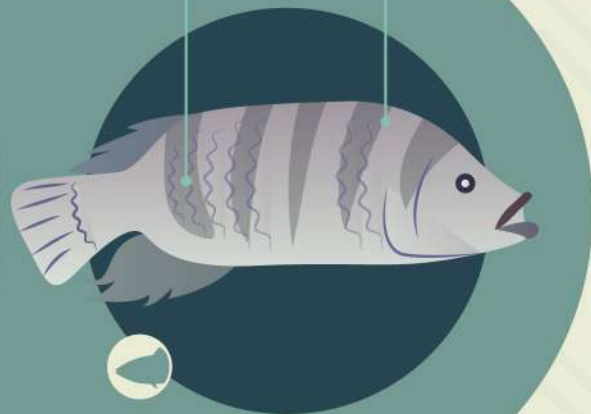
### NUTRICIÓN

La carne de tilapia se caracteriza por su color blanco y textura suave. Aporta cantidades importantes de proteína, baja cantidad de grasa y minerales como potasio, fósforo y sodio.

### INFORMACIÓN

- Las tilapias fueron introducidas al país a finales de la década de los sesenta y su cría fue impulsada por el MAG en la Zona Norte y Caribe.
- El interés de algunos vecinos de Cañas, motivó a que la actividad se desarrollara también en el cantón en estanques domésticos con fines de autoconsumo y comercio local.
- A finales de la década de los ochenta, se comenzó a cultivar intensiva y comercialmente en estanques la Tilapia en el cantón de Cañas, entre los distritos de Cañas y Bebedero, aprovechando la abundante disposición de agua de buena calidad aportada por el Canal Sur del Distrito de Riego Arenal - Tempisque.
- Es muy importante destacar que este tipo de pez es introducido, originario principalmente de África y adaptado para su producción comercial.
- Esta actividad económica ha representado una fuente importante de empleo y un impulso para la economía local, a la vez que introdujo el consumo de este tipo de pez en la población local. Y esto no solo por la producción comercial en las fincas y estanques dedicadas a ello, sino porque se ha diseminado ampliamente, como especie invasora, a lo largo de los canales de riego y ríos de la zona, lo que resulta en que su pesca artesanal se haya convertido en una fuente importante de pescado para la población local.

TILAPIA  
PESCADO



NOMBRE CIENTÍFICO | *OREOCHROMIS AUREUS*, *OREOCHROMIS NILOTICUS*,  
*OREOCHROMIS MOSSAMBICUS* (HÍBRIDO)





## DATOS RELEVANTES

### GUAPOTE PESCADO



#### NUTRICIÓN

Es rico en nutrientes esenciales, contiene vitamina A, B12 y D, posee minerales, es una buena fuente de selenio y fósforo. Es rico en ácidos grasos omega-3, lo que puede favorecer la salud del corazón y la función cognitiva.

#### INFORMACIÓN

- Este tipo de pez es naturalmente abundante en los ríos de la zona, por lo que desde siempre ha sido una fuente importante de pescado para los pescadores artesanales.
- Actualmente sus poblaciones han sufrido competencia frente a otras especies invasoras, sin embargo sigue siendo abundante e importante.
- Por su sabor y su textura suave hacen que sea muy apreciado en la cocina local.

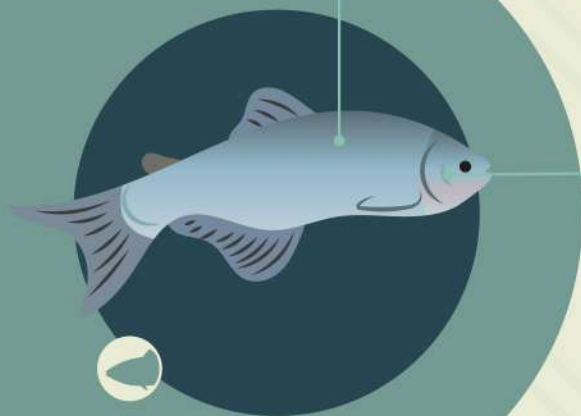
NOMBRE CIENTÍFICO | *PARACHROMIS MANAGUENSIS, P. SP*





## DATOS RELEVANTES

### MACHACA PESCADO



#### NUTRICIÓN

Los peces de agua dulce como la machaca suelen ser una buena fuente de proteínas, ácidos grasos omega-3, vitaminas (como la vitamina D y B12) y minerales (como el selenio y el fósforo). Estos nutrientes son esenciales para una dieta equilibrada y pueden contribuir a la salud cardiovascular, el desarrollo cerebral y la función inmunológica.

#### INFORMACIÓN

- Originalmente de la vertiente atlántica del país, se introdujo a la zona de Guanacaste a partir de la creación de la represa del Arenal y su drenaje hacia el distrito de riego Arenal-Tempisque, el agua del Río Arenal empezó a drenar hacia la cuenca del Río Bebedero y así se introdujo esta especie en Guanacaste. De las dos machacas en Costa Rica es la que crece más grande.
- Se ha convertido en una presa importante para pescadores artesanales y recreativos, por lo que su consumo es bastante habitual en la población local.

NOMBRE CIENTÍFICO | *BRYCON COSTARICENSIS*



## DATOS RELEVANTES

BAGRE  
PESCADO



### NUTRICIÓN

El pescado bagre es una fuente rica en proteínas y ácidos grasos omega-3, beneficiosos para la salud ósea y articular.

### INFORMACIÓN

- Es un pez demersal, lo que significa que vive cerca del fondo del mar, se encuentra en cuencas fluviales del Pacífico.
- Su carne es valorada por su sabor y textura, es considerado un alimento importante en muchas comunidades costeras.

### ZONAS DE PRODUCCIÓN DE TODOS LOS TIPOS DE PESCADO



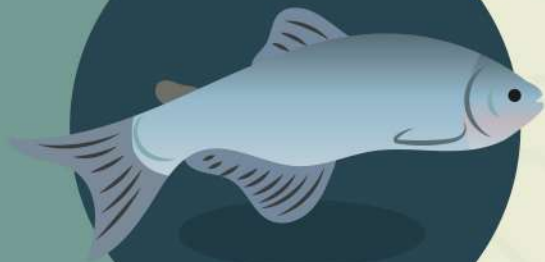
NOMBRE CIENTÍFICO | *BAGRE PINNIMACULATUS*



## PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES EN LOS DISTRITOS DE CAÑAS

Los platillos mostrados son representativos de algunos distritos, pero se pueden dar en varios.

PESCADO

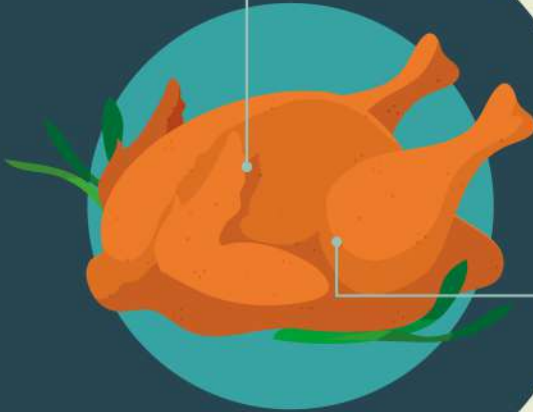






## DATOS RELEVANTES

GALLINA



### NUTRICIÓN

La carne de gallina aporta cantidades importantes de proteínas de alto valor nutricional, un amplio perfil de grasa que incluye ácidos grasos esenciales con un buen balance de omega 3 y 6, cantidades importantes de minerales como calcio, hierro, magnesio, zinc, potasio, fósforo y selenio, aporta también vitaminas como B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina), B6 (piridoxina) y B9 (ácido fólico).

### INFORMACIÓN

Tradicionalmente se acostumbra preparar la carne de gallinas, animales adultos luego de que cumplieron su ciclo de postura y reproducción. Esta carne, es más musculosa y dura, de color más rojizo y huesos más anchos, duros y calcificados que la carne de pollo. Para muchas cocineras, tiene un mejor sabor y produce mejor caldo que la carne de pollo.

### ZONAS DE CULTIVO

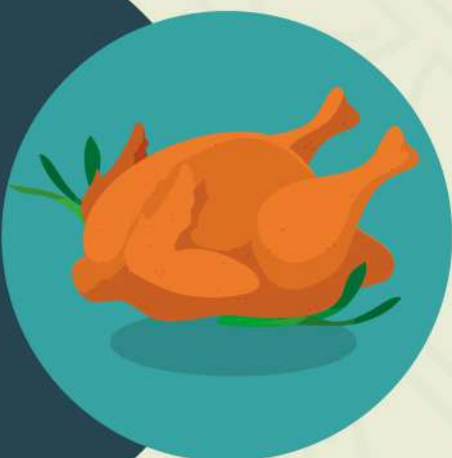


NOMBRE CIENTÍFICO | **GALLUS GALLUS DOMESTICUS**

## PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES EN LOS DISTRITOS DE CAÑAS

Los platillos mostrados son representativos de algunos distritos, pero se pueden dar en varios.

GALLINA





# ANEXO IV

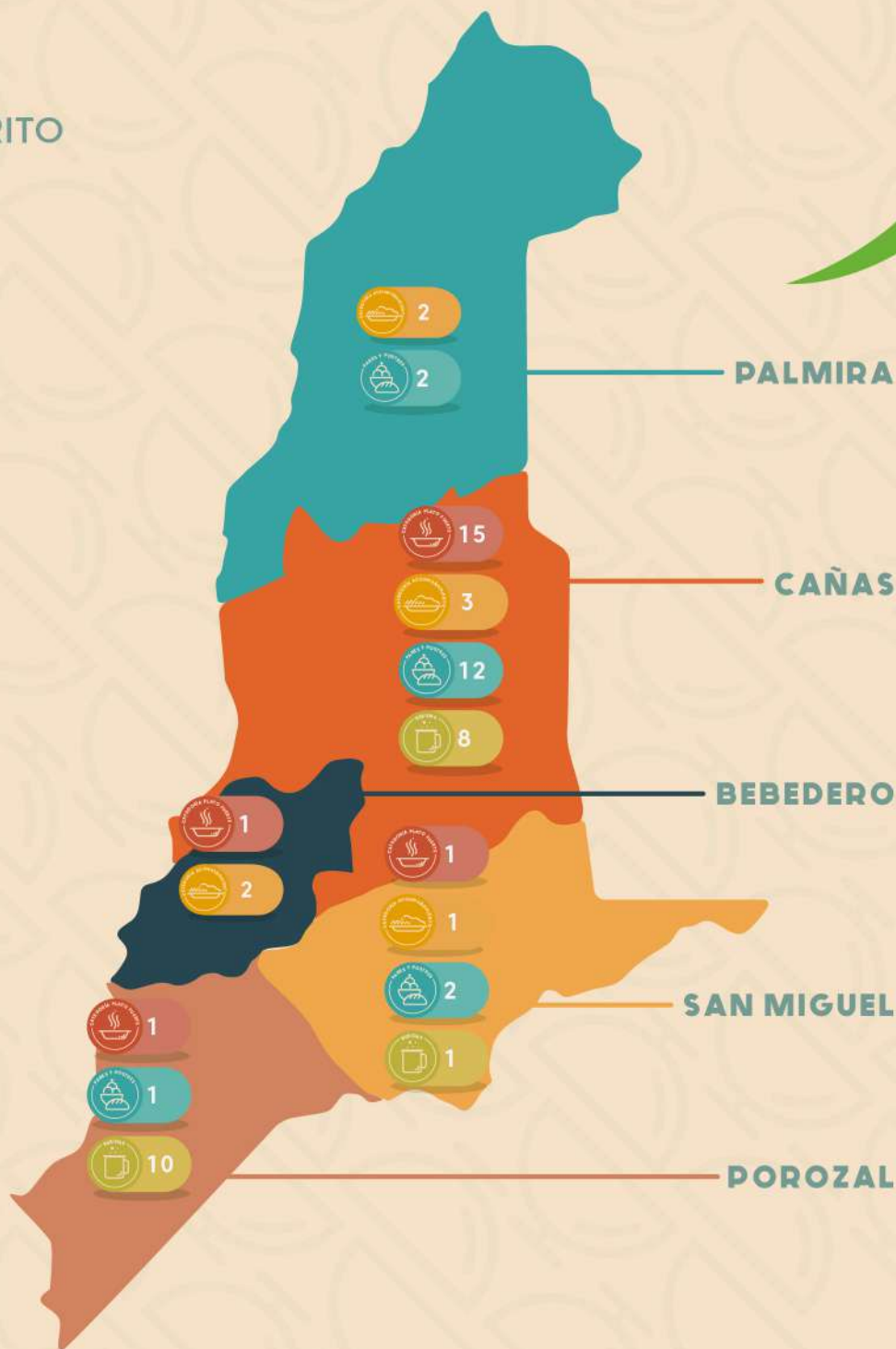
## MAPA DEL CANTÓN DE CAÑAS CON LAS RECETAS REGISTRADAS



## DISTRIBUCIÓN DE PLATOS SEGÚN CATEGORÍA POR DISTRITO

Los platillos mostrados son representativos de algunos distritos, pero se pueden dar en varios.

### TOTAL DE RECETAS POR CATEGORÍA



## DISTRIBUCIÓN DE PLATOS POR DISTRITO

CAÑAS 2024



Click sobre cada distrito para conocer la distribución de platos según categoría.

## DISTRIBUCIÓN DE PLATOS SEGÚN CATEGORÍA POR DISTRITO

Los platillos mostrados son representativos de algunos distritos, pero se pueden dar en varios.



← Click aquí para volver al mapa

Click sobre cada platillo para ver su ficha en el Inventario de SICULTURA.



## DISTRIBUCIÓN DE PLATOS SEGÚN CATEGORÍA POR DISTRITO

Los platillos mostrados son representativos de algunos distritos, pero se pueden dar en varios.



TOTAL DE RECETAS POR CATEGORÍA



15

← Click aquí para volver al mapa

Siguiente →



Click sobre cada platillo para ver su ficha en el Inventario de SICULTURA.

## DISTRIBUCIÓN DE PLATOS SEGÚN CATEGORÍA POR DISTRITO

Los platillos mostrados son representativos de algunos distritos, pero se pueden dar en varios.



TOTAL DE RECETAS  
POR CATEGORÍA



← Click aquí para volver al mapa

← Anterior    Siguiente →



Click sobre cada platillo para ver su ficha en el Inventario de SICULTURA.



## DISTRIBUCIÓN DE PLATOS SEGÚN CATEGORÍA POR DISTRITO

Los platillos mostrados son representativos de algunos distritos, pero se pueden dar en varios.



### TOTAL DE RECETAS POR CATEGORÍA



← Click aquí para volver al mapa

← Anterior



Click sobre cada platillo para ver su ficha en el Inventario de SICULTURA.



## DISTRIBUCIÓN DE PLATOS SEGÚN CATEGORÍA POR DISTRITO

Los platillos mostrados son representativos de algunos distritos, pero se pueden dar en varios.



### TOTAL DE RECETAS POR CATEGORÍA



← Click aquí para volver al mapa

Click sobre cada platillo para ver su ficha en el Inventario de SICULTURA.

## DISTRIBUCIÓN DE PLATOS SEGÚN CATEGORÍA POR DISTRITO

Los platillos mostrados son representativos de algunos distritos, pero se pueden dar en varios.



### TOTAL DE RECETAS POR CATEGORÍA



← Click aquí para volver al mapa

Click sobre cada platillo para ver su ficha en el Inventario de SICULTURA.

## DISTRIBUCIÓN DE PLATOS SEGÚN CATEGORÍA POR DISTRITO

Los platillos mostrados son representativos de algunos distritos, pero se pueden dar en varios.



### TOTAL DE RECETAS POR CATEGORÍA



← Click aquí para volver al mapa

Click sobre cada platillo para ver su ficha en el Inventario de SICULTURA.





MINISTERIO DE  
CULTURA Y JUVENTUD

GOBIERNO  
DE COSTA RICA

DIRECCIÓN DE  
PATRIMONIO CULTURAL



COCINA TRADICIONAL  
COSTARRICENSE 12

CAÑAS  
2024





MINISTERIO DE  
CULTURA Y JUVENTUD

GOBIERNO  
DE COSTA RICA

DIRECCIÓN DE  
PATRIMONIO CULTURAL



COCINA TRADICIONAL  
COSTARRICENSE 12

CAÑAS

2024

