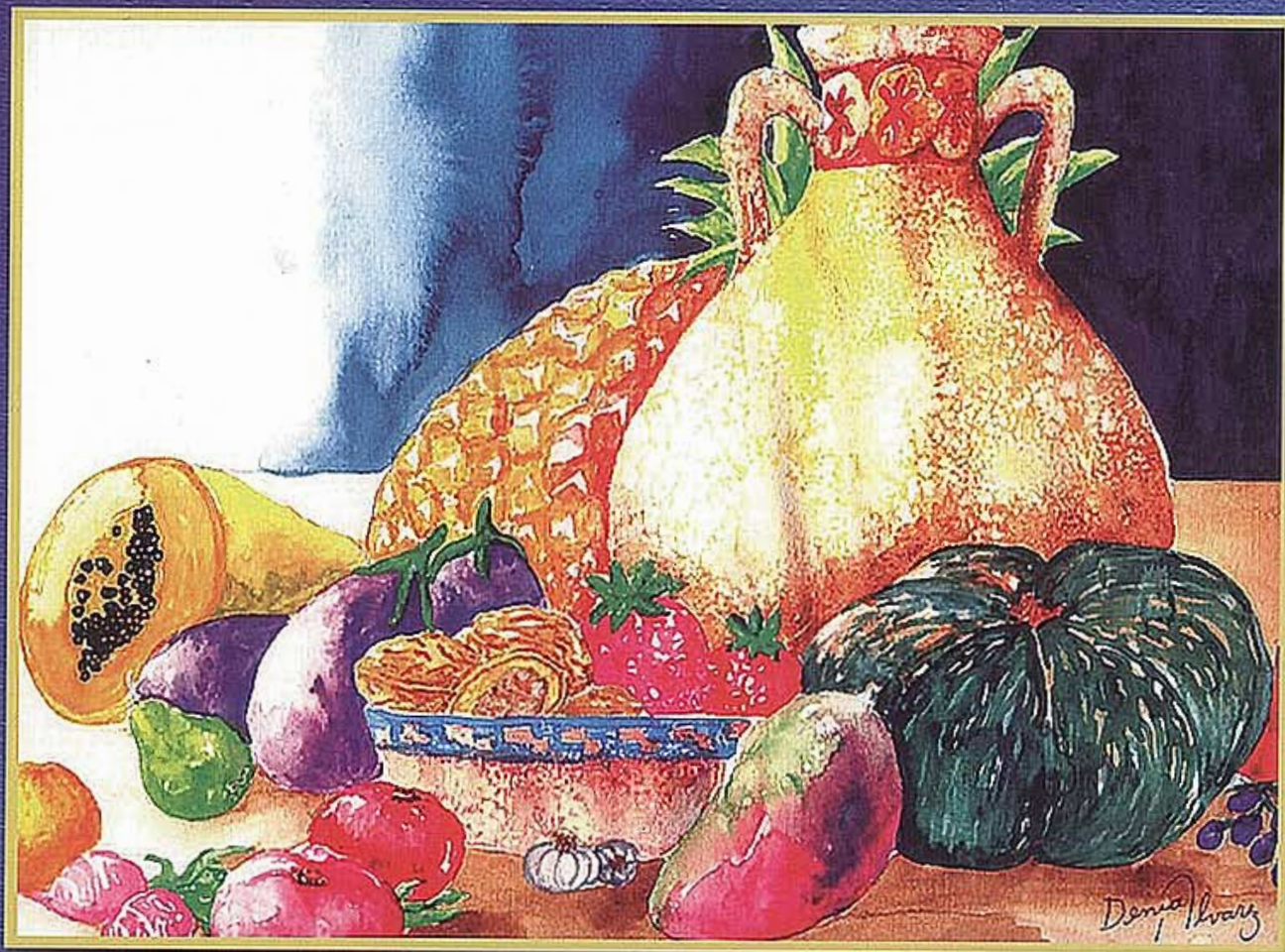


# Cocina Tradicional Costarricense 1

Guanacaste y Región Central de Puntarenas



Compilado por: Yanory Álvarez Masís

Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural





# *Cocina Tradicional Costarricense 1*

*Guanacaste y Región Central de Puntarenas*

A decorative horizontal line consisting of two parallel, wavy, hand-drawn style strokes in a light gray color, positioned below the subtitle.

Compilado por: Yanory Álvarez Masís

Yanory Álvarez Masís  
Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes  
Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural

Derechos reservados conforme  
Con la Ley de Derechos de Autor  
Y Derechos Conexos D.R.

392.37

C659c      Cocina Tradicional Costarricense 1: Guanacaste y Región Central de  
Puntarenas / comp. por Yanory Álvarez Masís. - San José,  
Costa Rica: Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes.  
Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio  
Cultural: Imprenta Nacional, 2005.  
210p.: il., no. 1; 21x27 cm.

ISBN

1. Cocina Costarricense. 2. Costumbres Alimentarias. 3. Costumbres  
y Tradiciones. I. 2. Puntarenas - Comidas Tradicionales.  
3. Guanacaste - Comidas Tradicionales. I. Álvarez Masís,  
Yanory, comp. II. Título.

MCJD//ehc.2005

**Artes finales y diagramación:** Imprenta Nacional.

**Diseño y diagramación:** Carlos Gómez Monge, Imprenta Nacional.

**Diseño de portada:** Gilbert Solano Rivera.

San José, Costa Rica  
Imprenta Nacional

Hecho el depósito de ley  
Tiraje: 2000 ejemplares

**Portada:** Acuarela. Denia Álvarez Masís.

# Contenido

<b>PRESENTACIÓN</b> .....	11	Tacaco .....	32
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	15	Miel .....	33
<b>Capítulo 1</b> .....	21	Papaya .....	33
<b>GASTRONOMIA</b>		Maní .....	33
<b>PRECOLOMBINA</b> .....	21	Guayaba .....	34
		Cas. ....	34
<b><i>Nuestros aborígenes</i></b>		Níspero .....	35
<b><i>y su alimentación</i></b> .....	23	Nance, coyol .....	35
		Hierbas aromáticas .....	36
<b><i>Principales productos</i></b>			
<b><i>autóctonos</i></b> .....	25	<b><i>Principales productos</i></b>	
Maíz .....	25	<b><i>aclimatados</i></b> .....	37
Frijol .....	26	Arroz .....	37
Yuca .....	27	Caña de azúcar .....	38
Cacao .....	28	Trigo .....	38
Pejibaye .....	28	Bananos, plátanos y guineos .....	39
Ayote .....	29	Cítricos .....	40
Tomate .....	29	Café .....	40
Papa .....	30	Hierbas aromáticas .....	41
Aguacate .....	31		
Chile dulce .....	31	<b>Capítulo II</b> .....	43
Chayote .....	32		
		<b>COMIDA TRADICIONAL</b>	
		<b>COSTARRICENSE</b> .....	43

Cocina tradicional costarricense . . . . .	45
--------------------------------------------	----

## **GUANACASTE . . . . . 49**

### **Comidas . . . . . 53**

Almuerzo campesino . . . . .	55
Lomo asado . . . . .	55
Sopa de hueso ahumado . . . . .	55
Gallina arreglada . . . . .	56
Picadillo de chilote . . . . .	56
Arroz de maíz . . . . .	57
Arroz guacho de cerdo . . . . .	58
Ayaco . . . . .	58
Ayaco . . . . .	59
Carne en bao . . . . .	60
Carne Naly . . . . .	60
Carne sudada de cerdo . . . . .	60
Gallina criolla en salsa . . . . .	61
Gallina criolla enchida . . . . .	62
Gallina criolla sudada . . . . .	62
Gallina deshuesada . . . . .	63
Guiso de chilote . . . . .	63
Guiso de chilote con pollo . . . . .	63
Guiso de plátano verde . . . . .	64
Lengua fingida . . . . .	64
Pebre . . . . .	65
Picadillo de quelite . . . . .	66
Posta de cerdo rellena . . . . .	66
Sopa de albóndigas . . . . .	67
Sopa de cerdo con albóndigas rellenas . . . . .	68

Sopa de cuajada . . . . .	68
Sopa de leche con albóndigas . . . . .	69
Sopa de ropa vieja . . . . .	69
Sopa de torta de arroz . . . . .	70
Tamal de cerdo . . . . .	70
Tamalitos de plátano maduro . . . . .	71
Vigorón . . . . .	71

### **Bebidas . . . . . 73**

Chicha de maíz nacido . . . . .	75
Chicheme . . . . .	76
Chicheme . . . . .	76
Pitahaya . . . . .	77
Pitarría . . . . .	78
Pitarrilla . . . . .	78
Resbaladera . . . . .	78
Resbaladera . . . . .	79
Resbaladera auténtica . . . . .	79
Vino de marañón casero . . . . .	79

### **Panes Dulces y Acompañamientos . . . . 81**

Arroz con leche . . . . .	83
Atol de maíz pujagua . . . . .	83
Atolillo . . . . .	84
Atolillo . . . . .	84
Buñuelos de maíz . . . . .	85
Buñuelos . . . . .	85
Buñuelos . . . . .	86
Cajeta de arroz . . . . .	86
Cajeta de coco y naranja dulce . . . . .	86

Cajeta de leche . . . . .	87
Cajeta de leche con semilla de marañón . . .	87
Cajeta de papaya . . . . .	87
Chiricaya . . . . .	88
Conserva de marañón . . . . .	88
Limonos dulces . . . . .	88
Marquesotes . . . . .	89
Marquesotes lustrados . . . . .	89
Melcochitas . . . . .	90
Pan Casero . . . . .	90
Pan Casero . . . . .	91
Perre reque o pan de elote . . . . .	91
Piñonates . . . . .	92
Rosca bañada . . . . .	92
Rosquete . . . . .	93
Rosquilla . . . . .	93
Rosquilla de novios . . . . .	94
Rosquillas, empanadas y tanela . . . . .	95
Rosquillas, tanelas, empanadas y tamal dulce . . . . .	95
Sabrosera . . . . .	98
Sopa borracha y marquesotes sin lustrar . . .	99
Tamal asado . . . . .	100
Tamal asado o tanela en olla . . . . .	100
Tamal de elote envuelto en hojas . . . . .	101
Tamal de maíz dulce . . . . .	101
Tamalitos rellenos de dulce . . . . .	101
Tamalitos rellenos de dulce . . . . .	101
Torta de arroz . . . . .	102
Torta de arroz con dulce . . . . .	102
Tortilla y cuajada ahumada . . . . .	103

## REGIÓN CENTRAL

### DE PUNTARENAS . . . . . 105

#### Plato fuerte . . . . . 109

Almuerzo campesino . . . . .	111
Almuerzo campesino de nuestras abuelas . .	111
Arroz con camarones y pollo . . . . .	112
Arroz con pollo . . . . .	113
Cabrilla en salsa . . . . .	113
Camarones a la leña . . . . .	114
Camarones con arroz . . . . .	115
Cazuela de mariscos . . . . .	115
Corvina malecón . . . . .	116
Corvina rellena al horno . . . . .	117
Filete de Migñon . . . . .	117
Frijoles blancos con pescado . . . . .	118
Frito de cerdo . . . . .	118
Guacho de pollo criollo . . . . .	119
Lomo relleno de cerdo . . . . .	119
Mariscada . . . . .	119
Paella Porteña . . . . .	120
Pargo relleno . . . . .	120
Picadillo de arracache . . . . .	121
Picadillo de papaya . . . . .	122
Picadillo de papaya . . . . .	122
Picadillo de papaya con chicasquil . . . . .	123
Pinchos de mariscos . . . . .	123
Pipián relleno con camarones . . . . .	124
Pollo criollo relleno . . . . .	125
Pozol . . . . .	126
Pozol típico de maíz . . . . .	126

Puré de papa . . . . .	127
Sopa de mariscos . . . . .	127
Sopa de patacones . . . . .	127
Tamal de maíz blanco . . . . .	128
Tamales de plátano . . . . .	129
Tortas de camarón . . . . .	130

## **Ceviches, escabeches y ensaladas . . . . 131**

Ceviche de corvina . . . . .	133
Ceviche de chuchecas . . . . .	133
Ceviche de chuchecas o pianguas . . . . .	133
Ceviche de pescado . . . . .	134
Ceviche mixto de pescado y camarón . . . . .	134
Ceviche de plátano . . . . .	135
Ensalada de camarón . . . . .	135
Ensalada de plátanos verdes . . . . .	135
Ensalada de pollo . . . . .	136
Ensalada de verduras . . . . .	136
Escabeche . . . . .	137
Escabeche de atún . . . . .	137
Escabeche costeño . . . . .	138
Escabeche de pollo . . . . .	139
Fruta de mar . . . . .	139
Pepinos agridulce . . . . .	140
Remolachas rellenas . . . . .	140
Vigorón . . . . .	141

## **Bebidas . . . . . 143**

Chicheme . . . . .	145
Chicheme . . . . .	145

Chicheme . . . . .	145
Chicheme . . . . .	146
Fresco de espaguetis . . . . .	146
Fresco de frutas . . . . .	147
Horchata . . . . .	147
Horchata . . . . .	147
Horchata . . . . .	148
Resbaladera . . . . .	148
Resbaladera de espagueti . . . . .	149
Resbaladera . . . . .	149
Rompope casero . . . . .	149

## **Panes y postres . . . . . 151**

Arroz con leche . . . . .	153
Arroz con leche para vender . . . . .	153
Arroz de leche en pura leche . . . . .	154
Atole de maíz pujagua . . . . .	154
Atolillo porteño . . . . .	155
Atolillo de arroz y leche . . . . .	155
Biscocho tico . . . . .	156
Budín de higos . . . . .	156
Buñuelos . . . . .	157
Cajeta de coco . . . . .	157
Cajeta de leche Pinito . . . . .	158
Conserva de papaya . . . . .	158
Dulce de papaya . . . . .	158
Flan de coco . . . . .	159
Miel de grosella . . . . .	159
Miel de maduro . . . . .	160
Miel de papaya . . . . .	160



Pasteles . . . . .	160
Prestíños . . . . .	161
Queque espumoso de mi abuela . . . . .	162
Tamal asado . . . . .	163
Tamal de coco . . . . .	163
Tamal de yuca . . . . .	163
Zopilotillo . . . . .	164
<b>Conclusiones . . . . .</b>	<b>165</b>
<b>ANEXOS . . . . .</b>	<b>167</b>
Lista de participantes de Guanacaste . . . . .	169
Jurado calificador de Guanacaste . . . . .	171
Lista de participantes de la Región Central de Puntarenas . . . . .	172
Jurado calificador de la Región Central de Puntarenas. . . . .	173
<b>Glosario . . . . .</b>	<b>174</b>
<b>FUENTES. . . . .</b>	<b>176</b>



# Presentación

Amigo lector, “Cocina tradicional costarricense, Guanacaste y región central de Puntarenas”, es la primera publicación del “Concurso de comidas y bebidas típicas”, fruto de un importante proyecto del Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes. La gastronomía tradicional constituye una de las expresiones del patrimonio cultural intangible, fuente fundamental de la identidad cultural de los pueblos y comunidades y, con amplitud, una contribución a la riqueza de la humanidad. Bajo estos criterios, aunados a las políticas adoptadas por la UNESCO, de la que nuestro país es partícipe, el Centro pone a disposición de los costarricenses este ejemplar.

La UNESCO propone como definición que Patrimonio Intangible o Inmaterial: “Son todas las prácticas y representaciones, unidas con el conocimiento, habilidades, instrumentos, objetos, artefactos y lugares que son reconocidos por las comunidades y los individuos como su patrimonio cultural intangible y que son universalmente aceptadas por los principios de los derechos humanos, equidad, sostenibilidad y mutuo respeto entre las comunidades culturales. Este patrimonio es constantemente recreado por las comunidades en respuesta a sus condiciones históricas y a su medio ambiente, que a la vez provee de un sentido de continuidad e identidad, además de promover la diversidad cultural y la creatividad humana.”<sup>1</sup>

El Patrimonio cultural intangible crea un sentido de pertenencia y continuidad en los pueblos y comunidades, sentido que aflora con el “Concurso de comidas y bebidas típicas”, y que se concreta en esta publicación. El patrimonio cultural intangible considerado como un todo y, en particular, la gastronomía tradicional, está expuesto, entre otros aspectos, al excesivo mercantilismo, al acelerado proceso urbano y a un paulatino declive rural. Ante esta perspectiva, el Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural consideró oportuno establecer en el 2000 el mencionado certamen; el concurso se ha realizado en las provincias de Guanacaste (2000), Cartago (2001), en la región del Pacífico Central (2003), y en las provincias de Heredia (2004) y Limón (2005). Ha sido una respuesta institucional, particularmente del Centro, que ha comprendido la participación de las municipalidades, de las organizaciones culturales y de los líderes de las comunidades; con su participación ha sido posible obtener los resultados exitosos en la región del Pacífico Central y en cada una de las citadas provincias.

Merece un reconocimiento particular el equipo coordinador del concurso realizado en Guanacaste, la Licenciada Yanory Álvarez Masís y Ana Yancy Vargas Quintana; en la Región Central de Puntarenas se les agregó Víctor Hugo Zúñiga Aguilar, todos funcionarios del Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio

---

<sup>1</sup>“Informe sobre Tercera mesa redonda de Ministro de Cultura sobre patrimonio cultural intangible, un espejo de la diversidad cultural”, Estambul, Turquía 16 y 17 setiembre 2002.

Cultural, quienes han ejecutado el proyecto del cual esta publicación es el resultado.

El “Concurso de comidas y bebidas típicas” recupera y revitaliza la gastronomía tradicional, respetando los valores, las prácticas particulares y la diversidad cultural costarricense; “Cocina tradicional costarricense, Guanacaste y región central de Puntarenas” tiene ese propósito. Es para disfrutarlo y compartirlo; contribuye a conocer aun más la culinaria tradicional costarricense y, asimismo, a conocer nuestros pueblos y comunidades. Es una contribución para unir a la familia y a los amigos, y para fortalecer la identidad y diversidad cultural costarricense; es una contribución a fin de preservar las tradiciones para las generaciones venideras, gracias a la colaboración de todas aquellas personas que hicieron posible la realización del concurso y en particular a quienes participaron en el mismo como concursantes, aportando el saber heredado de sus antepasados.

Santiago Quesada Vanegas.



# Dedicatoria

A todas aquellas mujeres que con su laborioso trabajo, han permitido que aún podamos disfrutar de la tradición gastronómica costarricense



# Introducción

Desde los comienzos de la humanidad, el interés por la gastronomía existe como parte de la vida misma; al principio se dio por supervivencia, simplemente se recolectaban frutos y cazaban animales, que eran destazados y se asaban suspendiendo la carne sobre el fuego para luego ingerirla; se comía para subsistir. Es en el neolítico con el desarrollo de la agricultura, cuando surge el sedentarismo de las poblaciones, esto significó disponer de una casa y de alimentos de manera permanente, lo que hizo posible dedicarle más tiempo tanto a su elaboración como a las diferentes formas de prepararlos; por lo que ingerir alimentos deja de ser un elemento vital de subsistencia para transformarse paulatinamente en un placer.

Los recipientes se comenzaron a moldear en barro o bronce, con suficiente resistencia al fuego y en ellos se preparaban las carnes y legumbres, que luego dieron lugar a la aparición de sustancias como el caldo, el jugo, la gelatina y otras que aún subsisten y forman una parte importante de la alimentación del ser humano.

Con el paso del tiempo las diferentes culturas de la humanidad van desarrollando su gastronomía, mediante el despliegue de las ciencias y las artes; a propósito, el célebre Brillat Savarin (1775-1826), en su “Filosofía del gusto”, considera que

*“... la gastronomía se ocupa de todos los estamentos de la sociedad, dirige los banquetes de las personalidades y calcula el tiempo de cocción de los alimentos. Teniendo como objetivo la conservación del individuo”. (Savarín, 1970:58)*

En Costa Rica, particularmente, ha sido notoria no solo la gran variedad de productos básicos, frutas, verduras, granos; sino que la diversidad se produce también en la caza y la pesca, dando a nuestras culturas precolombinas una variada gastronomía. Sin embargo, en la región de influencia mesoamericana la base alimenticia era el maíz, los frijoles y el cacao, y en la suramericana fueron el pejibaye, los tubérculos y los frijoles. Esta dieta se enriquecía además con una abundante variedad de vegetales silvestres o cultivados, igualmente sucedía con las diferentes carnes, dadas las facilidades de pesca, caza y también por la domesticación de algunos animales.

Nuestra cultura aborígen también tiene una estrecha vinculación del desarrollo agrícola y la fauna con sus creencias, tradiciones religiosas y la artesanía, ésta última indispensable para el desarrollo culinario.

La variedad alimenticia introducida por los españoles al Nuevo Mundo, fue adoptada por los indígenas; en este aspecto es importante señalar la gran influencia que tuvo en América el ingreso de algunos productos como el arroz, trigo, caña de azúcar, ganado vacuno, porcino y caballar, a excepción del trigo. Influencia que se ve reflejada en la celeridad con que se produce la adaptación de estos productos, también se da la rápida expansión del ganado porcino en los diferentes territorios, debido a la facilidad de su crianza y al buen sabor de su carne. Pero, por otra parte y casi a la misma vez, los españoles también incrementaron su dieta con la alimentación aborígen, adaptando algunos productos a su agricultura, ejemplo de

ello es la importancia de la papa en la comida española; hoy en día este conjunto alimenticio unido al aporte de otras culturas asiáticas y africanas que posteriormente arribaron a nuestro territorio, constituyen la dieta básica del costarricense.

En Costa Rica como en la mayoría de los países del mundo la actual afluencia de comidas rápidas, foráneas, especialmente la enorme publicidad de las transnacionales ha trastocado lo que fuera nuestro alimento cotidiano. De este modo, las nuevas generaciones prefieren comer hamburguesas, papas a la francesa, pollo rostizado, pizzas y otras variedades de productos alimenticios, los cuales se encuentran prácticamente en todas las ciudades. Además, al darse la predilección por este tipo de comidas, se crean pequeños negocios locales que subsisten con la preparación y venta de alimentos similares como pollo frito, tortas arregladas, papas fritas y otros.

Durante los últimos tiempos, las fiestas populares organizadas en las diferentes localidades del país, llegarían a ser prácticamente las únicas ocasiones accesibles para saborear ese tipo de comidas. Sin embargo, en décadas más cercanas, preocupados por el rescate de las comidas autóctonas, se ha dado la creación de restaurantes de “gastronomía tradicional”. Quizás, como una motivación, por la que se ha despertado tal interés, son a modo de ejemplo, la aparición de los puestos de ventas de comida tradicional, situados en las orillas de nuestras carreteras nacionales; y también debido al especialmente laborioso trabajo de aquellas mujeres que, a pesar de la minuciosa preparación de esos platillos, incluidos los postres, se han dedicado a su elaboración. Esto ha logrado que las nuevas generaciones conozcan, saboreen y aprecien la gastronomía que nos caracterizó por mucho tiempo.

El Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, estableció en el quehacer de sus acciones para el rescate de las tradiciones costarricenses en vías de desaparición –entre otras–, fortalecer las diversas manifestaciones de la gastronomía tradicional mediante la ejecución de un certamen, cuyo objetivo es la compilación de recetas de comidas autóctonas. Con este propósito, en su programación del año 2001, el Centro incluyó por primera vez, el “Concurso de Comidas y Bebidas Típicas de la Provincia de Guanacaste”.

Para la realización del certamen, previamente, se incluyó una partida de \$400.000,00 (cuatrocientos mil colones) en el presupuesto correspondiente al año 2001, con el fin de premiar a los participantes ganadores en las diferentes categorías que se fijaron. Además de la valoración de la gastronomía tradicional, el certamen procuró obtener un recetario de los platillos participantes, por lo que presentar la receta, fue la principal condición solicitada en las bases del evento; de esta forma dicho material podría ser revertido a la misma comunidad y asimismo, renovar el conocimiento gastronómico tradicional local.

En esta oportunidad para la organización del certamen, debían de efectuarse una serie de reuniones en las que se irían analizando aspectos como eran, determinar las características de la gastronomía local, la categorías que se establecerían para participar, la integración del jurado, el establecimiento de los criterios para calificar y la escogencia de los medios de difusión para promocionarlo. Y, otro aspecto que se debía considerar era el relacionado con la legalización del certamen.

Las características consideradas para la gastronomía guanacasteca se basaron en el folclor culinario de esta provincia y aunque en algunos



casos, no sean las que se comen o beben todos los días, forman parte de esa riqueza tradicional. Asimismo, el criterio prevaleciente para fijar las categorías en las cuales los participantes concursarían, tuvo su fundamento en: autenticidad, dar el punto, complejidad, creatividad y presentación. Con respecto al jurado, se decidió que debía estar integrado por personas de la provincia de Guanacaste, porque al ser originarios de la región, sin duda eran conocedores de su gastronomía, con lo cual tendrían, entre otros, suficientes fundamentos para calificar las comidas; por lo tanto, se nombraron tres personas en calidad de jurado por cada una de las categorías. La fijación de otros criterios para evaluar los platillos se sustentó también en la tradición, el uso de ingredientes propios, la calidad y presentación de los platillos. Sin duda, la promoción del evento era de suma importancia, y dado que en esta región existen, -además de los medios de comunicación a nivel nacional-, emisoras de radio y periódicos locales, se consideró que su utilización constituiría el medio más adecuado para dar a conocer a los pobladores, las calidades y condiciones de dicho certamen.

Por otra parte, la necesidad e importancia de legalizar este certamen, precisó de diferentes trámites administrativos, los cuales concluyeron en la emisión del decreto ejecutivo N° 29813-C, publicado en el diario oficial *La Gaceta* N° 186 del 27 de setiembre de 2001, el cual describe:

**Artículo 1°.-** Créase el “Certamen Comidas y Bebidas Típicas”, como estímulo a la recuperación de las tradiciones culinarias de la región seleccionada. Este Certamen se realizará anualmente.

**Artículo 2°.-** El Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes,

en coordinación con las organizaciones culturales de la región asignada, será el encargado de la organización y realización de este Certamen.

**Artículo 3°.-** En el Certamen se evaluarán tres categorías. Cada categoría obtendrá tres premios de dinero en efectivo, así como menciones honoríficas. La suma de dinero establecido para la premiación en dicho Certamen, se definirá en el presupuesto anual ordinario del programa 751- Conservación del Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes.

**Artículo 4°.-** Se designarán tres jurados, uno por cada categoría. Cada jurado estará integrado por tres miembros designados por el Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes, de una lista que le presenten las organizaciones culturales de la región, donde se realizará el Certamen. El jurado debe estar constituido por personas conocedoras del arte culinario de la región que se califique.

**Artículo 5°.-** Corresponderá al Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes, la elaboración de las bases del Certamen.

**Artículo 6°.-** El jurado, por voto unánime de sus miembros, puede declarar desierto una o todas las categorías del Certamen”.

Este decreto constituiría a partir de entonces, la base legal para la realización de otros certámenes en las restantes provincias de Costa Rica; ya que la finalidad última será completar el proyecto de gastronomía tradicional costarricense a nivel nacional.

El certamen se concibió como un proyecto del Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, pero considerando también la necesidad e importancia de contar con el apoyo local de la provincia seleccionada, ya fuera municipal o de sus organizaciones comunales. Y de inmediato, para este primer certamen a efectuarse en Guanacaste, se contactó con la Asociación de Desarrollo Comunal de Santa Cruz, ciudad equidistante a las diferentes ciudades de la provincia. La asociación acogió con entusiasmo el proyecto, no sólo ofreciendo el auditorio de la Casa de la Cultura para el día de la celebración del certamen, sino que de común acuerdo se eligió un día, cuya fecha no coincidiera con otras actividades locales que dificultaran la participación de los diversos sectores de la población.

De igual manera, tres meses antes de efectuarse el certamen, se inició la comunicación con los gobiernos locales (municipios) de todos los cantones de la provincia, los cuales a su vez, establecieron la debida coordinación entre el Centro y la Comisión de Cultura de cada uno de éstos; aunque realmente, solo unas pocas apoyaron el proyecto. No obstante, sin menoscabo, porque hubo personas en los cantones que se identificaron con el evento dándole la divulgación necesaria en sus comunidades.

Sobre la divulgación del certamen, los medios de difusión local, principalmente, prestaron su mejor colaboración, por lo que durante varios meses se responsabilizaron de comunicar a los habitantes de la provincia guanacasteca, los requisitos necesarios y la premiación que ofrecía el evento.

Para el Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, la ejecución del proyecto en esta primera etapa, constituyó todo un éxito. El evento se efectuó en el auditorio de la Casa de la Cultura del

cantón de Santa Cruz, tal y como se había coordinado en su debido tiempo, a las once horas del 13 de octubre 2001 y hubo la participación de setenta y dos personas, y un total de ciento treinta y cuatro recetas, ya que algunas de ellas aportaron varios tipos de comidas, ya que un participante podía concursar en diversas categorías o varias en la misma, pero con diferentes platillos. Asimismo, la participación del público fue amplia, tanto el de acompañamiento de los concursantes, como aquel que colaboró en la compra de los platillos, los que después de la degustación del jurado, fueron puestos a la venta. La premiación correspondió en los primeros lugares a: Dora Hernández Pérez, Ángela Canales Jiménez y María Griselda (Dominga) Chavarría Chavarría, en las categorías de: **comida típica** (₡100.000,00), **panes dulces** y **acompañamientos** (₡70.000,00) y **bebidas** (₡50.000,00), respectivamente.

Durante los años siguientes, este certamen se ha realizado en las provincias de Cartago (2002), la Región Central de Puntarenas (2003), Heredia (2004) y Limón (2005); en cada uno de éstos, merece descollar el resultado porque también han culminado exitosamente; la labor de divulgación contribuye sin lugar a dudas a despertar el entusiasmo que crea la participación de las diversas comunidades costarricenses.

El certamen correspondiente al año 2003, se realizó en el Colegio Universitario de Puntarenas, a las nueve de la mañana, el 12 de julio y estableció –entre otras- como base para los participantes, que cada platillo debería traer su respectiva receta, escrita a mano o impresa a máquina y que la presentación de éste, preferiblemente se debía hacer en utensilios o implementos tradicionales (bateas de madera, cazuelas, ollas de hierro, enlozadas o de acero, hojas de plátano y otros).

Las personas ganadoras de este certamen fueron: Giselle Rojas Porras, Hilda Gutiérrez Fernández (plato fuerte), Gregoria Martínez Aguirre, Socorro Caravaca Salas (ensaladas, ceviches y escabeches); Sheila Soto Somarribas, Hannia Chan Li (panes y postres), Carmen Quirós Campos y Modesta Lostalo Franceschi (bebidas). Cada categoría recibió dos premios por \$100.000,00; \$75.000,00; \$50.000,00 y \$25.000,00, respectivamente. Muy similar al primer certamen, se consideraron características, que por ejemplo, en el caso de la gastronomía de esta provincia le otorga gran originalidad a sus comidas como son los ceviches, escabeches y ensaladas; alimentos que fueron muy importantes para fijar las categorías requeridas para participar. Igualmente se consideró la integración del jurado, el establecimiento de los criterios para calificar y seleccionar los medios de comunicación para promocionarlo.

La participación en este certamen, aunque un poco más reducida, siempre contó con muy buena cantidad de personas que ofrecieron aproximadamente noventa y cinco platillos; los que posteriormente, también fueron vendidos al público asistente.

Sin lugar a dudas, el rescate de las tradiciones y en particular, de la gastronomía autóctona, constituye no solo un tema que llama la atención de los ciudadanos; sino que es de sumo agrado, la posibilidad que se ofrece de dar a conocer, principalmente a las nuevas generaciones algunas “novedades” en la alimentación cotidiana, con la diferencia de que su preparación y contenido ofrecen deliciosos sabores al paladar ya que alimentadas por la tradición, incluyen en sus preparados ingredientes que constituyen al paladar verdaderos manjares que pueden degustarse, rememorando y salvaguardando las artes culinarias de nuestros ancestros.

Por lo tanto, en este momento consideramos oportuna y acertada la edición de este recetario de comidas, referidas especialmente a las provincias de Guanacaste y la Región Central de Puntarenas, por parte del Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural; porque indudablemente la propuesta fundamental es crear conciencia en la sociedad costarricense sobre el significado, importancia y conservación del patrimonio cultural. Se agrupó el recetario de estas dos regiones por las semejanzas que presenta su gastronomía, sin embargo cada una de ellas tiene sus propias características. Las recetas se transcribieron tal y como lo hicieron las y los participantes, con su redacción y vocablos, rescatando de esa forma la terminología de cada región.

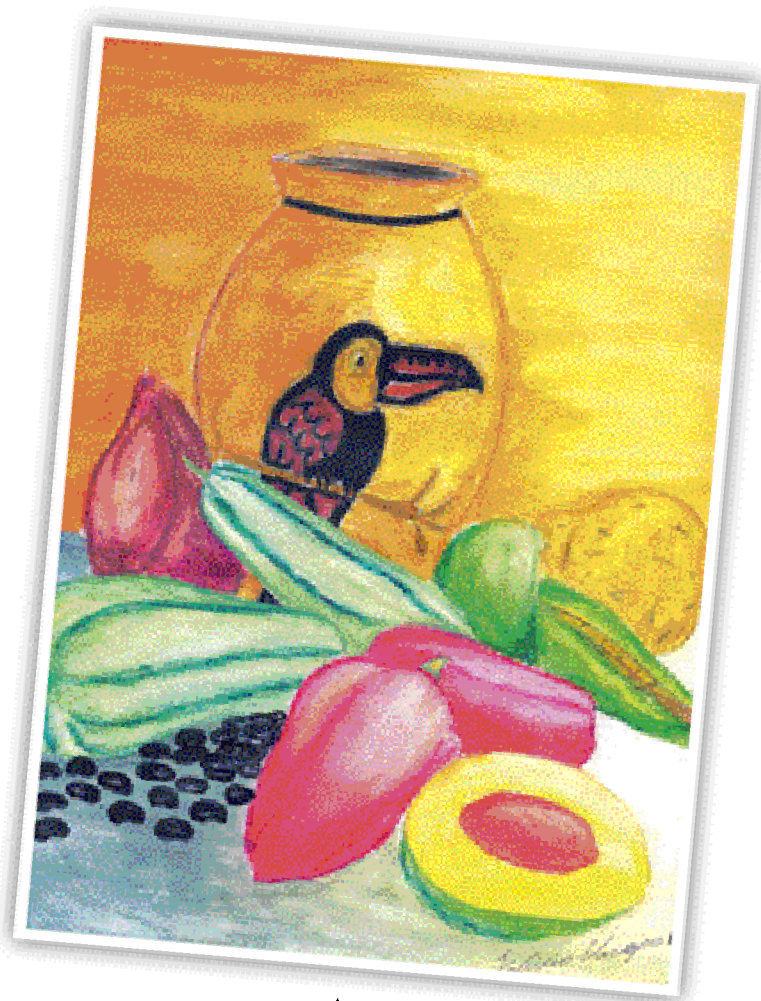
**Yanory Álvarez Masís**





## CAPITULO I

# *Gastronomía* *Precolombina*



Acuarela. Fabricio Vargas Álvarez. 2004



# Nuestros aborígenes y su alimentación

Los cronistas españoles al describir la forma de vida de los indígenas incluyeron la riqueza de sus comidas e incluso detallaron una a una las diferentes viandas que se sirvieron en cenas o ceremonias de algunos caciques. En ellas nos muestran como los aborígenes americanos tenían un gran desarrollo gastronómico, ejemplo de ello es la descripción de Francisco Javier Clavijero de una cena del cacique Tlatoani "...los manteles, toallas y servilletas eran de algodón, pero muy blancos, limpios y sutiles; la vajilla era de barro fino de Cholula; ninguna de estas cosas las servían dos veces porque de inmediato se la daban a alguno de los nobles. Tenían vajilla de oro, pero no se usaban de ella sino en el templo, en ciertas fiestas, a excepción de las copas en que se servía el cacao. La comida era tanta y tan variada que los españoles que la vieron no salían de su asombro. Cortés dice que llenaba la comida el pavimento de la sala y que le presentaban los platillos de todas las carnes, pescados, frutas y hierbas de la tierra. Servíanle trescientos o cuatrocientos jóvenes nobles y la presentaban toda antes que el rey se sentase a comer, y luego se retiraban; y para que la comida no se enfriase, cada plato iba sentado en un brasero. (Ross, 2001:10) En las líneas anteriores se observa que este cacique era servido y disfrutaba del arte de comer como cualquier rey del Viejo Mundo.

No se ha localizado ningún documento que describa tan claramente y paso a paso una cena como la citada anteriormente en el territorio costarricense, pero si existen documentos y estudios sobre la agricultura de nuestros aborígenes y la preparación de sus alimentos.

Las culturas aborígenes americanas, en su mayoría, tenían un conocimiento agrícola muy avanzado y de gran diversidad, lo que lógicamente generó un despliegue económico y la iniciativa para un desarrollo artístico, el que se manifiesta en la gastronomía, tanto en la variedad y preparación de platillos que degustaban como en la creación de utensilios para servirlos o cocinarlos.

Costa Rica, a pesar de ser un país pequeño, es un puente biológico con el privilegio de poseer gran variedad de flora y fauna, tanto de Norte como de Sur América. Esto lo conforma como uno de los países americanos con mayor riqueza vegetal y gran variedad de animales, algunos de ellos poco conocidos en otras regiones americanas. (Ferrero, 1987: 37-44)



Grabado de Bonzoni. 1542.

En gran parte del territorio americano el maíz fue la base de la alimentación, por ende, jugó un papel muy importante en el desarrollo cultural. Sin embargo, debe señalarse que en el territorio costarricense existieron dos áreas culturales bien delimitadas, la de tradición mesoamericana ubicada en Nicoya, de la que algunos rasgos de su influencia se han encontrado en el Valle Central y la de tradición suramericana.

El área de influencia mesoamericana estaba ubicada en el noroeste de Costa Rica, que junto con el territorio comprendido desde la depresión de Managua hasta el Golfo de Nicoya conformaban la Gran Nicoya, cuyo desarrollo cultural giró en torno a la producción del maíz.

Entre sus cultivos se encontraban sembrados simultáneamente el maíz y el frijol, porque el maíz absorbe mucho nitrógeno del suelo y el frijol más bien lo toma de la atmósfera y lo traslada al suelo. Además de estos productos, cosechaban calabazas, algodón, chile, cacao que sombreaban con el árbol de madero negro, cabuya, tomate, el jocote, papaya, achiote, níspero y nance de los que hacían un licor. *(Ferrero, 1978:112)*

Su alimentación básica se sustentaba en el maíz, el frijol y las calabazas y como bebida, el cacao aromatizado con vainilla y achiote. Se complementaba con carne obtenida de la cacería de venados, jabalíes, osos homigueros, dantas, aves, chompipes; además obtenían peces en los ríos aledaños y los poblados de la costa recogían moluscos. Como endulzante utilizaron la miel, ésta por su calidad impresionó al cronista Fernández de Oviedo quien dijo que la Gran Nicoya era "Tierra de rica miel y cera". *(González, 2001:23)*

Para celebraciones utilizaron la chicha elaborada con maíz fermentado en agua que bebían hasta embriagarse. *(González, IDEM)*

El sector de tradición suramericana comprende el resto del territorio de Costa Rica que junto con las tierras orientales de Nicaragua y Panamá unidas a las de Colombia y el Ecuador conforman el área intermedia. En Costa Rica esta cultura tuvo un despliegue agrícola menor que la de tradición mesoamericana. Su dieta estaba basada en pejíbayes, tubérculos, en especial la yuca, complementada con pesca y caza de saínos, venados, cabritos, chompipes, águilas y otras aves; en algunas regiones pescaban manatíes con red y cazaban tortugas. Al respecto Godines Osorio dice: "...su principal sustento es uvas palmas, que es una fruta que llaman pejíbaes, y yuca y piñas". *(Ferrero, 1987:197)*

En la mayor parte de este territorio los asentamiento eran dispersos y cambiantes, de acuerdo con la demanda de cultivos nómadas itinerantes. Producían pejíbayes, algodón, yuca y otros tubérculos, frijoles, piñas, chayotes, chile, zarzaparrilla y cacao, maíz casi exclusivamente para elaborar la chicha; también algunas hierbas, entre ellas el momo que utilizaron en lugar de sal, el apazote y el culantro de coyote. Las frutas más frecuentes eran la guayaba, el cas, la piña, el aguacate y los mameyes. Como bebida tenían el cacao pero en festejos la chicha elaborada con maíz era imprescindible. *(Ferrero, 1987:199)*

En ambos sectores utilizaban un suplemento alimenticio para sus travesías, en el primero "llevan harina de maíz tostado, echan un poco en una taza con agua y con eso se sostienen porque es pan y agua". *(Oviedo, 1976)* En el segundo, acostumbraban deshidratar pejíbayes para así pulverizarlos y en el camino preparaban un brebaje. *(Ferrero, Op Cit)*



Los dos sectores tenían especialización de artesanías, confeccionaban recipientes para uso doméstico y también para mercadeo; su moneda era el cacao, aunque a veces utilizaban el trueque.

Para el uso cotidiano tenían los metates, pieza indispensable para moler el maíz, otros granos o semillas, y tubérculos. Los metates para moler los tubérculos se diferenciaban de los de moler maíz o semillas en que tenían un reborde que impedía derramar el agua necesaria para amasar. Utilizaron, además, diferentes tipos de cerámicas en diversas formas según

fuera su uso; algunas de ellas muy simples, pero otras de gran belleza, manifestando el alto grado artístico que alcanzaron sus artesanos.

Los productos animales y vegetales indígenas se acrecentaron con los ingresados por los españoles, ya fueran de origen europeo o adaptados en diferentes etapas de su historia. Así se comenzaron a observar cultivos de arroz, cítricos y algunas legumbres, entre otros, dándose una abundante y variada producción la cual motivó el surgimiento de nuevos hábitos alimenticios.

## Principales productos autóctonos

### • Maíz

Clasificación científica: el maíz es la especie *Zea mays*, perteneciente a la familia Gramíneas (*Gramineae*).

Es una gramínea muy cultivada como alimento y como forraje para el ganado. Con el trigo y el arroz, el maíz es uno de los cereales más cultivados del mundo. Aunque las pruebas



Foto Víctor Hugo Zúñiga A.

arqueológicas indican que el maíz se cultiva en México desde hace más de 4.500 años, se ignora el origen exacto de la planta. Actualmente es uno de los principales cultivos de cereales, y se producen numerosas variedades híbridas que se utilizan como alimento y otros fines (sólo en México hay más de 2.000 variedades distintas). El grano se destina al consumo humano y del ganado, y la mazorca y sus extractos se aprovechan en la industria para fabricar fibra de nailon y goma sintética. Es un alimento completo, digestivo, con gran valor nutritivo, proporciona proteínas y poca grasa, además de importantes cantidades de potasio, fósforo y magnesio esenciales para mantener el equilibrio del cuerpo. (<http://www.infoagro.com>)

El maíz es un producto prehispánico presente en gran parte de las culturas americanas dentro de las que jugó un papel alimenticio o cultural. Fue la base alimenticia de la mayoría de

las culturas aborígenes de América. En Costa Rica, el sector de tradición mesoamericana se desarrolló en torno a la producción de este grano y el de tradición suramericana tuvo un gran ligamen religioso con este producto, considerando que de él provenía el origen del hombre.

Los indígenas elaboraron una serie de platillos basados en el maíz como: el pozol (sopa de maíz con cerdo), las empanadas, los tamales (estos son un elemento tradicional de la mayor parte del territorio costarricense, se hicieron tanto en los sectores de tradición mesoamericana como suramericana), los atoles, las chichas. (Actualmente el chicheme confeccionado con maíz pujagua sigue siendo la principal bebida en los festejos tradicionales del noroeste costarricense).

Aún hoy subsisten variedad de platillos, panes y postres preparados con maíz. Quizás el producto más utilizado en la actualidad es la tortilla, ya sea de fabricación masiva o las elaboradas en forma casera aunque sean para la venta; las más similares a las precolombinas son las elaboradas en Guanacaste.

## • Frijol

Judía o frijol, nombre común aplicado a cada una de las especies de un género de plantas leguminosas (*Phaseolus*) pertenecientes a la familia de las Fabáceas. Las semillas y vainas de estas plantas herbáceas se usan como alimento; algunas especies se cultivan para la producción de forraje.

Su origen se considera que es Guatemala y fue domesticado en México hace más de siete mil años, de ahí se extendió a Norte

América y hacia el sur a los demás países centroamericanos, las Antillas y Perú. En Costa Rica, según lo manifiesta el cronista Fernández de Oviedo, a la llegada de los españoles ya estaba totalmente establecido. (Fernández de Oviedo, 1976)

Fue tan importante en las culturas americanas que en México algunos pueblos sometidos pagaban a los aztecas el tributo con frijoles.

Actualmente se cultiva en todo el mundo. Las hojas son compuestas, formadas por tres folíolos, y las flores, normalmente de color blanco, se agrupan en racimos. El nombre de la planta designa también a la semilla conocida en los distintos países de habla hispana por el nombre de frijol, judía, poroto, caraota, habichuela y otros.



Foto Víctor Hugo Zúñiga Aguilar. 2004

Aunque algunas de estas plantas son perennes, casi todas se cultivan como anuales. Exigen un suelo rico, ligero y cálido y se siembran en primavera, cuando ya ha pasado el riesgo de heladas, pues no toleran las temperaturas bajas.

Es un alimento altamente concentrado, existen gran variedad de tamaños y colores; hay dos tipos principales, los que se consumen frescos o secos y los tiernos como los cubaces. (<http://www.obesidad.net/spanish> :2002)

En muchas de las culturas americanas son parte de su plato cotidiano, formando parte de numerosos platos típicos de gran consumo. En nuestro caso tenemos el gallo pinto, el casado y el ricen and beans en el Caribe.

## • Yuca

Planta del género *Yucca*, familia de las Euforbiáceas (*Euphorbiaceae*). Es un arbusto perenne; sus raíces son la principal parte comestible de esta planta, aunque su follaje se aprovecha para alimentación animal en algunas zonas, en África se utiliza como verdura fresca para consumo humano.

En los países de habla hispana también se aplica el nombre de yuca al tubérculo conocido como mandioca y a otras especies del mismo género que ésta, pero que pertenecen a la familia de las Euforbiáceas.

Es indígena del Brasil y cultivada intensamente en las Antillas y en la América tropical continental. Las características nutricionales de la raíz, las condiciones agroecológicas, climáticas y tecnológicas requeridas para su cultivo, hacen de la yuca un producto popular entre pequeños agricultores de regiones de bajos ingresos en

Latinoamérica, el Sudeste Asiático y África. La yuca es apreciada porque presenta adecuada adaptación a diferentes ecosistemas, alta tolerancia a la sequía, gran fortaleza frente a las plagas y amplias facilidades de almacenamiento, por ejemplo, bajo tierra.

El producto industrial más importante elaborado con base en yuca es el almidón, que se usa en las industrias alimenticia, textil y en la fabricación de papeles y adhesivos, aunque también tiene potencial en la producción de dextrosa y múltiples derivados, sin contar con su potencial para producir alcohol, como se ha hecho en Brasil para sustituir petróleo. (*Microsoft Corporation Enciclopedia Microsoft® Encarta®: 2002*)

En Costa Rica, la yuca y otros tubérculos junto con el pejíbaye conformaron la base alimenticia de los aborígenes costarricenses de influencia suramericana.



Foto Víctor Hugo Zúñiga Aguilar. 2004

## • Cacao

El árbol del cacao pertenece a la familia de las Esterculiáceas (*Sterculiaceae*), especie *Theobroma cacao*. Procede de las regiones tropicales de México y Centroamérica, aunque en el siglo XVI se introdujo en África, que es donde más se cultiva en la actualidad. En América hoy se cultiva principalmente en Brasil, Ecuador, México, Colombia, Venezuela y la República Dominicana.

Alcanza una altura media de 6 m y tiene hojas grandes de color verde brillante, lustrosas de hasta 30 cm de longitud, sus pequeñas flores rosadas se forman directamente en el tronco y en las ramas más viejas. Los frutos en forma ovalada de color pardo rojizo, de unos 28 cm de longitud, encierran en su interior numerosas semillas a manera de mazorca, parecidas a las almendras, cubiertas de una sedosa y brillante pulpa de color púrpura o blancuzco.



Preparando el tiste. Festividad de la Virgen de Guadalupe. 1983. Foto Fernando González V.

El fruto contiene casi un 20% de proteínas, un 40 de hidratos de carbono y un 40% de grasas. La grasa (manteca de cacao) se utiliza en la fabricación de medicamentos, cosméticos y jabones. El residuo pulverizado, que también se llama cacao, es la materia prima a partir de la cual se fabrica el chocolate. (<http://www.infoagro.com>)

Fue uno de los productos más apreciados por las culturas prehispánicas. Su bebida se utilizaba en celebraciones religiosas; los aztecas creían que el dios Quetzalcóatl había enseñado el cultivo de este apetecido fruto a sus antepasados. Según los cronistas, en las transacciones comerciales se utilizó como moneda, por eso, las personas de pocos recursos preferían utilizarlo para adquirir artículos necesarios y no consumirlo.

En Costa Rica aún se usa en tradiciones religiosas como en el caso del tiste, bebida esencial en las celebraciones del día de la "Yegüita" (Virgen de Guadalupe), en Nicoya. (González y Cerdas, 1995:45-64 )

En Europa, el chocolate fue muy apetecido; primero se utilizó únicamente como medicamento por considerarse afrodisíaco y posteriormente se popularizó su uso siendo considerado un deleite.

## • Pejibaye

Es una de las palmeras americanas de cultivo más antiguo y extenso. Su nombre científico es *Guilielma Gasipaes*. Su altura máxima es de dieciocho metros; el tronco es recto y delgado de unos quince centímetros de diámetro y hojas de dos y medio a tres y medio metros de largo; su fruto se da en racimos que se forman debajo de las palmas. Los frutos tienen forma cónica u oval con una longitud de tres



a cuatro centímetros y su color varía desde amarillo claro, naranja, rojo o verde. La palma al alcanzar la madurez puede producir de cinco a ocho racimos en cada cosecha.

Crece en las regiones húmedas; su mejor producción se da de doscientos a ochocientos metros de altura, pero se puede encontrar desde el nivel del mar hasta los mil doscientos metros. Es un producto muy nutritivo, su pulpa es seca y harinosa con un alto valor alimenticio con considerables cantidades de almidón, azúcar y grasa. En el centro contiene una semilla dura, blanca por dentro, con sabor parecido al coco por lo que popularmente se les dice coquitos, ésta se utiliza para extraer aceite.

Fue básico en las culturas indígenas costarricenses; además de su aporte alimenticio, “de su madera confeccionaron arcos, flechas y lanzas para cazar y pescar. Las hojas de la palma se utilizaron para cubrir sus casas, sus frutos los comieron en diferentes formas; hervidos, moliéndolos para producir harina, fermentándolos para hacer una chicha y del coquito extrajeron aceite para cocinar”. (Eco Católico, 22:09:2002)

## • Ayote

Es una calabaza, se le da este nombre a las plantas trepadoras de origen americano de un género de la familia de las Cucurbitáceas cuya especie es *Cucurbita pepo*. La planta presenta un tallo endebles, hueco y áspero que se extiende por el suelo; las hojas son grandes, acorazonadas y lobuladas, sus flores son amarillas y hermafroditas. Esta calabaza produce frutos comestibles que se consumen como verdura, preparados en dulce o en forma de bebidas. El tamaño de sus frutos es grande, de hasta 30 kilos de peso, se recoge cuando ya está maduro, con la cáscara dura y bien



Foto Víctor Hugo Zúñiga Aguilar. 2004

formada, aunque también se utiliza. Se conocen numerosas variedades, que rinden frutos de formas y tamaños muy variados. (<http://www.infoagro.com>)

En Costa Rica se utilizan varios tipos de calabazas, entre ellos el más mencionado por el cronista Fernández de Oviedo por su uso en la Gran Nicoya es el ayote, pero también se utilizan diferentes variedades como el zapallo, pipián, la calabaza de cáscara dura y de forma alargada que se seca y que frecuentemente se usó como recipiente para transportar líquido, generalmente agua.

## • Tomate

Tomate o Jitomate (del náhuatl *xitli*, ‘ombligo’ y *tomatl*, ‘tomate’), también se le llama tomatara. Nombre común de una herbácea de tallo voluble de la familia de las Solanáceas nativa

de los Andes y difundida por América desde tiempos antes de la llegada de los europeos. El tallo es largo, de hojas lobuladas con los bordes dentados y flores pentámeras, reunidas en ramilletes laterales. Considerado en otro tiempo venenoso, el tomate se ha convertido en una de las hortalizas de mayor importancia comercial. Se cultiva en casi todo el mundo y es fuente valiosa de sales minerales y vitaminas, en particular A y C, por lo que tiene importantes aplicaciones en medicina (estimula el aparato digestivo, es desinfectante y antiescorbútico).

Las numerosas variedades presentan grandes diferencias, tanto por la forma de la planta como por la clase del fruto, que oscila en cuanto a tamaño entre el de una grosella pequeña y una esfera de 10 cm de diámetro o más; en cuanto a la forma, hay frutos redondos, piriformes y alargados, de colores rojo, amarillo y verde.



Foto Víctor Hugo Zúñiga Aguilar. 2004

Los tomates se multiplican a partir de semillas. En las regiones templadas suelen sembrarse en invernadero o en cajonera fría, para trasplantar las plántulas al campo cuando ha pasado el riesgo de heladas. La tomatera agradece un suelo franco, arenoso y bien abonado, pero crece en cualquier terreno fértil y bien drenado.

Casi todos los mercados europeos de tomate fresco y transformado se abastecen de los cultivos de la región Mediterránea y del norte de África. En América del Norte hay tomates frescos durante todo el año. En invierno se cultivan al aire libre en el sur de Estados Unidos y México. (<http://www.infoagro.com>)

El tomate es muy importante en la gastronomía, ya que está incluido en numerosos platos de la cocina internacional. Un ejemplo de ello es la comida tradicional italiana en la cual es un elemento indispensable en la preparación de la mayoría de las pastas.

## • Papa

La papa (patata) blanca común corresponde a la especie *Solanum tuberosum*, producen especies diversas del género *Solanum*, de la familia de las Solanáceas. Originaria de los Andes peruanos, se cultiva hoy en las regiones templadas de todo el mundo. Se destina al consumo humano directo y a la elaboración de alcohol y adhesivos.

La papa blanca común es un alimento básico en casi todos los países templados del mundo. El tallo crece hasta casi un metro de altura, erguido o tendido, con hojas acuminadas y flores de color entre blanco y púrpura.



Foto Víctor Hugo Zúñiga A.

El fruto es una baya con numerosas semillas, los tallos, hojas y fruto contienen cantidades sustanciales de solanina, alcaloide tóxico característico de este género. La planta, nativa de los Andes peruanos, fue introducida en Europa en el siglo XVI por los exploradores españoles. El cultivo se difundió rápidamente, sobre todo en las regiones templadas y, a principios del siglo XVIII, se introdujo en el norte de América (Estados Unidos y Canadá).

En el cultivo normal, la papa se multiplica plantando tubérculos o rebanadas de tubérculos con ojos, que son yemas sin desarrollar. Las variedades nuevas se obtienen de las semillas producidas mediante polinización controlada. Las variedades mejoradas se multiplican con velocidad mediante esquejes de los brotes. Los tubérculos de carne ligera y suave prefieren los suelos francos, arenosos y ricos; los suelos húmedos y pesados dan lugar a tubérculos de carne más firme. (<http://infoagro.com/hortalizas>)

## • Aguacate

Es originario de Centro América y se cree que es uno de los frutos más antiguos del área, de donde se extendió al resto del continente. Perteneció a la familia de las *Lauráceas* de la especie científica *Persea americana*. Crece desde el nivel del mar hasta los dos mil quinientos metros de altura; sin embargo, su mayor producción se da de los ochocientos a dos mil quinientos metros de altura. Su forma y atractivo colorido llamó la atención de los conquistadores y fue muy gustado y descrito en las crónicas coloniales. En Estados Unidos su cultivo fue tardío, iniciándose a principios del siglo XX.

Su fruto es ovalado, de superficie lisa y rugosa de una semilla. Tiene la característica de que su maduración se da únicamente hasta después de caer del árbol; es una de las frutas con mas alto contenido en proteínas, grasas, vitaminas, fibras y minerales, por ello ha ocupado el lugar de las carnes. (<http://www.infoagro.com/frutas>)

## • Chile dulce

Los pimientos son especies y variedades del género *Capsicum*, de la familia *Solanaceae*. Es un género originario de América tropical meridional que contiene una decena de especies, entre ellas el pimiento rojo común, que ha dado lugar a numerosas variedades de interés culinario. El fruto es una baya que encierra numerosas semillas; según las variedades, se llama pimiento, guindilla, chile o ají, y se consume cocinado, incorporado a diversas salsas y encurtidos. Los pimientos no picantes o dulces se presentan en numerosas variedades, en colores rojo, amarillo y





Acuarela. Denia Álvarez Masís.

verde, y en formas y tamaños muy diversos. Con la carne seca molida del pimiento dulce se elabora el pimentón. Las variedades picantes son llamadas chiles o ajís.

El chile, voz náhtuatl, es uno de los elementos más típicos de la cocina mexicana, y se consume solo, mezclado con otros alimentos o como condimento. En Costa Rica es importante como parte de los olores para preparar platillos, también rellenos y envueltos en huevo son un bocadillo tradicional muy apetecido.

## • Chayote

Es una planta monoica, su nombre científico es *Sechium edule*, pertenece a la familia de los *Curcubitáceas*. Se da en México y Centro América desde la más remota antigüedad. Se cree que es

indígena de Puerto Rico donde se encuentra en bosques y a orillas de ríos.

Sus raíces son gruesas, irregulares de color amarillento, produce tallos conocidos como "quelites", son trepadores, provistos de zarcillos que crecen y se ramifican rápidamente. El fruto es una drupa de diez a quince centímetros de largo, por cuatro o seis centímetros de circunferencia, de forma redonda o aplanada, presenta colores que van del blanco a diferentes tonos de verde. Las raíces y frutos constituyen buenos alimentos que se consumen desde celes hasta sazones en diferentes formas, se cocinan simplemente hervidos, o en guisos con carne u otros vegetales; los quelites se comen en guiso o cocinados con el arroz. (Agricultor Costarricense, 1952:289) según conversación personal con Luis Ferrero (2004) los indígenas utilizaban sus quelites como hierba aromática.

## • Tacaco

Es una herbácea perteneciente a la familia polakowskia, trepadora, endémica, común en los bosques de tierra templada y caliente. Se cree que su origen es de Centro América desde tiempos prehispánicos. Es silvestre, aunque algunas veces es cultivada, crece como una enredadera. (Pittier, 1978,256)



Foto Rodolfo Gutiérrez Cerdas.

La semilla del tacaco encierra en su envoltorio esponjoso, una pulpa que se extrae mordiendo la fruta una vez cocida. Se come hervido, en sopas, olla de carne y a veces en ensaladas.

## • Miel

La miel se utilizó en el territorio costarricense desde la época prehispánica. Su producto era de muy buena calidad, tanto que Fernández de Oviedo manifestó de la Gran Nicoya “tierra de cera y miel”. (González, 2001, 23)

Los indígenas fueron grandes apicultores, utilizando abejas silvestres y jícaras con un orificio por donde penetraban las abejas. En la actualidad algunos pueblos indígenas cultivan la miel en forma totalmente artesanal utilizando aún las jícaras para su recolección.

## • Papaya

Su nombre científico es *Carica papaya*. También se conoce como “árbol de melón”. Su origen se atribuye a México y América Central. Se caracteriza por tener un tallo alto, cuya altura pueda llegar hasta los diez metros, con grandes hojas en forma de sombrilla. Debajo de ellas nacen los frutos ovalados y verdes, al madurar torna en un tono amarillento por fuera y en su interior es una mezcla del anaranjado y rosado denominado color “papaya”.

Desde la época de la conquista americana se extendió rápidamente por ser llevado por los marineros españoles a diferentes islas, por sus facilidades de adaptación se habituó a los diferentes climas. Su cultivo se ha extendido por sus cualidades



Foto Víctor Hugo Zúñiga A. 2004.

medicinales y su apetecible sabor, contiene gran riqueza en vitamina A que asociada a la D no se encuentra en otras frutas; contiene, además, la proteína denominada papaína que es un disolvente estomacal. Desde épocas prehispánicas se utilizó como ablandador de carnes y como medicina hepática y cardíaca. (<http://www.infoagro.com/frutas>)

## • Maní

El maní es la especie *Arachis hypogaea* de la familia de las Fabáceas. Se conoce también por la voz náhuatl cacahuate. Es originario de Latinoamérica; el maní se cultiva hoy en muchas zonas de Estados Unidos, África y Asia con estaciones de crecimiento cálidas y prolongadas. Es nutritivo y energético la semilla contiene entre un 40 y un 50% de grasas y entre un 20 y un 30% de proteínas y constituye una fuente excelente de vitaminas del grupo B. Se consume crudo, salado, tostado, en

forma de manteca y de muchas otras formas. El aceite de maní se considera una grasa vegetal de calidad utilizada para cocinar y aderezar ensaladas y en la fabricación de margarina; también se aprovecha la planta como forrajera.

El maní es originario de Sudamérica, probablemente de Brasil. Los pueblos indígenas americanos lo cultivan desde la antigüedad. Esta leguminosa alcanza unos 75 cm de altura y hasta 1,2 m de extensión. Unos tipos desarrollan un porte erguido y compacto, mientras que otros, llamados rastreros, se extienden sobre el terreno.

Hay muchos tipos de maní, con semillas grandes y pequeñas, que se cultivan mucho en los países cálidos de América, en la India, China, Estados Unidos, Senegal y Nigeria. Las semillas se usan tostadas como fruto seco y en confitería en las variedades de semilla grande mientras que las de semilla pequeña se prefieren para la fabricación de manteca y aceite. (<http://www.infoagro.com>)



Foto Rodolfo Gutiérrez C. 2004.

## • Guayaba

Pertenece a la familia de las Mirtáceas (*Myrtaceae*), de la especie *Psidium guayaba*. Es una fruta de forma ovalada o redonda, de cáscara suave, de color verde o amarillento; su pulpa es suave, cubierta de semillas pequeñas, que pueden ser de color blanco o rosado.

Se cree que la palabra guayaba proviene de los taínos de República Dominicana y Haití. En Costa Rica crece silvestre desde la época prehispánica, es muy apetecida para comer fresca o en mermelada. Los costarricenses se deleitan degustando las famosas Tricopilias, una especie de jalea endurecida y azucarada cortada en tajaditas de unos cinco por diez centímetros.

En los últimos años se observan guayabas de diferentes formas, una gigante, redonda pero unas cuatro veces más grande que las nativas, otra ovalada semejante a una pera, que es de origen jamaquino.

## • Cas

Pertenece a la familia de las Mirtáceas (*Myrtaceae*), su nombre científico es *Psidium friedrichsthalianum*. Es originario de América Tropical; crece desde el nivel del mar hasta los mil quinientos metros de altura, en climas cálidos y templados. Se da en forma silvestre pero también es cultivado; el árbol puede llegar a medir hasta diez metros de altura.

Su fruto es muy apetecido para comer solo, pero su mayor uso es en refrescos y en jarabes. Es parecido a la guayaba; su cáscara es

suave, el color se torna del color verde al amarillo según su madurez, por dentro su pulpa es semejante a la de la guayaba, de color blancuzco y de sabor ácido. (*Escuela Costarricense. Año 11, N°14 p.19-26*)

## • Níspero

En Costa Rica se dan dos tipos de frutos conocidos con este nombre, uno en la región del Pacífico norte, pertenece a la familia de las Zapotáceas, su nombre científico es *Zapotea zapotilla*. Es un árbol frutal de tronco muy grueso, redondo, no alcanza mucha altura. Es muy decorativo, además de ofrecer sus frutos, el tronco produce un látex que se emplea en la fabricación de los chicles; se da en tierras costarricenses desde tiempos prehispánicos. (*Escuela Costarricense, Agosto, 1933 No.14*)



Foto Rodolfo Gutiérrez C. 2004.

El otro es originario de China, se produce en el Valle Central y su madera de grano fino, dura y rojiza, se utiliza en trabajos finos de ebanistería y artesanía. El fruto se da en racimos, es una baya globosa, que contiene una o dos semillas pequeñas, cafés y lustradas. La cáscara es delgada y encierra una carne blanquecida, dulce y aromática.

## • Nance, coyol

El nance en América se conoce con otros nombres como noró, yaca, chaparro manteco y nancite. Pertenece a la familia de las Malpighiáceas (*Malpighiaceae*) del género *Byrsonima*.

Al coyol se le da el nombre de cocoyol, coyor, guacoyol, pertenece a la familia de las Zingiberáceas (Zingiberácea) de la especie *Acronómia vinífero*.

Estas frutas crecieron silvestres y estuvieron presentes en la dieta de los aborígenes costarricenses de tradición mesoamericana. Se comieron al natural y también se procesaron, con ellas elaboraron diferentes bebidas, como vinos y chicha. (*Enciclopedia Encarta, 2002*)



## • Hierbas aromáticas

Como hierbas aromáticas nuestros aborígenes utilizaron el momo, el culantro coyote, el apazote, los quelites de chayote, la vainilla, el achiote y las hojas de guayaba, entre otras. (Ferre ro, 2004)

El uso de estas hierbas se ha mantenido hasta nuestros días, constituyendo un elemento importante en la cocina costarricense, en especial el culantro de coyote, el achiote y la vainilla.



Foto Víctor Hugo Zúñiga A. 2004.

# Principales productos aclimatados

## • Arroz

Hierba anual de la familia de las Gramíneas (Gramíneae), del género *Oryza Sativa*, casi todas las variedades cultivadas derivan de ella. Su origen es asiático (probablemente China). Se extiende más tarde por el oeste asiático y la India de donde pasa a Grecia. En el siglo VII fue adoptado por los árabes y de ahí su cultivo se generalizó por toda Europa. Por ser los árabes de una tradición "dulcera", se cree que en España el arroz fue utilizado como ingrediente básico en dulcerías. (Oyarbide:s.f.)

El arroz crece en terrenos muy calurosos y húmedos. Alcanza casi un metro de altura y forma flores perfectas, con seis estambres y un



Foto Víctor Hugo Zúñiga A. 2004.

solo pistilo. El fruto, un grano, se dispone en una panícula formada por varias espiguillas que crece en el ápice del tallo. Cuando el grano está maduro, la planta del arroz recuerda a la avena.

El arroz es un alimento cuyo consumo está muy extendido; constituye la base de la dieta de casi la mitad de los habitantes del mundo. El salvado del grano tiene proteínas y vitaminas E, K y del complejo B. El arroz blanco, el grano privado del salvado nutritivo, es un alimento de menor calidad.

El reconocimiento del valor nutritivo del salvado ha elevado de alguna manera el consumo de arroz integral o entero, sin descascarillar. El arroz pulido contiene aproximadamente un 25% de hidratos de carbono, cantidades pequeñas de yodo, hierro, magnesio y fósforo, así como concentraciones casi inapreciables de proteínas y grasas. En Japón se extrae el almidón del arroz para fermentarlo y elaborar una bebida alcohólica llamada sake.

A diferencia de casi todos los demás cereales, no se suele elaborar pan con el arroz; en general, se consume hervido y sazonado de distintas formas, según la tradición. El grano apenas se usa como forraje para los animales, aunque en las regiones productoras sí se aprovechan los subproductos (harina, salvado y paja). (Microsoft ® Encarta ® Biblioteca de Consulta: 2002)

Fue uno de los primeros productos traídos a América por los colonos españoles por ser parte de su dieta cotidiana y hoy forma parte de los productos básicos en la dieta de los costarricenses.

## • Caña de azúcar

Caña de azúcar, es el nombre común de ciertas especies de herbáceas vivaces de un género de la familia de las Gramíneas (Gramineae), de la especie *Saccharum officinarum*. La caña de azúcar se cultiva mucho en países tropicales y subtropicales de todo el mundo por el azúcar que contiene en los tallos, formados por numerosos nudos.

La caña alcanza entre 3 y 6 m de altura y entre 2 y 5 cm de diámetro. Forma espiguillas florales pequeñas agrupadas en panículas y rodeadas por largas fibras sedosas. Se conocen diversas variedades cultivadas, que se diferencian por el color y la altura de los tallos.

La caña de azúcar común se cultiva a partir de esquejes desde la antigüedad; algunas variedades no producen semillas fértiles. En regiones tropicales, como Hawai o Cuba, el período de crecimiento de la caña dura entre 12 y 18 meses, y se recoge entre enero y agosto.

Aunque se han ensayado con cierto éxito varias máquinas de cortar caña, la mayor parte de la zafra o recolección sigue haciéndose a mano en todo el mundo. El instrumento usado para cortarla suele ser un machete grande de acero con hoja de unos

50 cm de longitud y 13 cm de anchura, un pequeño gancho en la parte posterior y empuñadura de madera. La caña se abate cerca del suelo, se le quitan las hojas con el gancho del machete y se corta por el extremo superior, cerca del último nudo maduro. Las cañas cortadas se apilan a lo largo del campo, de donde se recogen a mano o a máquina, se atan en haces y se transportan al ingenio, que es un molino en el cual se trituran los tallos y se les extrae el azúcar. (<http://www.infoagro.com>)

En Costa Rica su utilización fue común como fruta, así como su jugo y en especial en “tapa de dulce”, elaborada en los trapiches, la cual se utilizó para endulzar las bebidas aún a finales del siglo XIX e inicio del XX, en especial en las zonas rurales.

## • Trigo

Pertenece a la familia de las Gramíneas (Gramineae), el más común pertenece a la especie *Triticum aestivum*.

Los arqueólogos han hallado restos de trigos escanda y carraón en yacimientos de Oriente Próximo fechados en el VII milenio a.C. El trigo escanda se cultivaba en Egipto en el periodo predinástico. En la Europa prehistórica se combinaba con cebada y trigos carraón y común. Se ha descubierto pan de trigo en un yacimiento del VI milenio a.C. en el sur del Turkestán; y en Cnosos (Creta) se ha hallado un trigo hexaploide. En la península Ibérica, el cultivo del trigo debió empezar hacia el año 4000 a.C.; bajo la dominación romana fue uno de los principales productos de exportación, junto con la vid y el olivo.



Cultivado como alimento desde hace más de 9.000 años, el trigo ha sufrido muchos cambios. Un antepasado probable de todos los trigos cultivados es el carraón silvestre, de grano pequeño y tallo largo y quebradizo. Tipifica las especies más antiguas, como el carraón cultivado, que aún se usa como forraje, o los tipos escaña o escanda silvestres y cultivados, de grano más grueso; éstos se cultivaron mucho en las antiguas civilizaciones griega y romana, y son muy parecidos a los trigos modernos. La resistencia y el grano más grueso de las variedades espelta, todavía muy cultivadas en Europa, aumentaron mucho el rendimiento. Nuevas mejoras dieron lugar al trigo duro, utilizado para fabricar pasta alimenticia, y al trigo de panificación, rico en gluten, que da lugar a una masa elástica y ligera.

En España, la producción de trigo ha sido, por tradición, deficitaria en la periferia y presenta excedentes en Castilla; durante muchos siglos se importó trigo del centro y el norte de Europa, ya que el transporte marítimo era mucho más eficaz que el terrestre. Como el vino y el aceite, se consideró producto de exportación a América hasta mediados del siglo XVII, época en la que el Nuevo Mundo empezó a autoabastecerse, gracias sobre todo a los cultivos implantados en Argentina, que continúa siendo el primer productor latinoamericano.

En Costa Rica, la producción de trigo no ha sido importante, sin embargo se ha tomado en cuenta en este trabajo por ser la harina obtenida de él un elemento básico, presente en nuestras cocinas desde la época colonial. ([Http://www.infoagro.com/herbáceos](http://www.infoagro.com/herbáceos))

## • Bananos, plátanos y guineos

El banano pertenece a un género tropical de plantas herbáceas de la familia de las Musáceas del género *Musa*. Los plátanos maduros, también llamados macho, son de la especie *Musa paradisiaca*.

De porte arbóreo, producen un fruto llamado banana o plátano. Las especies de este género son originarias del sureste asiático, pero ahora se cultivan mucho en todos los países tropicales por sus frutos, fibras y hojas.

Es de gran tamaño, provisto de una raíz perenne, o rizoma, a partir de la cual se perpetúa por medio de brotes. En el trópico, el tallo es anual: muere cuando madura el fruto y brota de nuevo a partir de las yemas del rizoma. Estos tallos o yemas son el medio normal de propagación y creación de nuevas plantaciones; el desarrollo es tan rápido que el fruto suele estar maduro diez meses después de la plantación de los brotes. El tallo adulto mide entre 3 y 12 m de altura y está rematado por una copa de grandes hojas ovales de hasta 3 m de longitud. Las flores se disponen en espiral a lo largo de grandes espigas que brotan del centro de la copa foliar. La longitud del fruto oscila entre 10 y 30 cm; un racimo pesa 11 kilos por término medio, pero no es raro que algunos superen los 18 kilos. Cada tallo fructifica una vez, muere y da lugar a varios brotes, de los que fructifican dos o tres.

El fruto de la especie llamada plátano maduro que se emplea para cocinar, es mayor, más basto y menos dulce que el de las variedades que suelen consumirse en crudo. La parte comestible

del plátano contiene por término medio un 75% de agua, un 21% de hidratos de carbono y un 1% de grasas, proteínas, fibra y cenizas. Las hojas y tallos tienen abundantes fibras que se usan en la fabricación de papel y cuerdas. De una de las especies de este género se extrae el cáñamo de Manila.

La mitad de la producción bananera mundial se concentra en África, y gran parte de ella se consume localmente. Las principales regiones exportadoras son América Central y América del Sur. (<http://www.infoagro.com>)

No se sabe cuando se inició el cultivo del plátano y banano en Costa Rica. Unos dicen que cuando los españoles llegaron ya los aborígenes lo consumían; otros afirman que las primeras plantas fueron traídas por los colonos. Lo cierto es que desde el siglo XVI se habla de la presencia de este cultivo en nuestras tierras, adaptado muy bien a nuestro clima y cultivado a gran escala desde el siglo XIX, siendo parte de los productos de exportación más importantes.

## • Cítricos

Los cítricos pertenecen a la familia de las rutaceae (Rutaceae) del género Citrus, son originarios del sudeste asiático. Han sufrido numerosas modificaciones debido a la selección natural y a las hibridaciones naturales y producidas por el hombre; eso ha originado gran cantidad de variedades. Los europeos conocieron los cítricos gracias a las conquistas y luego los introdujeron a América. En Costa Rica se adaptaron muy fácilmente y formaron

parte de la cotidianidad de la población; tal es el caso de las naranjas dulces y ácidas y del famoso limonero o árbol de limón ácido, tan indispensable durante varios siglos en los hogares costarricenses de las diferentes regiones.

## • Café

Se dice que el primer cafeto fue encontrado en Arabia. Su llegada a Europa se le atribuye al lugar teniente general de artillería Reissont, quien hizo llegar un cafeto al jardín del Rey. En la época de Luis XIV (siglo XVII, los franceses lo introdujeron en las islas Martinica, Jamaica y Haití, de ahí se extendió al resto del continente americano. (Savarín, 1970:278).

Existen varias versiones de su llegada a Costa Rica. Algunos dicen que fue a fines del siglo XVIII; otros le otorgan este importante suceso al gobernador Tomás de Acosta. Ya fuera en una u otra época, los cafetos se mantuvieron como decoración en los jardines de las viviendas urbanas. A inicios de la época independentista, el gobierno favoreció el cultivo



Foto Yanory Álvarez M. 2005.

de café exonerándolo de impuestos. También otorgó las propiedades baldías a aquellos que durante seis años seguidos las cultivaran con café.

Además, las municipalidades estimularon las plantaciones de café cerca de los centros urbanos; la de San José repartió matas de café gratuitamente y también dio concesiones de terreno a quienes quisieran dedicarse a este cultivo. (La República, 11:1976)

Una vez iniciada la producción cafetalera en Costa Rica fue la forma de insertarse la economía costarricense en el Mercado Mundial, generándose un desarrollo acelerado de nuestra economía, el cual promovió una serie de cambios económicos que permitieron, entre otros, la construcción del ferrocarril al Atlántico, a las provincias del Valle Central y al Pacífico permitiendo el fácil acceso de una serie de productos al interior del país, la mayoría de ellos desconocidos para los costarricenses que variaron notablemente su vida cotidiana, incluyendo su gastronomía.

## • Hierbas aromáticas

La hierbabuena, la menta, el culantro, el apio, el romero, el jengibre, la albahaca, el orégano, el tomillo, la canela, el ajo, la malva, el clavo de olor y la nuez moscada entre otras, fueron plantas introducidas por los españoles al territorio americano aportando un aspecto muy importante en la saborización de la comida costarricense.



Foto Víctor Hugo Zúñiga A. 2004.



## CAPITULO II

# *Comida Tradicional Costarricense*



Cocina de leña. Foto Víctor Hugo Zúñiga A. 2004.





# Cocina tradicional costarricense

Al conjugarse la cocina prehispánica con la europea se origina una tradición culinaria propia de las diferentes regiones, íntimamente relacionada, con la producción agrícola de la zona. Los europeos nos trajeron una serie de productos de su territorio y otros aculturizados; un ejemplo de ello es el arroz, de origen asiático, pero al momento de la conquista de América ya formaba parte de la cultura europea; otros ejemplos son la caña de azúcar y especias, esenciales en la cocina internacional y como se anotara en el primer capítulo, el comercio de las últimas fue un factor que motivó los viajes de Cristóbal Colón. Es importante señalar que los españoles después de siglos de ocupación árabe tenían gran influencia de esa cultura, lo cual, lógicamente, transmitieron a la población autóctona. Posteriormente se dieron las emigraciones de asiáticos y africanos, aportando el ingreso de nuevos cultivos y enriqueciendo la gastronomía costarricense con su tradición culinaria.

En nuestro país, a pesar de ser un territorio muy pequeño, las diferentes regiones según su producción, clima e incluso las tradiciones religiosas, van originando su propia gastronomía; si a ello le agregamos el

asentamiento de otras culturas, obtendremos una amalgama culinaria muy abundante.

Al pasar el tiempo y el predominio de la cultura española, muchos aspectos de ésta se arraigaron en la tradición culinaria costarricense; por supuesto, mezclados con la prehispánica. Así observamos rápidamente como el arroz y los frijoles se convirtieron en el sustento de la población costarricense, acompañado de carnes o legumbres; aún en la actualidad son elementos importantes en la dieta de nuestra población.

No se puede hablar de una sola tradición culinaria en todo el territorio nacional, porque existen diferencias muy marcadas en las regiones. Podemos mencionar la del Valle Central, la guanacasteca, la de los

pueblos indígenas, la afrocaribeña y la de las zonas costeras, cuya cocina está ligada a los productos del mar. A pesar de ello, hay algunos platillos que se preparan en la mayor parte del territorio costarricense como el gallo pinto, el arroz con pollo, los tamales, los picadillos, las tortillas, los gallos de picadillo, de diferentes carnes y otros.



Foto Víctor Hugo Zúñiga A. 2005.





1



2



3

1. Foto Humberto Corrales S. 2005.,
2. Foto Víctor Hugo Zúñiga A. 2004.,
3. Foto Víctor Hugo Zúñiga A. 2004.

El gallo pinto reafirma la importancia del arroz y los frijoles en la dieta costarricense; hoy día es el platillo tradicional por excelencia. Posiblemente nos hemos preguntado, ¿cómo nuestros antepasados, la mayoría personas que trabajaban la tierra, podían sobrevivir con un trabajo tan pesado con una alimentación tan pobre? Sin embargo, al analizarse los nutrientes que contienen estos dos alimentos, su alto contenido en proteínas y calorías hicieron que nuestros campesinos,

con su humilde alimentación tuvieran buena salud y la energía suficiente para poder realizar su labor agrícola.

Se dice que el gallo pinto tiene origen africano, ya que los habitantes de estas tierras consumían arroz y frijoles cotidianamente. Durante el esclavismo negro, las cocineras negras al trabajar en las casas de sus "amos" crearon una serie de platillos utilizando estos dos productos; un ejemplo de ello es el "rice and beans" afrocaribeño de nuestro territorio. Actualmente en Africa occidental el arroz y los frijoles siguen siendo el desayuno tradicional. (Ross, 2001:63). En nuestro territorio hay varias formas de prepararlo, diferenciándose el del Valle Central al de Guanacaste en que es más húmedo, contiene mayor proporción de frijoles y se observan chile dulce y hojas de apio u otros olores bien picados esparcidos en él.

Al darse las migraciones chinas e italianas a nuestro territorio, especialmente con la construcción del ferrocarril, se inicia la influencia de la gastronomía de estas culturas en la costarricense. En la actualidad hay un fuerte arraigo en nuestro territorio de la influencia de la comida china e italiana, encontrándose prácticamente en todas las ciudades, restaurantes de sus especialidades.

En Costa Rica la cocina estuvo en manos de mujeres. No se dio el caso de los renombrados cocineros como sí sucedió en Europa, tal vez porque el hombre estuvo muy dedicado a proveer el sustento a su familia, porque se consideró un oficio para la mujer. Además no hubo oportunidad como la generada por los grandes y continuos festejos europeos, los que propiciaron el surgimiento de renombrados cocineros, el gran desarrollo culinario y el arte del buen comer; aún así, se fue originando la cocina "de diario" que hoy es tan apetecida.

La producción agrícola fue un factor determinante en nuestra cocina; su desarrollo estaba netamente vinculado con ella. Así, en época de cosecha se consumían diferentes platillos elaborados con el producto de la época. Del patio de la casa se obtenían las hierbas aromatizantes; incluso muchas legumbres y verduras no era necesario comprarlas, se encontraban en el mismo sitio habitacional, tal es el caso de los chayotes, los tacacos, los plátanos, los guineos, los bananos, los árboles frutales y el famoso limonero o limón ácido, que no faltaba en ninguna casa. Al igual se tenía un gallinero, unas veces muy bien logrado y otras veces, una que otra gallina apenas para obtener huevos, y de vez en cuando, su carne y la de otros animales domésticos como patos, chompipes, cerdos podían enriquecer la alimentación, a la que eventualmente, en algunas regiones se le podía agregar la carne de animales de caza o de pesca. Estos son aspectos que encontramos en todas las regiones costarricenses con ligeras variantes según su situación geográfica y producción.

Con relación a los implementos o artefactos necesarios para cocinar hubo aspectos muy similares en la mayor parte del territorio nacional. Uno de ellos lo constituyeron los fogones que fueron básicos en las cocinas y aún hoy se observan en algunos lugares; para hornear se utilizaron los hornos de barro confeccionados en los patios de las casas.

Las fiesta cívicas, patronales u otras fiestas religiosas constituían el gran evento social y permitían el despliegue culinario de las comunidades. Así, en los famosos turnos se podían adquirir cantidad de platillos que caracterizaban las regiones, pero que, sin embargo, eran especialidad de los días de fiesta. Los famosos tamales ocuparon siempre un importante lugar, seguidos por las sopas, pozoles, lomos rellenos, arroz con pollo, panes, chorreadas, empanadas y gran



Rice and beans.  
Foto Doris Carfín Brenes. 2004.

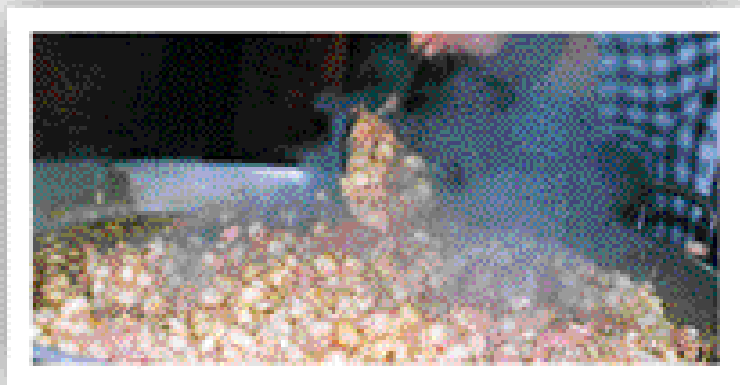


Fogón. Foto Sonia Gómez V. 2001.

cantidad de “tosteles”, cajetas y mieles deleitaban a los pobladores quienes inevitablemente se hacían presentes en estas actividades.

Es importante anotar que con el despegue cafetalero y la inserción de la economía costarricense en el Mercado Mundial, se inicia la construcción de los ferrocarriles de San José hacia el Pacífico, el Atlántico y a las demás provincias del Valle Central. Con la conclusión del ferrocarril al Atlántico, se da un traslado directo de la mercadería importada del Puerto hacia el Valle Central y de ahí su fácil traslado a las diferentes provincias, generándose un fuerte intercambio comercial, ingresando al país una serie de artículos suntuosos, entre ellos muchos para el uso doméstico como cocinas de hierro, copas de cristal, vajillas, cubiertos y otros, pero también ingresan alimentos, así la mesa de los costarricenses se ve provista de aceitunas, vinos y otros productos enlatados que se podían obtener en los almacenes de comestibles. (Ferrero, 1986, 117)

Parte del ingreso de nuevos artículos se observa en el país con la instalación de novedosas empresas, como la nevería “La Eureka”, ubicada en la calle del comercio (avenida Central), distribuidora de hielo, gaseosas y helados. Al respecto se publica el siguiente anuncio: “La Eureka ha adquirido una magnífica máquina Matheus para fabricar y embotellar aguas gaseosas. Los refrescos que se preparan en este establecimiento son tan buenos y agradables como los mejores de Norteamérica. Jengibre, fresa, durazno, vainilla, ciruela, frambuesa, grosella, zarzaparrilla, naranja”. (La República, 08:1888) Posiblemente fue en esta época que se introdujo el uso del azúcar, porque a pesar de que en Europa desde el siglo XVII se usaba, en nuestro país según los relatos de viajeros, a mediados del siglo XIX todavía se utilizaba un pedazo de tapa de dulce para endulzar los frescos. (Zeledón, 1999:35)



Pozol. Foto Sonia Gómez V. 2002.



Chorreadas. Foto Víctor Hugo Zúñiga A. 2004.



Concurso de Comidas y Bebidas  
Típicas de la provincia de Guanacaste.  
Foto Sonia Gómez V. 2001.

# GUANACASTE



# Guanacaste

La comida guanacasteca en Costa Rica es la que muestra más influencia de la cultura del maíz, o mesoamericana. Muchos de sus platillos son a base de maíz y conservan una fuerte tradición gastronómica. A esto le agregamos que aún cuentan con utensilios de cocina elaborados a base de jícaras; además, tienen la ventaja de que en su territorio se encuentra la cerámica de Guaitil en Santa Cruz y la de San Vicente en Nicoya y aún utilizan las bateas de madera de balsa para servir sus panes, postres y acompañamientos.

Hoy en día en los festejos populares de esta provincia se pueden distinguir gran variedad de platillos, postres y bebidas a base de maíz. Es interesante observar la cantidad de platillos y acompañamientos (pan, tortillas, yoles, tamal piste) de esta región, el colorido de sus postres y la forma de presentarlos.

Igual que en a las otras regiones del país, su gastronomía está totalmente vinculada con la producción agrícola y la doméstica. Para el desayuno, frecuentemente se preparaba el famoso gallo pinto, acompañado de la mitad de una tortilla palmeada; era común sustituir este plato por una tortilla con queso, natilla o cuajada.

Los peones se llevaban al trabajo su almuerzo en una alforja, acompañada de una jícara donde vertían fresco o simplemente agua, y ese recipiente tiene la particularidad de mantenerlos fríos. Generalmente el almuerzo consistía en arroz, sopa, algún guiso de verduras de cosecha de la época, entre los que se destacaba el chilote; podía acompañarse de alguna carne obtenida de los animales

domésticos criados en la casa, o simplemente con suficientes olores para darle buen sabor; esto dependiendo de la situación económica de la familia. Fueron comunes el ayaco, guisos de quelites y picadillos; según Dora Hernández “en ocasiones, el que un familiar o vecino matara un cerdo o una vaca abastecía de carne la mesa del guanacasteco”. *(Conversación personal, agosto de 2003)*

Si del almuerzo sobraban alimentos, se reutilizaban en la comida. Se cocinaba algo para acompañarlo o en caso de que sobraran solo algunos componentes del almuerzo, se originaba algún nuevo platillo con base en ellos, acompañándolos con arroz o algún otro alimento. Si eso no sucedía, era común el gallo pinto con café o agua dulce.

Como condimentos se utilizaban generalmente los ajos, el comino, la hoja de jolmea, el culantro de coyote, el orégano, el apio, el chile dulce y el picante; la hierbabuena se utilizaba en las gallinas henchidas, sopa de albóndigas y en la preparación de morcillas. Para engrasar se utilizaba la manteca de “chanchito”. *(Rosa Zúñiga Aguilar, Agosto de 2003)*

La región de Guanacaste es rica en variedad de bebidas; entre ellas se destacan el chicheme, indispensable en cualquier reunión social o religiosa, la horchata, la resbaladera, el pinolillo, el pozol (a base de maíz pujagua) y otros más.

La generosidad del campesino en Guanacaste, así como en otras regiones del territorio costarricense, hizo común el ofrecer al viajero o al



conocido que inesperadamente visitaba la casa, un “gallito”. También se hablaba del puntalito, que consistía en una tortilla o algún “gallo” que permitiera esperar hasta que estuviera preparado el almuerzo. Generalmente sucedía en días en que la comida era especial y su preparación se atrasaba un poco.

Entre los platos más tradicionales de esta región se pueden mencionar: los tamales, que por sus características son los de mayor tradición mesoamericana de nuestro territorio; el arroz de maíz (a base de maíz quebrado y pollo), el ajiaco, la gallina achotada (sudada con achiote), la gallina enchida, la gallina en salsa, la sopa de cerdo con albóndigas rellenas, el pozol, la sopa de piedra (leche con albóndigas de masa), la sopa de cuajada, la sopa de hueso ahumado, el lomo relleno, la lengua fingida y los picadillos de quelite, chicasquil, chilote y plátano verde.

En postres encontramos: rosquillas de maíz, empanadas, tanela, marquesotes (a base de pinol), piñonates (cajeta de papaya verde rayada), sopa borracha (marquesotes remojados en sirope y guaro), buñuelos, melcochitas de dulce de tapa, torta de arroz, arroz con leche, coco, tamal asado, atolillo de arroz, atol de maíz pujagua, tamal de elote, sabrosera (pan dulce relleno), tamal relleno de dulce y muchos más. las famosas tortillas (palmeadas al aire), el tamal pisque, el yol tamal y otros son parte de los acompañamientos.

En relación con las bebidas, los guanacastecos han desarrollado una fuerte tradición, siendo para ellos la más apetecida el chicheme elaborado con maíz pujagua; le siguen el rompopo, el pinol, el pinolillo, la resbaladera, la horchata, los frescos de frutas de la época y los vinos de marañón y nance, entre otros.

En todas las regiones hay comidas especiales para ciertas fechas del año. En Guanacaste encontramos que para Navidad la gallina henchida, era indispensable. Podía acompañarse de chocado (guiso hecho a base de plátano verde majado y chingaste). En Semana Santa, el tamal pisque (tamal solo de masa), las rosquillas y el chicheme. En los matrimonios se preparaban lomos rellenos y gallinas henchidas, pero, lo indispensable en una boda eran las cajetas; de ahí la pregunta maliciosa a las parejas de ¿cuándo comemos cajeta?





Cocineras. Festividad de la Virgen  
de Guadalupe, Nicoya.  
Foto Fernando González V. 1983.

# COMIDAS



# ALMUERZO CAMPESINO

(Este platillo obtuvo el primer lugar y está conformado por los cuatro platillos siguientes)

## LOMO ASADO

### Ingredientes

- 1 kilo de lomo de res
- sal al gusto
- 6 huevos
- 2 ajos
- 1 cebolla mediana
- manteca



Foto Miguel Herrera G. 2003.

### Preparación:

Se maja el ajo con la sal para condimentar el lomo y asarlo. Desmenuzar el lomo asado. Poner a calentar la manteca, echar la carne, los huevos, y la cebolla, mover constantemente hasta freír los huevos.

Una vez cocinado se envuelve en hoja de plátano. Acompañela con tortilla criolla envuelta en hojas.

## SOPA DE HUESO AHUMADO

### Ingredientes:

- 1 kilo de hueso de cerdo ahumado
- 2 paquetes de chilotes
- verduras al gusto
- 1 chile grande
- 2 rollos de culantro coyote
- 4 ajos
- sal al gusto

**Preparación para ahumar el hueso:** El día anterior a la elaboración de la sopa se condimenta el hueso con los ajos molidos y la sal para ahumarlo.

**Preparación para la sopa:** Poner a hervir el hueso en suficiente agua para hacer sopa. Agregue las verduras que desee, con los condimentos (chile y culantro y el achiote al gusto).

## GALLINA ARREGLADA

### Ingredientes:

- 1 gallina criolla
- 1 cebolla grande
- 2 chiles medianos
- 2 rollitos de culantro
- pimienta con comino
- 1/4 kilo de manteca
- sal y achiote al gusto
- 3 ajos (dientes)

### Preparación:

Muela los ajos con la sal para adobar la gallina. Ponga manteca y achiote para poner la gallina a cocinar a fuego moderado con 1/2 taza de agua agregue la pimienta con comino; tape la olla para cocinar a vapor, dándole vuelta hasta que esté suave para agregarle los condimentos, (cebolla en rodajas, chiles en tiritas y culantro picado). Se sirve con tortillas criollas.

## PICADILLO DE CHILOTE:

### Ingredientes:

- 2 docenas de chilotes tiernos
- 1/4 kilo de posta cerdo
- 1 rollo culantro de coyote
- 1 cebolla mediana
- 1 chile dulce
- sal y achiote al gusto
- 1 cucharada manteca
- 1 cucharadita de pimienta y comino
- 1 onza de masa

### Preparación

Cocinar la carne. Ponga a cocinar los chilotes y píquelos bien finos. Cocine el picadillo con el caldo de la carne(colado) a fuego lento hasta que esté suave. Disuelva una onza de masa en agua y viértalo al picadillo hasta que hierva. Agréguele la carne picada y los condimentos, (chiles en tiritas, cebolla y culantro picado y la pimienta con comino). El cual queda listo para servir.

## ARROZ DE MAIZ \*

### Ingredientes:

- 1 kilo de maíz
- 1 gallina criolla
- 1 rollo de culantro coyote
- 4 chiles dulce pequeños
- 1 cebolla grande
- 4 ajos desmenuzados
- hierbabuena y apio al gusto
- orégano al gusto
- 1 cucharada grande de manteca
- sal al gusto
- un poquito de comino

### Preparación:

Lave el maíz bien lavadito, las 2 primeras aguas bótelas, las otras recoja porque son con las que va a cocinar el maíz.

Ponga una olla gruesa al fuego, agregue la manteca, el culantro, apio, cebolla, ajo, el chile; deje sofreír por unos segundos.

Vierta el maíz que usted lavó, muévelo durante unos minutos, agregue los condimentos que desee agregar, muévelo por unos minutos; ahora agregue un poco de agua de la que recogió cuando lavó el maíz, deje que hierva un rato; si ve que se está secando agregue más agua.

Agréguale la gallina bien lavadito entero o en pedazos, cuando esté cocinado sáquelo y desmenúcelo, luego vuélvalo a agregar con todo



Foto Rodolfo Gutiérrez C. 2004.

y los huesitos, no deje de mover el arroz de maíz, porque se pega muy rápido.

Cuando vea que esté todo suave, bájelo, procure no dejarlo seco.

\*Se recibieron ocho recetas de arroz de maíz, todas muy similares, varían básicamente en las cantidades y la utilización de más ingredientes como; Salsa Lizano, salsa de tomate y pimienta negra molida.

## ARROZ GUACHO DE CERDO

### Ingredientes:

- costilla de cerdo
- salsa Lizano
- sal
- pimienta
- orégano
- tomillo
- arroz
- chile dulce asado
- petit-pois
- encurtido de mostaza

### Preparación:

Se fríen los olores en una olla grandecita, y luego la costilla de cerdo en trozos, luego se le agrega agua suficiente, salsa Lizano, sal, pimienta, orégano y tomillo.

Cuando la carne ya va a estar, se tiene el arroz lavado y se le pone a la carne en forma de cruz, no se mueve.

Solo se está revisando el nivel de líquido para que no se seque.

Cuando ya va a reventar, se mueve para que no se pegue y se le pone chile dulce asado, petit-pois, un poco de encurtido de mostaza, se rectifica la sal.

## AYACO \*

### Ingredientes:

- 2 kilos de maíz
- 1 rollo de culantro de coyote
- 2 kilos de costilla de cerdo
- 1/2 kilo de manteca
- 3/4 kilo de tocino
- 20 hojas de quelite (chicasquil) tiernas
- 1/2 kilo de cebolla
- 1 cabeza de ajos
- 1 paquete pequeño de comino
- sal al gusto
- 2 chiles dulce

### Preparación:

Se pone a cocinar el tocino y la costilla de cerdo, hasta que esté bien suave; una vez suave el tocino se pica bien fino y la costilla se pica, pero dejándola con el huesito que no queda fina y se deja guardada para agregarla después al maíz.

Los 2 kilos de maíz se remojan en agua durante 1/2 hora, Se enjuaga bien para que bote la plumilla, luego se muele en un molino; un poco payaste, una vez molido el maíz se lava bien para que se le quite toda la pluma; que quede como un arroz de limpio. Se recoge el agua más blanca que salga a la hora de lavarlo.

Luego se cocinan las hojas de chicasquil durante 10 minutos, se lavan bien y se aprietan para que le salga el agua y se pican bien finas.

Se pica la cebolla, el chile, el culantro y el ajo.

Se pone una olla al fuego de leña y se le agrega el maíz molido, el caldo de la carne y el agua del maíz que se recogió; y se está moviendo constantemente para que no se formen pelotas ni se pegue.



Como a los 45 minutos agréguele los olores, el comino, la carne y las hojas picadas, y siga moviendo hasta que esté suave el maíz y que no quede seco.

Póngale sal al gusto y asegúrese que no quede muy espeso, le puede agregar un poquito de agua. Hay personas que les gusta agregarle dulce de tapa, otros prefieren plátanos maduros picados o en rodajas. Si usted lo prefiere así; agréguele estos ingredientes unos 10 minutos antes de bajarlo del fuego. Este proceso dura 1 hora de cocimiento desde que pone el maíz al fuego.

## AYACO

### Ingredientes:

ayotito tierno  
elotes  
leche  
orégano  
pimienta  
sal  
azúcar  
tomillo

### Preparación:

Se hace un sofrito con bastantes olores, se le agrega ayotito tierno picado fino y se deja con su propia humedad hasta que esté casi suave.

Luego se le agrega dos elotes raspados (éste es de maíz dulce en mazorca) y leche, además orégano, tomillo, pimienta, sal y azúcar. Cuando el maíz está suave se sirve.

**\*Otras formas de escribirlo son:** AJIACO, ASIACO, ASYACO, AYIACO. Se recibieron ocho recetas de este platillo; siete muy parecidas, con variaciones en las cantidades de maíz y carne, la carne y el tocino en uno de los casos es ahumada, por lo general se le agregaron más ingredientes como comino, pimienta negra, plátano maduro y dulce. La octava receta con el mismo nombre presenta una total variación en los elementos básicos.

## CARNE EN BAO

### Ingredientes:

- 5 kilos de Cecina
- 1 cebolla grande
- ajos, una cabeza
- 12 maduros (plátanos)
- sal
- 2 tazas de agua

### Preparación:

Se sala la Cecina, se le hacen cortes abiertos; debe estar seca.

Se prepara la base de la olla con hojas de plátano y cáscaras de maduro y se coloca una capa de carne y otra de maduros alternando.

Taparla con hojas de plátanos y cáscaras de maduro.

Se agrega 1/2 taza de agua hasta hervir a vapor, a fuego lento por tres horas. No dejar secar, poco a poco, se agrega el resto de agua.

Servir al gusto.

## CARNE NALY

### Ingredientes:

- carne de cerdo
- ajo
- pimienta con comino en grano
- 1 taza de jugo naranja agria
- guaro clandestino

sal  
achiote  
orégano

### Preparación:

Se agregan los ingredientes y después se pone al horno, luego puede cocinarla asada o frita.

### NOTA:

*"Esta receta es una tradición de nuestros padres indios. En esa época no existía la refrigeradora, ellos usaban el humo para que la carne no se maleara".*

## CARNE SUDADA DE CERDO

### Ingredientes:

- 1 kilo de posta de cerdo en trocitos
- 1 trocito de jengibre rallado
- 1 ramita de apio
- 3 cucharadas de aceite
- ramita de albahaca
- 4 ajos triturados
- 6 a 8 clavos de olor
- 1/2 cebolla mediana
- 1 consomé de pollo
- 5 hojas de culantro de coyote
- 1 cucharada de achiote
- 2 cucharadas de chile dulce picado

- 2 a 3 cucharadas de dulce o azúcar
- 1 cucharada de salsa lizano

### Preparación:

Una vez bien lavada la carne, se condimenta o adoba con: ajos, cebolla, culantro, chile, salsa Lizano, consomé, apio picado y se deja reposar una hora ó mejor dejarla preparada el día anterior en refrigeración, sin congelar.

Si es posible cocinar en olla ó cazuela de hierro, fuego de leña o gas. Se calienta el aceite, achiote, un poquito más de ajos, cebolla, apio, chile y se sofríe la carne poco a poco unos diez minutos; luego se tapa y se deja cocinar a fuego muy lento y en su propio jugo, hasta que esté suave.

Cuando ya casi va a estar, se le ponen los clavos de olor, el jengibre, el dulce y la albahaca.

Se deja consumir y listo.

Luego se cristaliza el resto de cebolla y se le coloca encima para adornarla.

“Y... buen provecho. Que la disfrute”.

## GALLINA CRIOLLA EN SALSA

### Ingredientes:

- 3 gallinas criollas
- 1 kilo de cebolla
- 1 cabeza de ajos
- 6 rollos de culantro de coyote
- 8 hojas de orégano
- 2 paquetitos de pimienta en grano
- sal al gusto
- 2 kilos de tomate maduro

### Preparación:

Lavar las gallinas y cortarlas en porciones.

Cortar la cebolla en rodajas. Pelar los ajos y cortar bien fino.

Lavar y cortar el culantro en 4 la hojita, las hojas de orégano, tostar en el sol y desmenuzar cuando están totalmente secas.

La pimienta en grano se pone a tostar en el fuego de leña, sobre el comal y moler en el metate. Lavar y picar el tomate.

Poner la olla de barro sobre el fogón de leña, poner una cucharada de manteca y freír los condimentos, agregar el tomate, las gallinas y sal al gusto y tapar; cocinando a fuego lento y moviendo con cuchara de madera de vez en cuando hasta que suavice. Y servir.

Se acompaña con tortillas de maíz.

## GALLINA CRIOLLA ENCHIDA

### Ingredientes:

- 1 gallina criolla
- 1 libra de carne de cerdo
- 2 libras de papas
- 1 cabeza de ajos
- 1 rollo de culantro Castilla y coyote
- 1 chile dulce rojo
- 2 cucharadas de pimienta negra molida
- 1 vaso mediano de aceitunas
- 2 cucharadas de comino
- sal al gusto
- 2 cucharadas de mayonesa
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- 2 cucharadas de salsa Lizano

### Preparación:

Se adoba la gallina con anterioridad; con ajo, comino, pimienta y sal; se deja reposar desde el día anterior.

### Relleno:

Se hace el picadillo de papas finito con carne bien picada con los respectivos condimentos; culantro coyote y de Castilla, chile dulce rojo, cebolla, pimienta y comino.

La papa se pica finita, la carne se cocina adobada y luego se pica estilo salpicón. Cuando está el picadillo cocinado, se rellena la gallina y se cose por ambos lados, una vez rellena la gallina se sofríe en manteca de cerdo en una olla de hierro, se dora alrededor, una vez

dorada se le va echando poquitos de caldo de la carne o agua hasta que se suavice...

Se decora al gusto.

## GALLINA CRIOLLA SUDADA

(Este platillo se acreditó el tercer lugar)

### Ingredientes:

- 1 gallina
- apio
- ajos
- comino
- orégano
- culantro de coyote
- hojas de laurel
- cebolla
- yerba buena
- tomate
- jengibre

### Preparación:

- 1 Se lava un día antes la gallina.
- 2 Se adoba con comino, ajos y orégano
- 3 Se guarda en la refrigeradora para que se conserve.
- 4 El día siguiente: Se pone a cocinar con los ingredientes: ajo, culantro de coyote, yerba buena, hojitas de laurel, chile dulce, cebolla, tomate, jengibre y **sobre todo mucho cariño** en la preparación. Todo esto se le echa, se tapa y se cocina a juego lento en cocina de leña.

## GALLINA DESHUESADA

### Ingredientes:

gallina  
hojas de chahüite  
carne de cerdo  
cebolla  
pimienta y comino  
ajo

### Preparación:

En una cazuela de hierro negro cubierta con hojas de chahüite. Deshuesar la gallina.  
Luego rellenarla con arroz y carne de cerdo.  
Luego ponerla a cocinar y después a freír.  
El arroz condimentado con ajos, cebolla, pimienta y comino.

## GUISO DE CHILOTE

### Ingredientes:

chilotes  
leche  
sal  
achiote  
pimienta  
un punto de azúcar  
masa

### Preparación:

En una olla se pone grasa y los olores, cuando están suaves se les agrega los chilotes y un poco de agua.  
Cuando hierven se les pone leche, sal achiote, pimienta, un punto de azúcar.  
Al estar cocinado todo se le agrega un poco de masa disuelta en leche y se deja hervir para que espese.

## GUISO DE CHILOTES CON POLLO

### Ingredientes:

5 docenas de chilotes tiemitos  
1 pollo criollo  
culantrocoyote al gusto  
chile dulce al gusto  
cebolla, apio, ajo  
condimentos al gusto  
1/2 kilo de masa  
manteca

### Preparación:

Pele los chilotes, dejándole media tusita tiernita, pele y lave el pollo dejando entero o si gusta, pártalo.  
Luego ponga una olla al fuego; agregue manteca, el culantro, la cebolla, apio, ajo, chile; deje sofreír unos segundos, vierta los chilotes, mueva por un rato y agregue los condimentos que desee. Agregue suficiente agua, deje que hierva bastante rato.

Luego agregue el pollo y deje que el pollo se cocine. Cuando esté cocido sáquele y lo desmenuza, vuélvalo a agregar con todo y huesitos.

Mientras esto se esté cocinando, disuelva la masa en un poquito de agua, pruebe los chilotes a ver si están suaves, si lo están agregue la masa que disolvió; déjelo cocinar por unos minutos más para que se cocine la masa y listo.

Procure que no le quede seco porque aguadito sabe mejor.

## GUISO DE PLATANO VERDE

### Ingredientes:

- plátanos
- leche
- cuajada
- sal
- pimienta

### Preparación:

Se cocina el plátano la víspera.

Al día siguiente se pica fino y se aparta.

En una olla se pone olores con manteca y cuando se cristalicen se agrega los plátanos y se revuelve bien.

Poco a poco se le pone leche hervida caliente hasta lograr un guiso aguado, entonces le ponemos una cuajada que se desbarata bien con un tenedor.

Se revisa la sal y la pimienta.



Foto Víctor Hugo Zúñiga A. 2004.

## LENGUA FINGIDA

### Ingredientes:

- 2 tazas de masa
- 2 tazas de agua
- 1 pechuga de pollo de 400 grs
- 6 hojas de culantro de coyote
- 1 cebolla mediana
- 10 hojas de orégano
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite
- 3 cucharadita de achiote
- 10 hojas de hierbabuena



- 4 cucharadas de salsa Lizano
- 4 cucharadas de culantro de Castilla
- 2 cucharaditas de sal
- hojas de plátanos hervidas y limpias
- 1/2 chile dulce
- mecate para amarrar
- 2 huevos
- aceite para freír

### Preparación:

La pechuga se lava bien, se le quita el pellejo, se unta una cucharada de salsa inglesa, un diente de ajo majado, una cucharadita de sal, unas 2 horas antes.

En una olla se sofríe en 2 cucharadas de aceite, media cebolla en trozos, 3 hojas de culantro de coyote, 10 hojas de orégano, 2 cucharadas de culantro de Castilla, 1 cucharadita de achiote; se dora un poco y se agrega 2 tazas de agua, se tapa hasta que la pechuga esté cocinada. Luego se desmenuza, el caldo que se obtiene (1/2 taza de caldo) se cuela.

Aparte en un tazón se coloca la masa, se mezcla con 1/2 taza de caldo, 3 cucharadas de salsa inglesa, 1 cucharadita de sal, 2 dientes de ajo pelados y picaditos, la otra mitad de la cebolla picadita fina, 1/2 chile dulce rojo picadito fino, 3 hojas de culantro de coyote picadito fino, el culantro de Castilla picadito fino, 2 cucharaditas de achiote, la pechuga desmenuzada, todo se mezcla bien.

Las hojas de plátano se limpian bien, se vierte la masa preparada, se hace como un rollo de 30 cm. de largo, se envuelve en la hoja, se amarra con el mecate en los extremos, como un confite.

En una olla se pone pedazos de vástago de las hojas de plátano, se cubre con las hojas de plátano, se agrega agua, se pone el pollo, se cubre con otra hoja de plátano, se tapa; se cuida que no le falte agua

en el fondo de la olla, porque tiene que cocinarse a vapor por 1 hora aproximadamente. Pasado este tiempo se baja, se deja enfriar, se saca de las hojas, se cortan tajadas, se baten 2 huevos, se pasan las tajadas por el huevo batido; se fríen en aceite bien caliente.  
Se puede usar frío o caliente.

## PEBRE

### Ingredientes:

- 1/2 kilo de maíz tostado
- 1 pechuga de pollo
- 1/2 kilo de posta de cerdo
- 1 chile dulce rojo
- 1 cebolla y tomate
- 1 rollo de culantro de coyote
- 1 rama de apio
- 2 dientes de ajo
- 6 hojitas de orégano
- achiote
- sal
- 3 cucharadas de manteca de cerdo

### Preparación:

Se muele el maíz que quede un poco quebrado, no muy fino.

Se pica la carne en trocitos, y los ingredientes se le ponen poco a poco; hasta que esté bien cocinado.

## PICADILLO DE QUELITE\*

### Ingredientes:

- 1/2 kilo de hojas de quelite o chicasquil
- 1/2 kilo de posta o cecina de res
  - sal al gusto
- 1 kilo de papas
  - cebolla al gusto
  - pimienta y comino al gusto
  - achiote al gusto
- 3 dientes de ajo

### Preparación:

Se sancochan las hojas de quelite o chicasquil en agua de sal.

Por aparte poner a cocinar la carne adobada con los ajos y la sal al gusto; en otro recipiente se sancochan las papas.

Una vez cocinados los ingredientes se pican bien fino las hojas de quelite o chicasquil.

Se pica de manera que quede bien fina la carne y las papas se parten en cuadritos pequeños.

Use una olla y póngala al fuego con manteca; luego agréguele la cebolla bien picadita, sofría la cebolla con la manteca y luego mezcle con las hojas, la carne y las papas.

Ponerle sal, la pimienta, el comino y el achiote al gusto.

Si quiere agregar algo más, use su iniciativa.

Gracias!!!

*\*En Guanacaste se le denomina quelite al chicasquil.*

## POSTA DE CERDO RELLENA

### Ingredientes:

- 2 kilogramos de posta de cerdo, abierta para rellenar
- 4 huevos duros partidos en cuatro
- 2 papas grandes cocidas
- 2 chiles dulces en tiritas
- 1 zanahoria grande cocida en tiritas gruesas
- 1 cebolla grande cortada en plumitas
- 2 tazas de arroz cocido y sofrito con achiote
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharadas de salsa Lizano
- 4 dientes de ajo
  - sal al gusto
- 1 ramita de apio
- 1 taza de agua

### Preparación:

En un recipiente se adoba la carne con: sal, ajo, pimienta, apio, salsa Lizano y se deja el día antes en refrigeración.

### Manera de rellenar la carne:

Se extiende, se procede a cubrirla con el arroz, chile dulce, cebolla, zanahoria, huevo duro, papa.

Luego se arrolla, se amarra con un hilo para ser sudada en un sartén con el agua hasta que dore.

## SOPA DE ALBONDIGAS

### Ingredientes:

- 1/2 kilo de masa de maíz
- 1 kilo de hueso carnudo de cerdo
- 1 huevo
- 1/2 kilo de carne molida de res
- 1 chile dulce
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de Pimienta Negra
- 1 rollito de Hierbabuena
- 4 dientes de ajo
- culantro de coyote, chiles, chayote
- zanahoria y demás verduras al gusto

### Preparación:

En una olla de barro con suficiente agua hirviendo y sal al gusto se ponen a cocer los huesos de cerdo y una vez suavizados se agregan las verduras, y diez minutos después se agregan las albóndigas que se dejarán cocinar por quince minutos más.

Se quita la olla de la estufa y se sirve la sopa.

### Preparación de las albóndigas:

A la masa se le agrega la carne molida, el huevo, el chile bien picadito junto al culantro, hierbabuena y la pimienta negra bien fina, esto se revuelve con un poco de agua y la sal al gusto, luego se hacen las bolitas de esta pasta.



Foto Rodolfo Gutiérrez C. 2003.

## SOPA DE CERDO CON ALBÓNDIGAS RELLENAS

(Este platillo obtuvo el segundo lugar)

### Ingredientes:

- 1 kilo de espinazo
- 3/4 kilo de posta
- 1 cabeza de ajo
- 1 rollo de culantro de coyote
- 1/2 kilo de yuca
- 1 plátano verde
- 1 chile dulce
- 3 pelotas de masa

### Preparación:

En una olla de barro ponemos a cocinar el espinazo y la posta (cocina de leña o fogonera). Una vez que están suaves, agregamos la verdura. Luego, sacamos una porción de carne la cual vamos a picar y condimentar con chile dulce, cebolla, ajo y culantro; cuando ya esté lista la mezclamos con la masa tratando que quede con una textura suave. Después vamos a formar tortillas pequeñas en las que vamos a colocar una cucharada de carne picada en el centro de estas y formamos las pelotas. Cuando tenemos todas las pelotas formadas, las incorporamos a la sopa teniendo el cuidado de que no se nos deshagan.

## SOPA DE CUAJADA

### Ingredientes:

- 2 botellas de leche
- 3 cuajadas
- 1 kilo de maíz
- 1 botella de agua
- 3 rollos de culantro de coyote

### Preparación:

Cocinar el maíz y moler para obtener la masa. Picar el culantro y la cebolla. Poner sobre el fogón de leña la olla de barro. Freír los condimentos.

Mezclar la masa con la cuajada y formar albóndigas y poner a freír por separado. A los condimentos fritos agregar la leche, el agua y la sal al gusto, agregando luego las albóndigas y dejar hervir unos minutos y servir.

## SOPA DE LECHE CON ALBONDIGA

### Ingredientes:

leche  
masa de maíz  
cuajada seca  
culantro de coyote  
cebolla  
chile de los pequeños  
pimienta con comino  
ajo

### Preparación:

Se “nesquesa” el maíz. Se muele con la cuajada, con los ajos, chile, cebolla, culantro coyote y un paquete de pimienta con comino. Y luego se fríen, y se echan en la sopa.

***“Mi mamá me decía que era sopa de mentira”.***

## SOPA DE ROPA VIEJA\*

### Ingredientes:

1 litro de leche  
1 cuajada  
1 pelota de masa  
1 cebolla  
1 chile dulce  
2 ajos  
sal  
4 hojas de culantro de coyote  
achiote

### Preparación:

Se pone a hervir la leche con los olores. Se mezcla la cuajada con la masa y se hacen las pelotitas y se ponen a freír. Cuando ya están listas se mezclan con la leche. Sal al gusto, achiote al gusto y a disfrutar de una deliciosa y alimenticia sopa.

*\*También se le denomina **sopa de pelota y sopa de piedra**.*

## SOPA DE TORTA DE ARROZ

### Ingredientes:

- una gallina criolla
- 4 tazas de arroz cocinado
- sal, pimienta, culantro coyote, chile dulce, ajos y cebolla al gusto
- achiote
- leche
- 4 huevos

### Preparación:

Cocinar la gallina como si fuera a preparar sopa, con todos los ingredientes al gusto (sal, pimienta, culantro coyote, chile dulce, ajos, cebolla), hasta que este suave.

Después separar la gallina del caldo y desmenuzar.

### Preparación de las tortas de arroz:

Cocinar el arroz, dejarlo enfriar.

Batir los cuatro huevos con sal y pimienta.

Revolver el arroz con la gallina desmenuzada y agregarlo a los huevos batidos (por cada huevo dos cucharadas grandes de arroz).

Freír.

Una vez preparadas las tortas, cortarlas en trozos pequeños y agregar al caldo de sopa.

Poner a cocinar con el achiote por 5 minutos. Antes de apagar el fuego, agregar leche al gusto y servir caliente.

## TAMAL DE CERDO

### Ingredientes:

- 2 kilos de maíz
- 2 kilos de hojas de plátano
- 1 rollo de pabito o amarras de vástago
- 1 kilo de zanahoria
- 1 kilo de papas
- 2 paquetes de pimienta y comino
- 2 cabezas de ajo
- 2 cebollas grandes
- 2 rollo de culantro
- 1 kilo de posta de cerdo
- 1 rollo de apio
- 2 cucharadas de sal
- 2 chiles dulces grandes
- 2 consomé
- 1 kilo de arroz
- salsa Lizano al gusto



Foto Humberto Corrales S. 2005.



### Preparación:

Se alista el maíz y se muele, se cocina la carne con los olores. El jugo de la carne se le agrega a la masa con medio kilo de papas hecho puré, el consomé, la pimienta y el comino y la salsa Lizano. Se revuelve bien hasta lograr el punto deseado.

Se cocina el arroz con achote y bastantes olores.

Sobre dos pedazos de hojas se coloca una cucharada de masa, sobre ésta el arroz y la carne, alrededor de ella, se colocan crudas una rodaja de papa, una de zanahoria, una tirita de chile dulce y cebolla. Se envuelven en las hojas y se amarran de dos en dos. Se ponen a hervir hasta que las hojas cambien de color, aproximadamente unas dos horas.

## TAMALITOS DE PLATANO MADURO

### Ingredientes:

- 5 plátanos maduros
- 1/8 kilo de Kilo de queso rallado
- 3 cucharadas de masa de maíz
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada colmada de azúcar
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de clavo de olor en polvo ó al gusto
- hojas de plátanos
- y amarras

### Preparación:

Cocine los plátanos hasta que estén suaves. Muévelos o procéselos. Añada a la masa, el queso, la mantequilla, el azúcar, la sal y el clavo de olor.

Revuelva muy bien, y forme tortillas pequeñas y delgadas. Dóblelas en tres partes, envuélvalas en las hojas de plátano y amárrelos.

Cuando estén todos listos, cocínelos al vapor, en una olla tapada, por media hora.

## VIGORON

### Ingredientes:

- yuca cocinada
- repollo
- tomate
- culantro
- chile
- limón
- sal al gusto
- chicharrones
- cebolla

### Preparación:

Se pica el tomate en cuadritos finos, se le echa el limón y todos los olores arriba mencionados. Se revuelve muy bien y se tiene listo en una taza. Aparte se pica el repollo.

Luego se prepara el vigorón; poniendo primero el repollo, seguidamente el tomate y por último el chicharrón y el pedazo de limón y la yuca.





Chicha de maíz.  
Foto Sonia Gómez V. 2001.

# BEBIDAS



## CHICHA DE MAIZ NACIDO

### Ingredientes:

- 1 cuarillo de maíz  
dulce, al gusto

### Preparación:

- 1) Se deja remojando el maíz toda la noche.
- 2) Por la mañana siguiente, se pone a escurrir una hora..
- 3) Se buscan unas hojas de cuadrado (4), dos para poner de cama, luego extiende el maíz y lo tapa con las otras dos hojas.
- 4) Por la tardecita le riega agua.
- 5) Durante 3 días riega agua por la mañana y por la tarde
- 6) El cuarto día, por la mañana echa todo el maíz en una palangana o balde y lo enjuaga.
- 7) Muele el maíz.
- 8) Lo cuela en un colador de manta.
- 9) Lo pone al fuego y lo menea de vez en cuando.
- 10) Cuando esté hirviendo le echa dulce al gusto, dejar hervir unos 10 minutos.
- 11) Esta listo. **Si le gusta caliente.**

## CHICHA DE MAIZ NACIDO

### Ingredientes:

- 2 kilos de maíz
- 1 1/2 tapa de dulce, grande  
jengibre si desea al gusto

### Preparación:

- 1) Se remoja el maíz 3 días antes.
- 2) Luego se extiende sobre algo plano, sobre hojas de cuadrado, después se tapa con otra hoja de cuadrado, todos los días lo destapa y lo rocía de agua, lo vuelve a tapar.
- 3) Al tercer día ya está enraizadito, se enjuaga y se muele fino, después se cuela en colador de tela.
- 4) Luego se pone a cocinar por hervir, se deja por dos horas al fuego bien fuerte, cuando lo baja se deja enfriar para colarlo con pascón, por cualquier insecto que traiga el dulce y se guarda listo para tomarlo.
- 5) Sólo, si usted desea la toma caliente o si la quiere fría le agrega hielo;  
**¡Que le aproveche!**

## CHICHEME\*

(Ganadora del primer lugar)

### Ingredientes:

- 8 kilos de maíz pujagua (color morado)
- 24 tapas de dulce
- 1/4 de jengibre
- 4 baldes de agua

### Preparación:

Se muele el maíz en una máquina de mano, luego a la masa se le agrega agua. Después se cuela con un pascón de jícara, se cocina en fuego de leña; poco a poco se añade el dulce. Este se mueve continuamente con una pala de madera durante tres horas, para que se cocine muy bien.

El jengibre se agrega cuando se cocina o después. Una vez cocinado se guarda en ollas de barro hasta el momento de consumirlo. Se sirve en guacales.

\*Se presentaron siete recetas de esta bebida seleccionándose tres, dos por ser ganadoras del primero y segundo lugar y otra por presentar la receta en una forma muy clara.

## CHICHEME

(Ganadora del segundo lugar)

### Ingredientes:

- 1 kilo de maíz pujagua (Color morado)
- 27 tazas de agua
- 2 cucharaditas de sal
- 3 tapas de dulce
- 1/8 de Kilo de jengibre
- 5 gramos de pimienta de olor
- 5 gramos de clavos de olor

### Preparación:

- 1) El día anterior se lava bien el maíz, se remoja toda la noche; al día siguiente se muele bien fino, se agrega los baldes de agua, se deshace bien la masa y se cuela en una tela para colador; luego se agrega 2 cucharaditas de sal.
- 2) En una olla de hierro grande se pasa primero por agua caliente, para que no se pegue el atol, en la olla limpia se vierte la masa colada y se pone a hervir a fuego de leña. Se esta moviendo constantemente, solo una persona debe hacer este paso; cuando hierve y se tiene un atol, pero no muy espeso se baja del calor y se deja enfriar tapada con el trapo del colador.
- 3) Aparte en la tinaja de barro que se tiene para chicha, o en un recipiente plástico, se pone el jengibre bien lavado, seco y majado, los clavos de olor y pimienta de olor bien majado, una tapa de dulce en pedacitos, cuando el atol esta frío, se vierte en la tinaja. Se mueve con una cuchara de madera seca (porque si está mojada coge mal olor), se tapa la tinaja con el trapito del colador, luego se pone un guacal (porque si se tapa con una tapa, la tapa suda y si le cae una



gota de agua coge mal olor). Se deja en esa forma cuatro días sin estarlo tocando, porque es muy delicado, para que fermente.

- 4) Pasado los cuatro días, se destapa y se mezcla bien con una cuchara de madera seca, se ponen 20 tazas de agua a hervir con las otras 2 tapas de dulce, se mezcla bien con el atol fermentado, se vuelve a colar con el colador de cedazo.
- 5) En una olla completamente seca y todos los utensilios que se usen en este paso deben estar completamente secos, se prueba de dulce, si le falta se prepara otra miel, con dulce y agua hirviendo nunca fría; se deja enfriar, se puede tomar tibia o se mete al día siguiente a la refrigeradora y se toma bien fría, nunca se le debe echar hielo en pedacitos.

***“Esta receta la preparaba mi abuelita y mi mamá para Navidad. Ambas fallecidas.”***

## PITAHAYA

### Ingredientes:

- 4 pitahayas
- 2 litros de agua
- 1 taza de azúcar

### Preparación:

Partir las pitahayas y extraerles la pulpa, se licúa en el agua, se cuela para eliminar las semillas, vierte en un pichel, se le agrega el azúcar, se revuelve y se enfría en la refrigeradora o se le agrega el hielo.



Foto Rodolfo Gutiérrez C. 2004.

## PITARRIA

### Ingredientes:

- 1 cuartillo de maíz amarillo
- 4 onzas de clavos de olor
- 4 onzas de pimienta Jamaica
- 4 onzas de canela
- 4 tapas de dulce
- 4 onzas de Jengibre

### Preparación:

- 1) Se tuesta el maíz amarillo, se muele pallaste y seco se le mezclan los olores.
- 2) Se deja bien tapado por un día.
- 3) Luego se remoja con el dulce, jengibre, también se deja bien tapado por un día.
- 4) Se le extrae lo de encima y se le echa más agua y se deja por tres días.
- 5) "Dos días más y toma un exquisito fresco llamado **PITARRIA**".

## PITARRILLA

(Ganadora del tercer lugar)

### Ingredientes:

maíz tostado  
piña  
dulce  
jengibre

### Preparación:

Se tuesta el maíz, se desgrana, se ventea botando la piel del maíz, se deja enfriar, al día siguiente se agrega frío a una canoa de madera, se agrega agua, dulce, piña y el jengibre se deja sin mover y se tapa durante 3 días, para servir se va colando con un colador de tela y luego se sirve al gusto, con hielo o natural.

## RESBALADERA

### Ingredientes:

- 1/2 kilo de arroz
- 1/4 kilo de cebada
- 2 nuez moscada
- 1 paquete de canela en astilla
- 1 botella de leche (o una caja de leche),  
azúcar al gusto

### Preparación:

- 1) Poner a cocinar el arroz, la cebada y las nueces moscada hasta que suavicen.
- 2) Luego se baja del fuego, se deja enfriar, se licúa y se cuela.
- 3) Se le agrega leche y azúcar al gusto.
- 4) Se pone a enfriar.
- 5) Luego se le agrega hielo también al gusto.

## RESBALADERA

### Ingredientes:

- 3 tazas de arroz
- 3 tazas de cebada en grano
- 2 paquetes de canela en astilla
- 2 litros de leche
- azúcar al gusto
- cascaritas de limón criollo verde
- nuez moscada al gusto

### Preparación:

- 1) Se lava el arroz y la cebada, ya limpio se pone a cocinar con el agua hasta que reviente.
- 2) Luego se enfría y se licúa con la leche y las cascaritas de limón criollo y una pizca de nuez moscada; todo esto se cuela.
- 3) Ya estando todo licuado se agrega el azúcar y el hielo.
- 4) Se sirve en jicaritos ovalados para tomar.

## RESBALADERA AUTENTICA

### Ingredientes:

- 1 kilo de arroz
- 1 kilo de azúcar
- 1 paquete grande de canela
- 1 frasco mediano de espíritu de vainilla
- 1 paquete de avena molida
- 1 paquete de cebada molida

- 5 litros de leche
- 3 bolsas de hielo

### Preparación:

- 1) Se pone a remojar el arroz por dos horas.
- 2) Se muele o licúa junto con la canela, avena y cebada.
- 3) Cocinamos esta pasta hasta que espese.
- 4) Se cuela, se le agrega la leche y el hielo.

***“Cantidad 30 personas”***

## VINO DE MARAÑÓN CASERO

### Ingredientes:

- 25 marañones bien maduros
- 1/4 kilo de azúcar
- pizca de clavos de olor

### Preparación:

- 1) Se calientan los marañones al sol por lo menos un día.
- 2) Se exprimen para extraerles el jugo.
- 3) Ese jugo se cocina con el azúcar y los clavos de olor.
- 4) Se deja enfriar, se envasa y se echa el jugo en envase bien esterilizado.
- 5) Se deja por varios días, o meses o años.





Atolillo de arroz y leche.  
Foto Miguel Herrera. 2003.

# PANES DULCES Y ACOMPAÑAMIENTOS





## ARROZ CON LECHE

(Ganador del tercer lugar)

### Ingredientes:

- 10 botellas de leche de vaca
- 1 tapa de dulce
- 2 sobres de canela
- 1 1/2 kilo de azúcar
- 2 kilos de arroz

### Preparación:

Se pone a reventar el arroz con la leche a fuego lento para que no se vaya a pegar. Se le agrega el dulce, el azúcar y la canela. Se bate hasta que quede bien espesito y le ponemos todo el cariño para que nos quede un delicioso arroz con leche, y listo para servirlo y comerlo.



Foto Miguel Herrera G. 2003.

## ATOL DE MAIZ PUJAGUA\*

### Ingredientes:

- 1 kilo de maíz Pujagua
- azúcar o dulce al gusto

### Preparación:

- 1) Lave el maíz.
- 2) Muela el maíz bien fino.
- 3) Disuelva esa masa en agua y déjela reposar hasta el otro día para que se fermente (no demasiado).
- 4) El día siguiente cuele esa agua de la masa en un colador de manta.
- 5) Luego cocine a fuego lento moviendo constantemente y a la vez agregue el azúcar a su gusto.
- 6) Retire del fuego.
- 7) Lo puede servir solo ó acompañado con leche.



Foto Fernando González V. 1983.

*\*Se recibieron tres recetas, la diferencia es que a una de ellas se le agregó jengibre.*

## ATOLILLO

### Ingredientes:

arroz  
leche  
canela  
dulce  
azúcar  
vitamaíz  
espíritu de Vainilla  
pasas  
leche Condensada

### Preparación:

- 1) Se muele el arroz.
- 2) Se bate con la leche, se cuele, se cocina.
- 3) Cuando está espeso se le agrega el dulce, mitad dulce y mitad azúcar al gusto.
- 4) Se le agrega el espíritu de vainilla, y canela, y leche condensada y pasas.
- 5) Y se deja hervir hasta llegar al punto.

## ATOLILLO \*

### Ingredientes:

3 tazas de arroz  
2 paquetes de canela en astilla  
4 litros de agua  
2 litros de leche  
azúcar al gusto  
canela en polvo

### Preparación:

- 1) Se lava el arroz bien, se pone a remojar en el agua.
- 2) Cuando está suave se licúa o se muele en la máquina de moler maíz.
- 3) Se cuele en un colador de manta y se deja que se asiente.
- 4) Cuando esté lista se le bota el agua de encima más clara y se pone a cocinar con la leche sin dejar de mover para que no se ahume.
- 5) Cuando el atolillo está lo ponemos en guacalitos o dulceritas y se le agrega encima un poquito de canela en polvo.

\*Se recibió otra receta similar a esta con la variante de que no utiliza agua, solo leche.

## BUÑUELOS DE MAÍZ \*

### Ingredientes:

- 1/2 kilo de maíz
- 1/4 kilo de queso
- 1 libra de manteca
- 1/4 kilo de yuca
- 2 canela
- 1 taza de dulce

### Preparación:

- 1) Se cocina el maíz como que si fuera a hacer tortillas.
- 2) Se muele la yuca y el queso, se revuelve bien con la masa.
- 3) Luego se pone a freír con manteca bien caliente.
- 4) El dulce se derrite con un poquito de agua hasta que se ponga como una miel.
- 5) Y se le pone a las pelotitas, o sea, a los buñuelos se le pone la miel.

\* Participan otras dos recetas parecidas a esta, una con la variable de cuajada en lugar de queso seco y otra que se le agregaban huevos.

## BUÑUELOS

### Ingredientes:

- masa
- natilla
- queso seco
- huevo
- leche
- sal al gusto
- miel de dulce

### Preparación:

- 1) Se amasa la masa, con natilla, queso seco.
- 2) Se le pone huevo, se le pone leche, sal al gusto.
- 3) Luego se pone la cazuela al fuego con manteca.
- 4) Luego que está caliente se echan a freír las pelotitas.
- 5) Luego se derrite dulce.
- 6) Se cuela y se sirven con miel de dulce encima.
- 7) Y quedan deliciosas.

**“Puro típico y muy preferidos por la gente”**

## BUÑUELOS

### Ingredientes:

- 1 kilo de Yuca
- 1/2 kilo de queso
- 1 tapa de dulce (para miel)
- 1/2 kilo de masa

### Preparación:

- 1) Pele y muela la yuca.
- 2) Luego de haberla molido, agréguele el queso y la masa; revuelva bien estos ingredientes.
- 3) En una ollita aparte ponga a derretir la tapa de dulce, cuando este derretida retírela del fuego para que se enfríe.
- 4) Ahora proceda a hacer los Buñuelos de manera que usted desea o puede hacerlos como pelotitas, o palitos pequeños y gruesitos, póngalos a freír en un sartén.
- 5) Cuando estén bien doraditos retírelos del sartén, póngalos en un plato o en lo que usted guste y agréguele encima la miel que hizo.
- 6) Y listo están los Buñuelos para comer.

## CAJETA DE ARROZ

### Ingredientes:

- 1 kilo de arroz
- 1 kilo de azúcar
- 1 botella de leche
- 1 cucharada de vainilla blanca

### Preparación:

En un perol se echa el arroz bien molido (crudo) con el kilo de azúcar y la leche, se pone al fuego, se está moviendo y para probar el punto se coloca una cucharada de la mezcla en un platito y se está moviendo. Cuando da el punto se le deja caer la vainilla, se retira el perol del fuego y se sigue meneando hasta que enfríe. Se estira en una tabla o mesa y se parten los pedacito

## CAJETA DE COCO Y NARANJA DULCE

### Ingredientes:

- 1 coco
- 3 naranjas
- 1 1/2 taza de azúcar
- 1 1/2 leche

### Preparación:

- 1) Pelar el Coco y rallarlo.
- 2) Pelar las naranjas, hacerla en 4 gajos.
- 3) Utilizando la corteza, esta se pone a cocer.
- 4) Cuando esta suave se pasa por agua fría para sacarle un poco lo amargo.
- 5) El Coco, la leche y el azúcar se pone al fuego, cuando esta hecho miel, la corteza de naranja se pincha se agrega a la miel la cual se esta moviendo hasta que seque.
- 6) Luego la ponemos en un plato extendido.

## CAJETA DE LECHE

### Ingredientes:

- 1 botella de leche
- 1 kilo de azúcar
- espíritu de vainilla al gusto

### Preparación:

- 1) Se pone la leche con el azúcar a fuego lento. Se esta meneando de vez en cuando.
- 2) Le agrega unas gotitas de espíritu de vainilla. Saca un poquito en un platito y mueve a ver si para (se pone durita). Cuando está durita, está buena. La baja y deja enfriar.
- 3) Luego en un plato de cartón la riega. **Esta lista la cajeta.**

## CAJETA DE LECHE CON SEMILLAS DE MARAÑÓN

### Ingredientes:

- 2 litros de leche
- 700 gramos de azúcar
- 250 gramos de semillas de Marañón

### Preparación:

- 1) Se pone la leche y el azúcar al fuego en una cazuela de hierro por dos horas y media.
- 2) Se mueve cuidadosamente para que no se pegue.

- 3) Se baja del fuego y se espera que se enfríe para hacer las bolitas o las cajetas redondas.
- 4) Se mezclan con las semillas y se decoran.

## CAJETA DE PAPAYA

### Ingredientes:

- 1 papaya grande
- 2 tapas de Dulce
- clavos de olor al gusto

### Preparación:

- 1) Se pela la Papaya. Se ralla y se pone a cocinar con agua. Cuando está suave, se baja y se pone a escurrir por una hora.
- 2) Se pesa, por un kilo de papaya, 2 kilos de dulce.
- 3) Se pone a fuego lento la papaya con el dulce y los clavos de olor. Saque un poquito a ver si cuaja (se pone dura).
- 4) Cuando está seca bájela y la deja por 5 minutos. Luego la extiende en un plato de cartón.
- 5) Lista la cajeta.



Foto Miguel Herrera G. 2003.

## CHIRICAYA

### Ingredientes:

- 2 litros de leche agria
- 6 huevos
- 2 tazas de azúcar

### Preparación:

Se deja agriar la leche, cocinarla con el azúcar hasta que se reduzca a la mitad. Se baten los huevos y se le van mezclando poco a poco. Se coloca en un molde redondo y pequeño. Éste se coloca sobre una bandeja con agua y se introduce en el horno; se mantiene en baño de María por ocho horas.



Foto Doris Cartín Brenes. 2005.

## CONSERVA DE MARAÑÓN

### Ingredientes:

- 15 marañones
- 1 kilo de azúcar
- 1 paquete pequeño de clavos de olor

### Preparación:

- 1) Se exprimen los Marañoses que están muy maduros, para sacarles el jugo.
- 2) Se hace una miel de azúcar y se agregan los Marañoses partidos por la mitad, hasta que sequen y se acaramelen.

## LIMONES DULCES

### Ingredientes:

- 1 kilo de maíz ya preparado y molido
- 1 tamuga de dulce
- 1 botella de leche
- 1 onza de anís granulado
- 1 naranja agria
- 1 botella de agua

### Preparación:

- 1) Se pone en un perol grande a derretir el dulce en dos tazas de agua.



- 2) En otro perol se prepara la masa con la botella de leche y el agua. Se bate bien con la mano hasta quitarle las pelotitas. Se agrega esta masa al dulce que está en el fuego, se está moviendo y se le echa la estopa de la naranja agria (parte blanca de la naranja), se sigue moviendo.
- 3) Aparte en un platito se prueba para hacer el punto, se deja secando y moviendo hasta que de el punto. Cuando da el punto le agrega el anís y lo baja del fuego. Se sigue moviendo hasta que enfríe y se hacen bolitas.

## MARQUESOTES\*

(Ganadora del primer lugar)

### Ingredientes:

- 2 docenas de huevos
- 2 libras de pinol
- 2 libras de azúcar
- vainilla al gusto
- cascaritas de limón

### Preparación:

Primero se bate la clara del huevo, luego se agrega la yema, 10 minutos después de haber batido; se agrega el azúcar poco a poco, meneándolo, no batido, de igual forma el pinol y la vainilla. Al molde se le aplica manteca. Una vez horneados se hacen trocitos y se ponen a tostar.



Foto Sonia Gómez V. 2001.

\*Se recibieron siete recetas de marquesotes, la diferencia más significativa fue: una de ellas presentó la variante de harina en lugar de pinol, también variaron en el uso de anís, canela o cascaritas de limón.

## MARQUESOTES LUSTRADOS

### Ingredientes:

- 2 docenas de huevos
- 2 libras de pinol
- 2 libras de azúcar
- vainilla al gusto
- cascaritas de limón

### Preparación:

Primero se bate la clara del huevo, luego se le agrega la yema, 10 minutos después de haber batido; se agrega el azúcar poco a poco, meneándolo, no batido; de igual forma el pinol y la vainilla. Al molde se le aplica manteca. Una vez horneados se hacen trocitos y se ponen a tostar.

## LUSTRE

### Ingredientes:

- 5 huevos
- azúcar
- espíritu de cola<sup>3</sup>



### Preparación:

Poner 4 botellas de agua a hervir, agregar 4 libras de azúcar. Cuando se ve espesa; se agarra una cuchara de esa miel y se introduce en un recipiente con agua, si la miel está espesa, ya está en su punto. Una vez que se ha preparado esto, es conveniente tener las claras de los 5 huevos ya batidas, esa misma clara se le agrega a la miel, se bate rápido. Luego se le agrega el espíritu de cola para darle sabor y color. Para bañar los marquesotes se introducen en unos palitos para luego bañarlos en la miel y esperar a secar.

## MELCOCHITAS

### Ingredientes:

dulce de tapa  
agua  
mantequilla  
espíritu de vainilla (opcional)  
hojitas de Limón

### Preparación:

- 1) Se parte una tapa de dulce grande, se pone al fuego en dos vasos de agua, se deja hervir, sin mover, cuidando de que ni se riegue.
- 2) Cuando esté espesando, se le agrega 4 cucharadas de mantequilla.
- 3) Cuando el hervor es lento, se toma el punto; que consta en sacar poquitos con una cuchara, echar en agua corriente, y si se pone duro, ya está.
- 4) Luego se tiene bien limpio, un moledero o mesa donde se chorrea la miel.

- 5) Poco a poco, a como se vaya enfriando se empieza a recoger con las manos; se va estirando hasta que cambia al color dorado; se van formando las melcochitas y se ponen en hojitas de limón.

**¡Y a disfrutar. ¡Son deliciosas!**

## PAN CASERO

### Ingredientes:

- 2 kilos de harina
- 2 cucharadas grandes de levadura
- 2 barras de margarina
- 1 huevo
- 1/2 kilo de azúcar

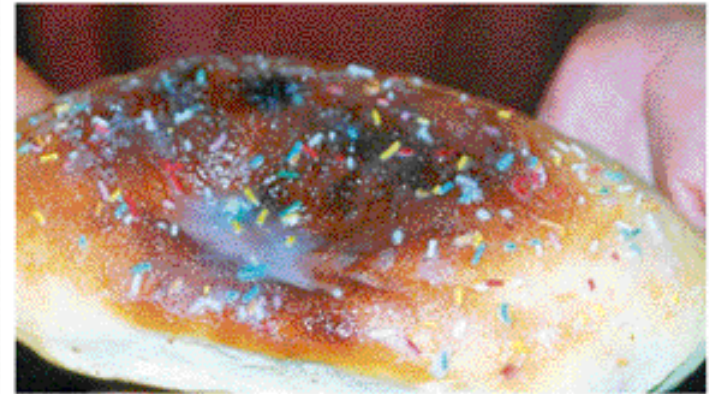


Foto Sonia Gómez V. 2002.

### Preparación:

- 1) Disuelva las dos cucharadas de levadura, en dos tazas de agua fría y 1 tibia, agregue a ésta un poquito de harina y deje crecer o reposar por una hora.
- 2) Luego del reposo; revuelva los 2 kilos de harina, las dos Numa, el huevo, el 1/2 kilo de azúcar y la levadura; amase hasta que estén todos los ingredientes bien disueltos.
- 3) Luego que este bien amasada haga pequeñas pelotitas, estírelas en forma de palitos y enrolle.
- 4) Engrase un molde, coloque las bolitas y hornéelos a temperatura moderada hasta que los bollitos se miren doraditos, es señal de que ya está el pan listo.

## PAN CASERO

### Ingredientes:

- 1 kilo de harina
- 1/2 kilo de azúcar
- 1 manteca
- 1 polvo de hornear o levadura

### Preparación:

- 1) La harina se pone en un recipiente.
- 2) Se le pone un poquito de ó 2 cucharadas de levadura en agua tibia.
- 3) Se deja 2 ó 5 minutos.

- 4) Se le pone en la harina, se le pone el azúcar la leche y un poquito de agua.
- 5) Luego se deja un ratito reposar la harina.
- 6) Se hacen las vallallitas y se pone a hornear por 20 minutos.

## PERRERREQUE O PAN DE ELOTE

(Ganadora del segundo lugar)

### Ingredientes:

- 25 elotes no tan tiernos
- 3 barras de margarina
- 1/4 de queso molido
- 1 bolsita de Natilla
- una pizca de bicarbonato
- 1/2 kilo de azúcar
- 1/2 botella de leche agria (si lo desea)

### Preparación:

- 1) Raspe los 25 elotes y muélalos bien finitos.
  - 2) Luego de haber molido los elotes viértalos en una taza grande.
  - 3) Agregue todos los ingredientes anteriores y revuélvalos muy bien.
  - 4) Engrase un molde ó una latita de hornear; ponga a precalentar el horno, vierta todo lo que batió o revolvió en el molde engrasado.
  - 5) Métaalo al horno a una temperatura de unos 250° C a 300° C.
  - 6) Cuando esté bien dorado es hora que lo saque del horno.
  - 7) Déjelo enfriar y sáquelo del molde y parta.
- “Cómalo con café, chocolate ó con lo que usted desee”.**

## PIÑONATES \*

### Ingredientes:

- 4 papayas verdes
- 1 kilo de azúcar
- espíritu de vainilla al gusto
- colorante: rojo, verde, amarillo

### Preparación:

- 1) Se lavan las Papayas bien, se les quita el tronco y puntas para que boten la leche.
- 2) Se pelan cortándolas en tiritas o rallándolas y se ponen un poquito al fuego, se bajan y se escurren.
- 3) Ponemos la miel o el azúcar al fuego para hacer la miel hasta que de punto; se van echando las papayas, revolviendo bien y se van formando los puñitos o Piñonates.
- 4) Se dejan enfriar y están listos para el festín.

\* Hubo otra receta similar a ésta en la que se le agregaba canela.

## PIÑONATES

### Ingredientes:

- 2 kilos de azúcar
- 2 papayas medianas
- 1 paquete de canela
- colorante: rojo, verde, amarillo, etc

### Preparación:

- 1) Se pelan las Papayas y se rallan
- 2) Luego se lavan.
- 3) Se pone al fuego con poquita agua, cuando hierve se baja y se le bota el agua.
- 4) Se vuelve a poner al fuego y se le echa el azúcar y la canela bien quebrada.
- 5) Se está revolviendo constantemente para que no se pegue.
- 6) Cuando está cristalizada la papaya se baja, se separa para echarle el colorante y con un tenedor se van tomando los pedacitos y se hacen los puñitos o "piñonates".

## ROSCA BAÑADA

15 PERSONAS

### Ingredientes para la rosca:

- 6 tazas de harina
- 1 taza de agua tibia
- 1/2 taza de manteca de cerdo
- 5 huevos
- 2 barras de margarina
- 35 gramos de levadura

### Ingredientes del baño de miel:

- 1 taza de azúcar
- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de rojo vegetal

### Preparación para la rosca:

- 1) Se mezcla la levadura con el agua tibia hasta que se disuelva.
- 2) Seguidamente se le agrega 1 taza de harina, se mezcla y se deja reposar por 20 minutos.
- 3) Pasado ese tiempo se revuelven estos ingredientes con la mantequilla, la manteca de cerdo, los huevos y las 5 tazas de harina.
- 4) Se continúa mezclando y después se coloca en una batea o en la mesa, para amasar durante 10 minutos.
- 5) Seguidamente se hacen bolitas al tamaño que se guste y se estiran a lo largo y se doblan para que se forme la rosca.
- 6) Se mete al horno a una temperatura de 300° C durante 10 minutos y se ponen a dorar por 10 minutos más.

### Preparación para la miel:

- 1) Para preparar la miel para el baño de la rosca, se pone agua al fuego. Cuando ésta empieza a hervir se le agrega el azúcar y el colorante y se empieza a remover hasta que la mezcla esté espesa.
- 2) Se colocan las rosas en un recipiente y con una cuchara se bañan con la miel, a cada una de las rosas o a todas de una vez. (según desee).
- 3) Las rosas están listas para comer.

## ROSQUETE

### Ingredientes:

masa de Rosquilla  
azúcar al gusto

### Preparación:

- 1) Se mezcla la masa de Rosquilla con el azúcar y se forma una pasta manejable y se enroscan de igual forma que las rosquillas.
- 2) Se colocan sobre un sartén y se hornean hasta dorar.

## ROSQUILLAS

### Ingredientes:

- 4 kilos de maíz.
- 3/4 kilo de queso seco molido.
- 3 kilos de manteca derretida (tibia).
- sal al gusto.
- ceniza fuerte. (preferiblemente de Guácimo)

### Preparación:

### NESQUEZA DE MAÍZ:

- 1) Se pone la ceniza al fuego con suficiente agua. Cuando ésta hierve se agrega el maíz hasta que suelte la pluma (en este proceso se va tocando el maíz para saber el punto en que suelta la pluma y el ojo).

- 2) Y se procede a bajar la olla una vez que el maíz esté precocido.
- 3) Se lava hasta sacar toda la pluma y el ojo del maíz. Y se muele.

### **MASA PARA ROSQUILLA:**

- 1) La masa se revuelve con el queso molido, la manteca y la sal hasta obtener una masa manejable.
- 2) Se procede a hacer las rosquillas (manual) en una batea.
- 3) Se colocan en un sartén y se hornean hasta dorar (en un horno de barro).



Foto Sonia Gómez V. 2005.

## **ROSQUILLAS DE NOVIOS**

### **Ingredientes:**

- 1 cuarillo de maíz (4 Kilos)
- 1 botella de manteca de cerdo
- 1/2 botella de margarina frita
- 4 cuajadas grandes y secas
- sal al gusto
- 2 huevos

### **Preparación:**

- 1) Para nesquezar el maíz. Se pone a hervir agua con ceniza por 15 minutos. Luego se echa el maíz y se mueve durante 15 minutos. Se fija si el maíz está relallado. Lo baja y lo riega 5 minutos en una batea. Luego lo enjuaga. Lo pilonea y lo enjuaga bien para que bote leña y ojos.
- 2) Muela el maíz, le echa la cuajada molida, sal al gusto. Luego agrega los dos huevos batidos, echa la manteca y mantequilla derretida. Amasa bien, la pasa de nuevo al molino para que quede fina.
- 3) Hace las rosquillas al tamaño que desee.
- 4) Enciende el horno para que caliente. Luego lo barre para que no queden brazas.
- 5) Echa las rosquillas unos 10 ó 15 minutos. Que no se le quemen ni queden crudas. Usted saca una para verificar. Las saca y listas para comer.

## ROSQUILLA, EMPANADA Y TANELA

### Ingredientes:

- 4 kilos de maíz
- 1 kilo de queso
- 3 libras de manteca
- 1 tapa de dulce
- 1 barra de margarina
- 2 huevos
- 1 paquete de clavo de olor  
y una pizca de polvo de hornear

### Preparación:

- 1) Se cocina el maíz, con un tiempo de 10 minutos. Luego se baja el fuego y se lava hasta que quede bien limpio, después se muele el maíz y el queso, se revuelve, se le echan los huevos, la manteca y se vuelve a pasar en el molino y se hace lo que llamamos rosquilla.
- 2) La masa para la empanada se amasa bien y se extiende en forma de tortilla y se le echa el queso revuelto con el dulce y se procede a doblarla en forma de empanada.
- 3) La masa para tanela se revuelve con el dulce y el clavo de olor y se repasa en el molino, ya pasada la masa se echa la barra de margarina y el polvo de hornear y se amasa; después se procede a hacer la ruedita al tamaño que desee.
- 4) Al final se colocan en el horno hasta que estén doradas.

## ROSQUILLAS, TANELAS, EMPANADAS Y TAMAL DULCE \*

### Ingredientes:

- 5 hojas de plátano o cuadrado
- 8 kilos de maíz blanco (bien limpio que no esté malo)
- 1 kilo de queso seco
- 3 1/2 kilo de manteca
- 1 caja de margarina
- 2 tapas de dulce
- 1 kilo de azúcar
- 1 paquete pequeño de Jamaica
- 3 pascones de ceniza bien picante  
(como 3 Kilos aproximadamente de ceniza)

### Preparación del maíz (o nesquezar):

En una olla grande de hierro, se le agrega agua, 10 litros de agua. Se le agrega la ceniza colada con algo frío (cedazo ó pascón). Se pone al fuego, cuando está hirviendo se le echa el maíz, mueve constantemente con una pala de madera durante 15 ó 19 minutos, (esto de los 15 ó 19 minutos es porque hay maíz más seco que otro). Luego se retira del fuego y se vierte el maíz sobre una mesa de madera y se extiende y se deja reposar de 10 a 15 minutos para que se enfríe y luego lavarlo. Mientras está cocinando el maíz y si está muy seco se le puede agregar agua para que no se queme. Cuando este maíz está casi frío se echa en una olla para lavarlo con abundante agua, hasta que le salga toda la ceniza. Luego se saca y se echa en otra olla para seguirlo lavando, pero no con agua, sino con un palo rollizo, como si se estuviera pilando arroz

en un pilón. Esto se hace como unas 100 majadas para que quede bien limpio de ceniza, pluma de maíz que se le pueda quitar.

Luego se enjuaga con bastante agua, para que se le salga todo lo que no es maíz, después se va sacando de esta olla con un pascón y se echa en una zaranda y se deja escurriendo más o menos 1 hora, después se recoge el maíz y se guarda para llevarlo a moler en la mañana.

**“Esta preparación del maíz se hace la tarde anterior al día que se van a elaborar las rosquillas”.**

#### **Foma de agregarle los ingredientes a la masa del maíz:**

Se echa la masa en una batea de madera o una tina plástica grande. Se empieza a mover la masa para que se enfríe y desmenuzar cualquier pelota que se forma a la hora de llevarlo a moler el maíz.



Foto Sonia Gómez V. 2005.

Luego se le agrega el kilo de queso (dejando un poco para hacer el inchido)

Se le agrega 4 cucharadas llenas de sal, se separa la cantidad de masa que se desea hacer en tanelas y tamal dulce.

Una vez separadas esas masas se alista la masa que se va a utilizar para hacer las Rosquillas.

En una olla ponga 2 kilos de manteca las 2 barras de margarina a derretir que no se recaliente, luego agréguele esta manteca a la masa de las rosquillas y ámasela hasta que esté bien revuelta, empiece a hacer pelotas, formando las pelotas de masa de tamaño que agarre con las dos manos y empiece a sacar toda las pelotas que haga.

Póngala en una mesa donde va a empezar a hacer las rosquillas. Las rosquillas se hacen formando palitos y haciendo argollitas que son las formas de las rosquillas y vaya poniéndolas en latas o sartenes para meterlas al horno.

Las latas deben estar engrasadas para que las rosquillas no se peguen a la lata a la hora de hornearlas.

## **EMPANADAS**

De la misma masa de las rosquillas se pueden hacer las empanadas. Las empanadas se hacen haciendo tortillitas en un pedacito de plástico y se le echa el relleno y se doblan formando una empanada; entre más delgadita la empanada más tostadita va a quedar y se ponen en una lata engrasada para luego hornearlas.

El relleno o henchido de las empanadas y tanelas se hace de queso, azúcar y dulce; todos estos ingredientes se revuelven y se le agrega un poquito de jamaica molida.



También algunas personas prefieren ponerle miel de papaya o chiverre o cualquier otra cosa, eso queda al gusto de cada uno.

### **Como agregarle los ingredientes y la elaboración de la masa al tamal dulce y las tanelas:**

La masa que se habrá separado para las tanelas y el tamal dulce, que ya tiene queso y sal; se le agrega las 2 tapas de dulce molido y un poquito de jamaica molida y el kilo de azúcar o al gusto se revuelve la masa, y se le agrega el 1 1/2 kilo de manteca, las 2 barras de margarina y se amasa la masa, que quede bastante suave (no aguada), (la manteca tiene que derretirse igual que la de las rosquillas).

## **TANELAS**

Se extiende las hojas de plátano o cuadrado sobre la mesa y se empieza a hacer tortillitas, la cantidad deseada, después se rellenan con enchido del mismo que se le puso a las empanadas y en un pedacito de hoja de plátano o pedacito de plástico forme una tortillita calculando el tamaño de las que tiene enchidas, vaya tapándolas con esas tortillitas y luego recótelas una a una cuidando que le queden redondas y bien aplastaditas y póngalas en una lata para introducirlas al horno.

## **TAMAL DULCE**

De la misma masa de las tanelas se hace el tamal dulce.

Se ponen hojas de plátano sobre una lata, esto se hace para evitar que la masa quede en la pura lata porque se puede quemar a la hora de hornear. Una vez puestas las hojas sobre las latas, póngale masa a toda la lata y extiéndala a toda la lata, que no quede tan grueso; más o menos una pulgada de grueso y emparéjela, todo parejito y está listo para introducirlo al horno.

### **Como calentar el horno de leña y hornear las rosquillas, tanelas, empanadas y tamal dulce:**

Se le ponen entre 10 y 15 rajadas de leña al horno y se enciende y se mantiene encendido durante una hora, cuidando que no se apague a la media hora de haberlo encendido.

Le vuelve a echar otras 15 rajadas de leña y cuando se prendan éstas rajadas lo riega o sea mueve toda la leña esparciéndola dentro de todo el horno; esto para que se caliente parejo.

Cuando tiene una hora de haberlo encendido bárralo con una escoba de monte echa de escobilla o cualquier árbol.

Una vez limpio el horno eche las latas de las rosquillas y las empanadas, lata por lata. Y espere unos 5 minutos que estén apenas doraditas por encima y sáquelas, dele vuelta, o sea, lo de arriba para abajo.

Luego meta las tanelas y el tamal dulce, cuando estén bien doradas o coloraditas saque las tanelas y el tamal dulce; ya están listas para comer.

Una vez que ya tiene las rosquillas volteadas, vuélvalas a meter al horno para tostarles; cuidando que no se quemen, si todavía las toca

y siente que no están tostaditas sáquelas y espere 10 minutos y vuélvalas a meter y espere.

Revise que las rosquillas no se estén quemando, revisando la parte de las rosquillas que está sobre la lata, que no se queme.

“Y espere hasta que estén tostaditas y sáquelas y ya están listas para comerlas.”

\* Participaron 4 recetas muy semejantes se seleccionó la más explicativa.



## SABROSERA

(Pan auténtico cañero, elaborado por muchos años por la familia Mendoza Jiménez) 40 trozos

### MASA

#### Ingredientes:

- 1 tapa de Dulce
- 2 barras de mantequilla
- 5 huevos
- 1 kilogramo de harina
- 2 cucharadas de Royal
- 1 cucharadita de Bicarbonato

#### Preparación de la masa:

- 1) Se derrite la tapa de dulce en dos tazas de agua quedando una miel espesa.
- 2) Se deja enfriar y se agrega el bicarbonato, luego se agrega el Royal y se revuelve constantemente.
- 3) Posteriormente se agregan los huevos, la mantequilla y finalmente la harina.
- 4) En todo el proceso de agregado de ingredientes debe revolverse constantemente hasta obtener una pasta o masa que debe tener una contextura manejable.

### ATOL DE RELLENO:

#### Ingredientes:

- 3 tazas de leche
- 1 taza de azúcar
- 4 cucharadas de Maicena
- 1 cucharadita de espíritu de vainilla

### Preparación del atol de relleno:

- 1) Se pone a hervir la leche con la canela y el azúcar.
- 2) Una vez hervida se aparta del fuego y se le agrega 4 cucharadas de maicena diluida en media taza de agua y un punto de sal.
- 3) Se pone nuevamente al fuego y se revuelve constantemente hasta que hierva y espese.
- 4) Se aparta finalmente del calor y se le agrega la vainilla.
- 5) Se deja enfriar para que sirva como relleno.

### Preparación final de la sabrosera:

- 1) De la masa se extraen trozos y se estiran con una botella o un molenillo hasta conformar tortas gruesas ovaladas.
- 2) En el centro de la torta se pone y extiende el atol de relleno y se cierra juntando los extremos de la torta conformando así una tira de Sabrosera.
- 3) Por el frente de la tira de Sabrosera se le aplica suavemente y con la palma de la mano un poco de clara de huevo y se le rocea azúcar.
- 4) Se pone en un molde o cazueleja y se pone a hornear en horno de barro por 20 minutos a fuego medio.
- 5) Si se hace en horno eléctrico debe tenerse por el mismo tiempo a una temperatura de 160°C.
- 6) Una vez horneados déjese enfriar y pártase las tiras en trozos medianos.

## SOPA BORRACHA Y MARQUESOTES

### SIN LUSTRAR \*

Es el mismo marquesote despedazado y revuelto con miel de azúcar, canela, rojo vegetal y guaro, por eso su nombre es sopa borracha. Es uno de los postres más exquisitos que ya se conoce muy poco. Hace algunos años, se vendía en las fiestas populares de Guanacaste.

### MARQUESOTES

#### Ingredientes:

- 1/2 kilo de Pinol
- 14 huevos
- 125 gramos de azúcar
- 2 paquetes de anís

#### Preparación:

- 1) Se separan las claras y las yemas.
- 2) Se baten las claras a punto de nieve. Se le agregan las yemas, luego el azúcar hasta que se disuelva completamente. Luego el Pinol.
- 3) Luego se engrasan los moldes; se le agrega la mezcla, se ponen al horno por 35 minutos.
- 4) Se coloca en la mesa para cortarlos en cuadritos y se ponen a tostar.

### SIROPE

#### Ingredientes:

- 5 tazas de agua
- canela
- 1/2 kilo de azúcar
- cacique al gusto

### Preparación:

- 1) Se pone el agua y el azúcar al fuego con la canela por 25 minutos.
- 2) Se baja del fuego, se pone a enfriar.
- 3) Luego se le agrega el licor y los marquesotes.

*"Hace algunos años dijo un investigador de nuestras tradiciones, que nos hemos quedado con el guaro, pero sin el vaso de marquesotes".*

\* Se recibieron cuatro recetas con la única variante de que algunas se les agregaba canela los marquesotes. De ellas se seleccionó una.

## TAMAL ASADO

### Ingredientes:

- 1 kilo de maíz cocinado
- 3 barras de margarina
- 1/4 queso seco molido
- 1 bolsita de Natilla
- 1 kilo de azúcar
- 3 botellas de leche agria



Foto Miguel Herrera G. 2003.

### Preparación:

- 1) Muela el kilo de maíz bien fino.
- 2) Luego disuelva o revuelva la mantequilla, el queso, natilla azúcar la leche y la masa que molió.

- 3) Engrase bien una olla gruesa (hierro), cocine por una hora y muévelo, de no hacerlo se le pega.
- 4) Luego de esta hora de cocimiento bájelo, póngale una latita encima en la misma olla que la cocina.
- 5) Agregue brasas enanas para que se dore, mírelo que esté bien dorado.
- 6) Déjelo enfriar, sáquelo de la olla y pártalo, si lo desea en tajaditas gruesas.

## TAMAL ASADO O TANELA EN OLLA\*

### Ingredientes:

- 8 kilos de Maíz blanco
- 1 1/2 kilo de queso seco
- 4 botellas de leche agria
- 1/2 kilo de manteca
- 3 tapas de dulce

### Preparación:

- 1) Primero se nequesa el maíz, luego se muele en una máquina de mano.
- 2) Después de estar lista la masa, se mezcla con los demás ingredientes.
- 3) Esto se cocina con leña, en una olla de barro y se mueve con una pala de madera hasta que endurezca.
- 4) Por último se tapa con un comal, colocándole brasas; ya que debe tener calor en ambos lados para que se cocine muy bien.
- 5) El tiempo de cocción es de 2 horas.
- 6) Una vez frío se saca del recipiente listo para servir.

\* Presentaron 3 recetas prácticamente iguales. Se seleccionó una de ellas.

## TAMAL DE ELOTE ENVUELTO EN HOJAS

30 tamales

### Ingredientes:

- 20 elotes tiernos
- 2 barras de margarina
- 2 tazas de queso molido
- 3 tazas de azúcar

### Preparación:

- 1) Con un cuchillo afilado se rebanan los elotes hasta obtener los granos de maíz rebanados. Se muelen los granos rebanados en una máquina de mano obteniendo la base de elote tierno.
- 2) Se depositan en un recipiente limpio preferiblemente de barro y se le va agregando uno a uno los demás ingredientes revolviendo constantemente. El orden en que se agregan los ingredientes no tiene importancia.
- 3) Una vez conseguida la pasta, con una cuchara se ponen porciones de pasta en hojas de plátano y se envuelven al estilo tradicional. No se acostumbra amarrar.
- 4) Luego se ponen sobre un molde o cazueleja y se hornean a calor fuerte por cuarenta minutos en horno de barro. Si se hace en horno eléctrico deberá hacerlo en el mismo lapso a una temperatura de 305° C.

## TAMAL DE MAIZ DULCE

### Ingredientes:

- 1 litro de leche
- 1 barra de margarina derretida
- 2 1/2 tazas de azúcar
- 8 elotes de maíz dulce, raspados
- 6 cucharadas de harina
- 2 cucharaditas de Royal

### Preparación:

- 1) Se coloca todo en la licuadora y se bate bien.
- 2) Se coloca la mezcla en un recipiente engrasado y se hornea a calor media hasta que dore.

## TAMALITOS RELLENOS DE DULCE

### Ingredientes:

- 1 kilo de masa de maíz
- 3/4 de kilo de queso semiduro
- 1 taza de manteca de cerdo
- 1/2 taza de agua
- sal al gusto
- 1/2 tapa de dulce raspado
- 1 kilo de hojas de cuadrado

### Preparación:

Se raya medio kilo de queso y se mezcla con la masa, agregando la taza de manteca de cerdo, la media taza de agua y la sal al gusto.

### PREPARACION DEL RELLENO:

- 1) Se raya media tapa de dulce y se mezcla con el 1/4 de queso rayado.
- 2) Una vez listo los ingredientes, se procede hacer el tamalito colocando una cucharada del relleno para luego envolverlo en la hoja de cuadrado sin amarrar.
- 3) Preparados los tamales, se colocan en una olla con una base de hojas y cubiertas con una capa de hojas.
- 4) Se cocina con un litro de agua por 20 minutos.
- 5) Se sirven calientes o fríos.

## TORTA DE ARROZ

### Ingredientes:

- 2 tazas de arroz
- 1 hoja de Higos
- 8 tazas de leche
- 1/2 tazas de Pasas
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 tazas de azúcar
- 1 barra de mantequilla
- 1 cucharadita de Vainilla
- 3 clavos de olor
- 1 cucharadita de achiote
- 3 astillas de canela
- taza de agua
- 1/2 taza de queso seco rallado

### Preparación:

- 1) Se pone a fuego lento el arroz con el agua para reventar.
- 2) Luego se le agrega 4 tazas de leche, con el azúcar, canela, clavos de olor, hojas de higos.
- 3) Después de 5 minutos se le incorpora el resto de la leche, las pasas, la vainilla, el queso y por último el achiote con la mantequilla.
- 4) Mueva de vez en cuando.
- 5) El arroz debe quedar; ni muy seco ni muy aguado.
- 6) Para hornear se vierte en un molde, va al horno a 350° C hasta que dore.
- 7) Se deja enfriar, para cortar.

## TORTA DE ARROZ CON DULCE

“Rescatando un poco de nuestros antepasados y permitiéndome encontrar con nuestros más exigentes gustos, le ofrezco esta receta, que combina sabores únicos de nuestro suelo y nos lleva a sus épocas vírgenes ”

### Ingredientes:

- 1 taza de arroz lavado y escurrido
- clavos de olor, jamaica, nuez moscada
- 3 tazas de agua
- 1/2 cucharadita de achiote
- 3 tazas de leche
- 150 gramos de queso Turrialba rallado
- 1 1/2 taza de dulce rallado
- 4 yemas batidas
- 60 gramos de lactocrema
- 1/4 cucharadita de canela molida
- miel de Chiverri o jalea de guayaba para servir

- 1/4 cucharadita de sal
- astillas de canela
- 1 cucharadita de vainilla

**Preparación:**

- 1) Cocinar el arroz en el agua con las astillas de canela
- 2) Al reventar agregar leche, dulce, queso (apartar 1/2 taza de queso), lactocrema y condimentos; siempre moviéndolo para que no se ahume o queme.
- 3) Dejar cocinar.
- 4) Mezclar las yemas con la vainilla y 3 cucharadas de ésta mezcla; después agregar el resto del arroz.
- 5) Revolverla rápido, apartar y verterlo en Pyrex engrasado, rociarle el resto del queso y hornear a 350° a que dore.
- 6) Dejarlo enfriar.
- 7) Partirlo en cuadritos y servirlo con la miel de chiverre o jalea de guayaba.

## TORTILLA Y CUAJADA AHUMADA

**Ingredientes:**

- maíz
- cuajada

**Preparación:**

- 1) Se hace la tortilla de maíz y se ahuma la cuajada
- 2) Sirvalo con café ó chocolate, ó con lo que usted desee.
- 3) Si gusta hacer más duplique la receta.







Vista general del concurso.  
Foto Miguel Herrera G. 2003.

# REGIÓN CENTRAL DE PUNTARENAS



# Región Central de Puntarenas

Los habitantes de la región costera, además de sus cultivos, lógicamente tuvieron más acceso a los productos del mar que los habitantes del interior del país. La producción agrícola se vio enriquecida por la obtención de peces y moluscos, lo que se ve reflejado en la comida cotidiana.

Los productos del mar en muchas ocasiones eran obtenidos por los mismos chiquillos, quienes entre sus juegos se iban a los manglares y obtenían chuchecas, pianguas, almejas, cambutes y otros animales que llevaban a sus casas y se utilizaban como parte de la dieta del día.

La pesca era abundante y para los pobladores del lugar la obtención de los productos del mar era muy económica. Si a los pescadores les sobraba, por tener dificultades para conservarlo, lo vendían muy barato y hasta lo regalaban a sus parientes y conocidos. Así, en una caminadita por los muelles, se podían obtener pescado, algún molusco, camarones y hasta langosta.

Al respecto, un puntarenense nos cuenta: “Cuando yo estaba chiquillo y mi mamá no tenía con que darnos de desayunar, nos hacía una torta de huevo con camarones que era una delicia. Imagínese, para el desayuno, ¡ahora, cuanto cuesta eso!”. (Bolaños, mayo de 2003).

En las zonas costeras y por la cotidianidad del pescador de hacerse a la mar por varios días, se vio en la necesidad de prepararse su propia alimentación. Por ello, su permanencia en la cocina es más usual que en



Foto Humberto Corrales S. 2003.

el resto del territorio nacional. Así que es común ver en estas regiones a un hombre cocinando y preparando alguno de los platillos. Por la falta de algún producto y el exceso de otro se ha visto en la necesidad de usar su inventiva y crear algún platillo que posteriormente se populariza.

De esta región surgieron los famosos y apetecidos ceviches de pescado, camarones, chuchecas y ahora de pianguas; los escabeches con pescado (generalmente atún), que se extendieron a las diferentes regiones del país, muy gustados y que se popularizaron como bocas en bares, cantinas y restaurantes.



Sopa de mariscos. Foto Humberto Corrales S. 2003.

Entre sus comidas podemos citar: la sopa de mariscos, los frijoles blancos con pescado, el arroz con camarones y pollo (platillo que fue muy común en sus celebraciones), los camarones con arroz, el filete de pescado, el pescado entero frito, el pescado relleno, la cazuela de mariscos, la torta de camarón, el filete de pescado en salsa, los pinchos de mariscos, la mariscada y el pipián relleno con camarones.

De las comidas no hechas a base de productos del mar, podemos citar: el frito de cerdo, los tamales de cerdo o de plátano verde, los picadillos de papaya verde, el chicasquil, el arroz con pollo, el pollo relleno, el pozol, los patacones, la sopa de patacones, el famoso vigorón y muchos más. Entre sus postres se encuentran: el tamal asado, el atolillo de arroz de leche, el tamal de yuca, la miel de papaya, el arroz de leche, los prestiños, el biscocho, el tamal de coco, la miel de grosella (pitangas en

el Valle Central), la miel de maduro, los buñuelos, el zopilotillo (leche agria con azúcar y canela), la conserva de papaya.

En el Pacífico Central, específicamente en Puntarenas, son llamativos los puestos de ventas de cajetas de leche, papaya o coco, que se muestran al turista en una preparación de llamativos colores, a estas se le unen las de vigorones y el famoso Churchill (granizado con leche en polvo, leche condensada y helados), todavía hace pocos años los visitantes de Puntarenas siempre buscaban estas tres opciones de comida y para los niños no era nada grato regresarse sin comer un Churchill.

Hoy día los habitantes de las zonas costeras no tienen fácil acceso a estos productos porque escasean y, más bien, la demanda es mayor a la obtenida por los pescadores, lo que va originando que las comidas tradicionales de estos lugares se vayan perdiendo y como en las otras regiones se disfrutaban más en los días de fiestas.



Vendiendo vigorón. Paseo de los Turistas. Foto Humberto Corrales.



Pozol. Foto Miguel Herrera G. 2003.

# PLATO FUERTE





## ALMUERZO CAMPESINO

### Ingredientes:

arroz blanco  
frijoles arreglados  
tortillas  
torta de huevo  
chicharrones  
carne asada  
una botella de cuajada

### Preparación:

Se cocina el arroz blanco, se arreglan los frijoles con olores cebolla, culantro y chile y se majan. se hacen las tortillas. Se bate el huevo para hacer la torta, se hacen los chicharrones en una cazuela. aparte la carne se pone a secar al sol.

**La cuajada:** se pone la leche un día antes en una olla para que el otro día esté lista y ya cuajada.

- 1 porción de carne azada
- 1 huevo duro o en torta

### Preparación:

Se cocina en fuego de leña el arroz, los frijoles, el huevo y la carne, luego se prepara el picadillo con todos los condimentos naturales. Cuando está todo preparado, se soasan las hojas de plátano y se envuelve.



Foto Miguel Herrera G. 2003.

## ALMUERZO CAMPESINO DE NUESTRAS ABUELAS

### Ingredientes:

- 10 tortillas de maíz
- 1 taza de arroz
- 1 taza de frijoles
- 1 taza de picadillo

## ARROZ CON CAMARONES Y POLLO

### Ingredientes:

- 3 tazas de arroz
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de ajo molida
- 1 kilo de camarones
- 1 cebolla picada
- 1 chile dulce
- 1 rollo de culantro
- 1 cucharadita de achiote
- 1 kilo de pollo
- 1/2 kilo de tomate madura
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de azúcar

### Preparación:

Pelar los camarones, limpiarlos y las cáscaras se hierven en medio litro de agua

Cocinar el pollo en poca agua con suficientes olores y se reserva el caldo, partir el pollo en trozos no muy pequeños.

Cocinar el arroz con el caldo del pollo y de la cáscaras de los camarones, reservándose una taza del caldo.

Pelar y picar el tomate .

Poner en una olla el aceite con chile dulce, cebolla y ajo, sofreírlo, ponerle el achiote, el tomate la pimienta, la salsa, el azúcar, la sal y el caldo reservado (se hace una salsa).

Cuando el tomate está cocinado agregar los camarones y cocinarlos por cinco minutos a fuego moderado.



Foto Miguel Herrera G. 2003.

Agregar el pollo.

Agregar el arroz cocinado preferiblemente frío, preferiblemente frío y el culantro, resolver con cuidado, dejar a fuego lento por diez minutos para que el arroz absorba el líquido.

### Nota:

**Si los camarones se compran ya pelados hacemos el caldo con un consomé de camarón.**

## ARROZ CON POLLO

### Ingredientes:

- 1/2 kilo de arroz
- 3 pechugas de pollo
- 2 consomés con azafrán
- 2 cebollas grandes y 6 ajos
- 1 ramita de apio y un culantro
- 1 chile dulce
- 2 zanahorias pequeñas
- 1 lata peti-poas y una de maíz dulce
- 2 cucharaditas de ajinomoto y sal al gusto
- 5 hojas de laurel - orégano y salsa Lizano al gusto
- 1 tomate pequeño
- 1/2 barra de mantequilla
- 1/2 chayote picado finamente

### Preparación:

Se pone a hervir el pollo con el orégano, el laurel y 3 ajos hasta que se cocine, después tuesta el arroz con un poquito de cebolla y le agrego el caldo del pollo con un consomé hasta que esté el arroz. Aparte pica finamente las zanahorias, apio, chille, y chayote, la cebolla se pica en rodajas, se ponen a medio sofreír y se pone aparte. Se desmenuza el pollo y se elimina el pellejo, después en una olla se fríe el tomate con la 1/2 barra de mantequilla y se ponen los peti-poas, el maíz dulce y la salsa Lizano, luego agrego todos los ingredientes dejando de último el arroz y luego se revuelve todo.



Foto Miguel Herrera G. 2003.

## CABRILLA EN SALSA

### Ingredientes:

#### Para pescado:

- 1/2 kilo de filete de cabrilla, puede ser corvina o dorado
  - 1 cucharada de mostaza
  - 1/4 cucharadita de pimienta
  - 1/2 cucharadita de sal
  - 1 cucharada de curry
  - 1 cucharada de salsa inglesa
- se parte el pescado en trozos medianos

### Para la salsa:

- 2 cucharadas de aceite
- 1 taza de cebolla en tiritas
- 1 cucharadita de ajo triturado
- 1/2 taza de chile dulce verde en tiritas
- 1 cucharada de culantro picado
- 2 tazas de tomate pelado y picado
- 1/2 cucharadita de ajínomoto
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1/2 taza de aceitunas rellenas picadas (opcional)
- 1/2 taza de caldo de pollo o 1 paquete de consomé
- 250 gr. de palmito en rodajas (opcional)
- 1 taza de queso cheddar rayado (opcional)

### Preparación:

En una olla sofreír, cebolla, ajo en las 2 cucharadas de aceite, se sofríe por 5 minutos. Agregar: chile dulce, tomate, ajínomoto, pasta de tomate, aceitunas, caldo de pollo.

Cocina por 15 minutos, colocar el pescado en la salsa, cocinar por 10 minutos más, luego colocar el queso, dejar derretir y retirar del fuego. Sirva acompañado con arroz y ensalada verde.

## CAMARONES A LA LEÑA

### Ingredientes:

- 1/2 kilo de camarones del río
- manteca para freír
- sal al gusto

### Preparación:

Se limpia el camarón se fríe en manteca y sal durante 5 minutos y se acompaña con arroz blanco o tortillas y se decora a su gusto.



Foto Miguel Herrera G. 2003.

## CAMARONES CON ARROZ

(Porción para siete personas)

### Ingredientes:

- 2 kg de camarones
- 1 kg de arroz
- 2 chiles dulces (verde, rojo)
- 1 cebolla
- 1 culantro
- 1 cebolla de tallo
- 2 dientes de ajo
- 2 consomés (camarón azafrán)
- 1 salsa de ostión



Foto Miguel Herrera G. 2003.

### Preparación:

Se ponen a cocinar los camarones en un recipiente con los dientes de ajo, en aceite por 5 minutos, se le extrae el jugo, se ponen a sofreír los condimentos, se mezclan con los camarones y el arroz previamente cosido, se le ponen los consomés y la salsa de ostión, se deja reposar por 10 minutos y se sirve con plátanos fritos.

## CAZUELA DE MARISCOS

### Ingredientes

- 2 kilos de mariscos mixtos
- 1 kilo de cabezas de pescado
- 4 litros de agua (16 tazas)
- 2 ramas de apio
- 1 puerro
- 1 chile dulce
- 1 cabeza de ajos
- 2 hojas de laurel
- 1 rama de orégano fresco
- 2 cucharadas de aceite de maíz
- 2 dientes de ajo triturados
- 1 cebolla picada finamente
- 4 tomates grandes maduros, licuados
- 1 cucharadita de azúcar
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de orégano molida
- 1 rollo de culantro
- pan molido

### Preparación

Preparar un buen caldo con las cabezas de pescado y los olores, colar bien los olores para obtener un caldo espeso.

Prepare una salsa de tomate espesa, sofría el ajo y la cebolla en aceite y agregue el tomate, orégano, sal y azúcar, deje cocinar a fuego medio por 15 minutos, agregue el culantro picadito.



Hierva el caldo y agregue el mixto de mariscos precocidos y la salsa de tomate, deje cocinar por 20 minutos. Use pan molido para espesar el caldo.

Sirva acompañado de limón ácido y tabasco.



Foto Miguel Herrera G. 2003.

## CORVINA MALECÓN

### Ingredientes:

- 2 filetes de corvina
- 1/4 crema dulce
- 2 onzas jugo de naranja
- 1/2 onza malibú
- 4 cerezas
- camarones, mejillones y almejas
- chile dulce rojo y verde
- pimienta negra y blanca al gusto
- salsa ostión
- maicena
- naranja - perejil
- papel aluminio

### Preparación:

Se condimentan los filetes, los mejillones, almejas y camarones con la pimienta, consomé de camarón y salsa ostión (cada uno por separado). Se pone agua a hervir en un envase hondo. Los camarones se sofríen.

Los filetes se colocan sobre papel aluminio engrasados con mantequilla y se le colocan los camarones en el centro para luego irlos enrollando y ponerlos en el agua hirviendo. Luego se tapan durante 20 minutos. Ya pasados 15 minutos procedemos a preparar la salsa con la crema dulce triple-sec y la vamos espesando con maicena a fuego lento. Los mejillones y almejas los sofreímos 5 minutos y le agregamos el malibú.

Se desenvuelve con cuidado el filete y le vertimos la salsa, ponemos luego sobre él, 3 tajaditas de naranjas con cerezas y a los lados colocamos los mejillones y almejas.

## CORVINA RELLENA AL HORNO

(Ganadora de un primer lugar)

### Ingredientes:

- 1 corvina entera sin espionas (aprox. 2 kilos)
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 pizca de sal
- perejil (para adomar)

### Para el relleno:

- 1 lata de hongos (100 grs.)
- 3 huevos
- olores (cebolla, apio, chile dulce)
- tomate

### Para la salsa:

- caldo de pollo
- 1 crema dulce
- olores (cebolla, chile dulce)
- 1/2 kilo de camarones

### Preparación:

Se adoba el pescado con sal, ajo y jugo de limón ácido. Poner al calor los huevos dentro de una olla con agua, una vez cocidos se pelan y pican.

Posteriormente, se rellena el pescado con los huevos y los hongos, bañándolo con un poco de caldo de pollo. También se le colocan rodajas de cebolla y tomate, para colocarlo en el horno tapado con papel aluminio.

Una vez horneado, se le quita la cebolla y el tomate para ser utilizados en la preparación de la salsa. Para la preparación de la salsa, se sofríen los camarones con los olores. Después, se mezclan la crema dulce junto con la harina hasta espesar, para así agregar los camarones y apartando algunos para adomar.

## FILETE DE MIGÑÓN

### Ingredientes para la carne:

- 500 grs. de lomito limpio
- 100 grs de tocineta en tiras
- 2 cucharadas de salsa tipo inglesa
- sal

### Para la salsa:

- 1 taza de caldo de res
- 1 cucharada de vinagre de ajo
- hongos
- 2 cucharadas de harina
- 1 cucharada de margarina

### Preparación:

Se corta el lomito en cuatro medallones del mismo tamaño. Agregarle una pizca de sal, salsa tipo inglesa y rodearlo con la tocineta sujetándola con palillos de dientes. Luego se apartan.

Para la salsa, poner un sartén al fuego, agregar la margarina y los hongos. Freír y agregar la harina, mover. Se agrega el caldo de res, el vinagre y revolver bien. Se sirve con puré de papa y verduras al dente.



## FRIJOLES BLANCOS CON PESCADO

### Ingredientes:

- 1/2 kilo de frijoles blancos
- 2 tazas de coliflor o brócoli (Trozos pequeños)
- 1 plátano (Picar en rodajas)
- 1 chayote pequeño (Picar en cuadritos o tiras)
- 1/4 kilo de vainica (a la juliana)
- 1 taza de zanahoria en rodajas
- 1 rollo de culantro
- 1 rama de apio
- 1/2 taza de cebolla
- 1 chile dulce picado (rojo)
- 3 dientes de ajo
- 1/2 kilo de pescado filete (Dorado, Marlen) trozos pequeños
- 1 consomé de pollo
- 3 cucharadas de Lizano
- 1 cucharada de azúcar
- sal al gusto

### Preparación:

Se remojan los frijoles 1 hora antes. Luego ponerlos a cocinar. Cuando ya se ven un poco suaves agregar los condimentos y las verduras. Apenas empiece a hervir agregar el pescado. Dejar hervir un poco y bajar del fuego.

## FRITO DE CERDO

### Ingredientes:

- 1 cabeza de cerdo descamada
- menudos de cerdo: Lengua, riñones, hígado, vaso y corazón
- 2 cucharadas de sal
- 4 onzas de orégano
- 2 cabezas de ajo
- 1 litro de agua
- 1 cucharada de achiote
- 2 consomé de pollo

### Preparación:

Se pican todos los ingredientes, se ponen a fuego lento junto con el agua, sal, orégano, achiote, consomé, ajo, en cocina de leña, en una olla de hierro por tres horas con un cucharón de madera.



Foto Miguel Herrera G. 2003.

## GUACHO DE POLLO CRIOLLO

### Ingredientes:

- 2 pollos criollos
- 2 chiles dulces
- 1 rollo de culantro coyote
- 1 rollo culantro castilla
- 3 elotes
- 2 zanahorias
- 1 cucharadita de achiote
- 4 consomés

### Preparación:

Se coloca el arroz a reventar. El pollo con todos los ingredientes se pone a sudar, cuando el arroz esté tostado, se le agrega el pollo con los ingredientes y el achiote.

## LOMO RELLENO DE CERDO

### Ingredientes:

- 3 kilos de lomo de cerdo
- 1 cucharadita de sal
- pizca de ajinomoto
- 1 cucharadita de orégano
- 1 rollito de culantro de coyote
- 2 cucharadas de salsa Lizano
- 1 chile dulce
- 1 cebolla

- manteca para freír
- 6 huevos
- 1/2 kilo de papas

### Preparación:

Se abre el lomo y se relaja de un centímetro de grosor se adoba con salsa Lizano, ajinomoto, orégano y sal. Se conserva durante 9 horas en refrigeración. Luego se rellena con los demás ingredientes se amarra y se fríe durante 1 hora a fuego lento. Se adorna con gusto de cada uno. Rinde para 12 porciones.

## MARISCADA

### Ingredientes:

- |                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| arroz blanco        | sal al gusto    |
| culantro            | achiote         |
| chile               | orégano         |
| 3 cebollas          | calamares       |
| apio                | cabeza de pulpo |
| 3 ajos              | camarones       |
| 2 zanahorias        | almejas         |
| 1/4 kilo de vainica |                 |

### Preparación:

Se cocinan bien los calamares picados, cabeza de pulpo, camarones, almejas. Después de cocinados se agrega culantro, cebolla, ajo, apio, vainica, zanahoria, chile, orégano, achiote, y sal al gusto. Se prepara el arroz blanco y revolver con los mariscos antes preparados.

## PAELLA PORTEÑA

### Ingredientes:

- 1 libra de arroz
- 1 libra de camarones
- 2 chiles dulces rebanados
- 2 chiles dulces pelados
- 1 lata de pimientos
- 1 cucharadita de esencia de ajo
- 2 tomates pelados
- 1/2 libra de arvejas tiernas y fresca
- 1 pollo de 2 1/2 libra
- 1/2 libra de costilla de cerdo
- 1 lata de atún
- 2 cebolla finamente picadas
- una pizca de achiote
- 1 lata de peti-poas
- 2 cucharadas de alcaparras
- 6 cucharadas de aceite
- 12 aceitunas que pueden suprimirse
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de ajinomoto

### Preparación:

En una cacerola ponemos una cucharadita de aceite, doramos un poco el arroz, la cebolla y el ajo; le agregamos los caldos. Luego agregamos el resto de los ingredientes y las carnes ya cocinadas.

## PARGO RELLENO

### Ingredientes:

- 2 pargos limpios
- 1 cucharadita de pimienta
- 2 cucharaditas de sal

### Para el relleno:

- 1 paquete de tocinetas en tiras gruesas
- 2 huevos duros en gajos
- 1/2 chile en tiras
- 1/2 cebolla picada en rodajas
- 1/2 barra de mantequilla
- 1 lata de petit-poas pequeña
- culantro al gusto



Foto Miguel Herrera G. 2003.

Se rellena con todos los condimentos de relleno. Se cose, se pone al horno precalentado a 360 grados por unos 25 minutos. Se unta el exterior del pescado con la mantequilla derretida.

#### Para la salsa:

- 1/2 kilo de tomate pelados y picados
- 1/4 kilo de cebollas en rodajas
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de ajinomoto
- 1 cucharadita de maicena
- 1/4 taza de agua

#### Preparación:

Se corta el pescado por el centro para sacar la espina central, sin cortar la cola y la cabeza. Se condimentan con la sal y pimienta.

Con la mantequilla que suelta el pescado, se sofríe la cebolla, se le añade el resto de los ingredientes. Se disuelve la maicena con el agua y se le agrega a la salsa para espesar. Se le vierte la salsa al pescado después de ser homeado.

## PICADILLO DE ARRACACHE

#### Ingredientes:

- 3 kilos de arracache
- 1 kilo de papas
- 3/4 kilo de carne de res
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 chile dulce mediano
- 4 dientes de ajo
- 1 hoja de apio
- 1 taza de culantro castilla picado
- 1 taza de culantro coyote picado
- 1/2 cucharada de orégano picado
- 2 cubitos
- 125 grs de mantequilla
- 1 cucharadita de achiote
- sal al gusto



Foto Miguel Herrera G. 2003.

#### Preparación:

Se pela el arracache y se coloca en una olla junto.

## PICADILLO DE PAPAYA \*

### Ingredientes:

- papayas verdes
- 1 kilo de papa
- 1 kilo de falda de cerdo
- 10 hojitas de orégano tostado
- 1 cucharada de achiote
- sal
- 1 tasa de cebolla picada
- ajo y pimienta

### Preparación:

Se cocinan bien las papayas y las papas. Se cocina la falda de cerdo, se escurre la papaya, luego en una casuela se fríe el ajo, la cebolla, la falda de cerdo desmenuzada, con achiote, orégano, pimienta y luego se revuelve la papaya y la papa.

Luego se cocina hasta que el picadillo quede bien seco.

Se cocinan tres huevos duros, se rellena el pollo con la papa achiotada y los huevos duros, cuando el pollo esté relleno se fríe en una sartén con manteca bien caliente y listo para servir.

**\* De este plato se presentaran dos recetas prácticamente iguales variando en el uso de consomé y culantro.**

## PICADILLO DE PAPAYA

### Ingredientes:

- papaya
- papa
- falda de cerdo
- consomé de pollo
- consomé de res
- ajínomoto
- pimienta negra
- culantro coyote
- achiote
- cebolla
- chile dulce
- ajos
- manteca de cerdo

### Preparación:

Se cocinan las papayas con poca sal. Las papas se cocinan a parte, luego la carne se cocina con todos los olores y luego se suelta como carne mechada.

La papaya hay que molerla, cuando todo está listo en una olla se ponen la manteca, ajos, cebolla y todos los ingredientes. Se le agrega la carne, la papa y por último la papaya y se revuelve; se aparta del fuego cuando haya hervido.

## PICADILLO DE PAPAYA CON CHICASQUIL \*

### Ingredientes:

- 4 papayas mediana
- unas 50 hojas de chicasquil tierno
- 1/2 kilo de carne de cerdo
- 1 taza de manteca de cerdo
- 2 consomés
- 1 cucharada de ajinomoto
- 2 cucharadas de salsa Lizano
- orégano al gusto
- 1 chile dulce, una rama de apio y un culantro
- 1 cebolla
- 6 dientes de ajo
- sal y achiote

### Preparación:

Las papayas se pelan, se pican y se ponen a medio ensuavizar en agua, luego se secan y se ponen las hojas de chicasquil en olla de presión por 15 minutos, luego se les bota el agua y se ponen a escurrir totalmente y se pican bien finas.

Luego se cocina la carne con poco agua, los ajos y el orégano hasta que esté suave, después se pone en una olla la manteca con los olores hasta cristalizarlos y luego la carne bien picada junto con la papaya y las hojas. Después los condimentos con poquito de achiote y se deja a fuego lento.

**\*Se presentó otra receta muy similar pero con pechuga de pollo deshuesada en lugar de carne de cerdo.**

## PINCHOS DE MARISCOS

### Ingredientes:

- 500 gramos de filete de dorado
- 200 gramos de camarones pelados
- 2 chiles rojos picados en trocitos
- 1 cebolla pequeña en trocitos
- 1 taza de aceite de ajonjolí
- 1 taza de aceite clover
- 1/2 taza de salsa de ostión
- 2 cucharadas de salsa Lizano



Foto Miguel Herrera G. 2003.



### Para la salsa:

- caldo de mariscos
- pimiento
- 2 cucharaditas de maicena
- un poquito de agua
- 2 cucharadas de vino de cocina
- escabeche
- 100 gramos de zanahoria
- 100 gramos de coliflor
- 1 taza de agua
- 100 gramos de vainica
- 1 taza de vinagre
- 1 taza de aceite
- 1 cucharadita de azúcar
- 2 cucharaditas de sal
- 1 paquete pequeño de hoja de laurel

### ADORNO

- perejil
- cerezas
- flores de tomate

### Preparación:

#### PINCHOS

Se arman los pinchos con los trocitos de pescado, camarones, cebolla y chile. Todo adobado previamente con los olores y los aceites, luego se asan.

#### SALSA

Se cocinan los caldos de mariscos con los pimientos después de licuarlos y se espesa.

Se maja la papa y se le agregan la mantequilla y la leche.  
Se deja enfriar y se decora a su gusto.

### ESCABECHE

Se ponen al fuego en una olla con dos tazas de agua, la zanahoria en rueditas, la vainica picada, la coliflor, hojas de laurel, vinagre, sal, azúcar y aceite hasta que hiervan y estén suaves las verduras, se baja del fuego y luego se mete a enfriar.

Finalmente, en un plato de barro se sirven los pinchos adornados con perejil, cerezas y flores de tomate. Aparte en un recipiente pequeño se sirve el escabeche y en otro recipiente se sirve la salsa.

## PIPIÁN RELLENO CON CAMARONES

### Ingredientes:

- 1/2 kilo de camarones limpios y picados
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de salsa china
- 3 dientes de ajos majados
- 1/4 cucharadita de ajínomoto
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1/4 taza de chile dulce picado fino
- 1/4 taza de cebolla picada fina
- culantro picado
- 1 huevo entero
- pipianes tiernos
- 1/2 chile dulce en tiras
- 1/2 cebolla en rodajas





Foto Miguel Herrera G. 2003.

- 1/2 cucharadita de salsa china
- 1/2 cucharadita de sal
- culantro de coyote picado
- 1 cucharadita de maicena

#### Preparación:

Se adoban los camarones con los primero 10 ingredientes. Los pipianes se perforan a lo largo y por el centro, luego se rellenan con los camarones ya preparados.

Se ponen a sudar con el resto de los ingredientes excepto la maicena. La maicena se disuelve con un poquito de agua, cuando están suaves los pipianes se le incorpora la maicena para que espese.

## POLLO CRIOLLO RELLENO

#### Ingredientes:

- 1 pollo criollo
- 3 huevos
- 1/2 kilo de papa
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de pimienta
- achiote

#### Preparación:

Se cocina el pollo y se deja enfriar. Luego se fríe la papa con el achiote, la pimienta y la cebolla.

Se cocinan tres huevos duros, se rellena el pollo con la papa achiotada y los huevos duros, cuando el pollo esté relleno se fríe en una sartén con manteca bien caliente y listo para servir.



Foto Miguel Herrera G. 2003.

## POZOL

### Ingredientes:

- 1 kilo de maíz entero
- 1/2 kilo de posta de cerdo
- 1/2 kilo de costilla de cerdo
- 1 chile dulce
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 ramita de apio
- 1 rollo de culantro
- 3 ajos
- 3 cubitos
- 2 cucharadas de salsa inglesa
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- 1 cucharada de sal

### Preparación:

Se pone a sancochar el maíz con una cucharada de cal y suficiente agua. Una vez que está pelado, se lava bien y se pasa por un colador para que le salga toda la cal. Se vuelve a poner al fuego para que reviente y le salga toda la cal; luego se lava nuevamente y se pone a fuego medio. Cuando está bien reventado, se le pone el tomate, chile dulce, cebolla, ajos y el apio, todo picado junto con la carne, la sal y los cubitos. Se pasa a fuego lento, revolviendo de vez en cuando hasta que todo esté cocinado y se halla conservado bien. Al bajarse, se le pone una cucharada de salsa inglesa, una de salsa de tomate y un rollo de culantro picado. Se sirve caliente.

## POZOL TÍPICO DE MAÍZ

### Ingredientes:

- 2 kilos de maíz cascado
- 1 kilo de costilla de cerdo
- 2 patas de cerdo
- 5 dientes de ajo
- 2 cebollas
- 3 tallos de apio
- 1 chile dulce
- 1 cucharada de orégano seco
- pimienta
- culantro coyote suficiente
- agua
- 3 cubitos de res



Foto Miguel Herrera G. 2003.

### Preparación:

El día antes se remoja el maíz, las costillas se remojan con los olores, se cocinan las patitas de cerdo, se cocina el maíz, se cuelean los caldos y se agregan al maíz ya cocido. La carne, pimienta, cubitos, apio, salsa inglesa y cebolla se cocinan durante media hora a fuego lento.

## PURÉ DE PAPA

### Ingredientes:

- 1 kilo de papas sancochadas con sal
- 1/2 barra de mantequilla
- 1/4 taza de leche hervida

### Preparación:

Se maja la papa y se le agregan la mantequilla y la leche.  
Se deja enfriar y se decora a su gusto.

## SOPA DE MARISCOS

### Ingredientes:

- 2 kilos de pescado
- 1 kilo de camarones
- 1 kilo de almejas
- 1 kilo de mejillones
- 1 kilo de calamares
- 1 kilo de choras
- 1 kilo de jaivas (cangrejo)
- 3 papas
- 2 zanahorias
- 3 plátanos
- achiote, culantro, chile, especias y sal
- agua

### Preparación:

Se pone a hervir la cantidad de agua deseada en una olla de tamaño mediano, se le agrega el pescado para que se cocine a fuego lento, luego cuando el pescado esté en su punto se le agregan los mejillones, calamares, camarones, almejas, choras y las jaivas se deja hervir uno 5 minutos y le agregamos las papas, zanahoria, plátanos y el resto de los ingredientes.

Dejamos cocinar hasta que esté la verdura y tendremos lista una deliciosa sopa de mariscos.

## SOPA DE PATACONES

### Ingredientes:

- 1 kilo de costilla de res, posta y hueso o hueso de rabo
- Sal al gusto
- 3 dientes de ajo
- 1 tomate pelado y picadito
- 1 mata de culantro coyote
- 1 cebolla picada
- 1 rama de apio
- 2 ramitas de tomillo
- hojas de orégano
- 4 plátanos verdes
- pimienta negra al gusto
- manteca o aceite suficiente para freír

### Preparación:

Se pone la carne con la sal al fuego a suavizar. Cuando ha suavizado se le agrega el tomate, ajos, culantro, cebolla, apio, tomillo, orégano y pimienta. Se deja hervir por cinco minutos, se le añade los patacones ya listos.

### Preparación de patacones:

Se pelean los plátanos, se cortan en rodajas de una pulgada de grueso. Se pone una olla o sartén con suficiente manteca o aceite a calentar, cuando está caliente se echan las rodajas de plátano a que se medio cocinen, se sacan, se majan con una tortillera, se vuelven a poner en la manteca a que se tuesten. Se sacan y se ponen a escurrir.



Foto Miguel Herrera G. 2003.

## TAMAL DE MAÍZ BLANCO

### Ingredientes:

#### Para el maíz:

- 1 1/2 kilo de maíz blanco
- 2 cucharones de cal
- 2 cucharones de ceniza
- 3 litros de agua

#### Para el tamal:

- 1 kilo de carne o hueso carnudo o costilla de cerdo
- 1 kilo de tocino
- 1 botella de manteca de cerdo
- 1 kilo de arroz
- 1 caja de achiote
- 1 kilo de papa para puré
- 1 kilo de papa para tiras de relleno
- 1 kilo de zanahoria (Cortar en rodajas)
- 2 latas de peti-poas
- 3 chiles dulces para la carne
- 7 chiles para tiras de relleno
- 1/2 kilo de cebolla
- 3 rollos de culantro
- 3 ramas de apio
- 4 consomé de pollo
- 1 salsa Lizano pequeña
- sal
- 1 cabeza de ajo
- 2 kilos de hojas (cocinarlas en suficiente agua o soasar mecate para amarrar)

### Preparación para el maíz:

La ceniza y la cal se agregan al agua, se cuele y esa agua se pone a cocinar hasta que hierva bien. Se le agrega el maíz. Se mueve de vez en cuando para que vote la cascarilla (pellejo).

Luego se baja del fuego, después se lava bien para quitarle la cal y la ceniza. Se vuelve a poner a cocinar hasta que reviente el maíz. Se agregan ajos (5 dientes) y sal. Esto se cocina un día antes. El siguiente día se muele.

### Preparación para el tamal:

Las tiras de papas y las rodajas de zanahoria se cocinan un poco en agua caliente (agregar sal). La carne se corta en trocitos y el tocino aproximadamente de 50 a 60 pedacitos.

El tocino se cocina primero para que suavice, después licuar el culantro, cebolla, ajo, apio, tres chiles dulces en poco agua. Se agrega todo esto al tocino con la carne (en total 4 tazas de agua).

El otro kilo de papa es para el puré. Este se le agrega a la masa. El caldo de la carne, la manteca de cerdo, los consomés y la salsa Lizano. El arroz se cocina como de costumbre con suficiente achiote. A dos tazas de masa molida, se le agrega achiote para el relleno.

### Preparación para el relleno:

Colocar dos hojas, una de ellas que quede atravesada y al revés. Se pone masa arreglada, masa con achiote, arroz, carne, zanahoria, papa, chile dulce y peti-poas. Envolver y amarrar.

Cocinar por media hora en agua hirviendo.

## TAMALES DE PLÁTANO

(Ganadora de un primer lugar)

(De 25 a 30 piñas)

### Ingredientes:

- 15 plátanos verdes
- 1 kilo de carne de cerdo
- 12 ajos grandes
- 4 consomé de res
- 1 cucharadita de orégano
- 2 cucharadas de cebolla
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de tomillo
- 1 cucharada de salsa inglesa
- 1/2 kilo de tocino
- 1 taza de manteca de cerdo
- 1 cucharadita de ajinomoto
- 3 cucharadas de salsa de tomate
- 1/2 cucharadita de tabasco
- 3 1/2 taza de caldo de carne
- 1/2 cucharadita de achiote
- sal al gusto
- 1 kilo de hojas de plátano

### Ingredientes para el relleno:

- 1 taza de arroz cocido con achiote
- 1 lata de peti-poas
- 2 chiles en tiritas
- 1 zanahoria en rodajas
- 1 paquete de pasas



### Preparación:

Primero, se cocina la carne en trocitos con orégano, dos consomés, cebolla, 1/4 cucharadita de sal, pimienta, tomillo, salsa inglesa, 3 tazas de agua, 2 ajos picados, 1/2 cucharadita de achiote. Se pone a cocinar hasta que hierva, luego se saca 3 1/2 taza de caldo de carne y se deja cocinar hasta que seque.

Segundo, se corta el tocino en trocitos y se fríe hasta que medio dore, licuar con 10 ajos y el caldo de la carne, más dos consomés de res.

Tercero, se hierva el agua con sal y se ponen los plátanos pelados durante 20 minutos, luego se sacan y se muelen calientes. Se agrega el asiento del chicharrón licuado, la manteca de cerdo, tabasco, ajinomoto, sal, salsa de tomate, pimienta. Mezclar bien hasta formar una masa.

Cuarto, poner una bolita en las hojas de plátano, rellenar con arroz, pedacito de carne, peti-poas, chile dulce, zanahoria y pasas.

Por último envolver y amarrar los tamales y cocinarlos en agua caliente durante 1 hora.

## TORTAS DE CAMARÓN

### Ingredientes:

- 1/2 kilo de camarones pequeños
- 2 huevos
- 1 cucharadita sal
- 1/2 cucharadita condimento mixto (bomba)
- 2 cucharadas de chile dulce picado finamente
- 2 cucharadas de cebolla picada finamente
- 3 cucharaditas de aceite

### Preparación:


Se adoban los camarones con "bomba", sal, chile dulce y cebolla.

Se baten los huevos y se agregan a los camarones condimentados.

Sirva acompañado con arroz, frijoles fritos y plátano maduro.



Foto Miguel Herrera G. 2003.



Escabeche de atún.  
Foto Miguel Herrera G. 2003.

## CEVICHES, ESCABECHES Y ENSALADAS





## CEVICHE DE CORVINA

### Ingredientes:

- 1 kilo de filete de corvina
- 15 limones criollos
- 1 rollo de culantro
- 1 chile
- 1 cebolla mediana
- 6 onzas de yin
- 6 onzas de soda
- sal al gusto

### Preparación:

Se pica el filete de corvina en cuadros pequeños, se pone a remojar en el jugo de los 15 limones criollos durante 20 minutos, luego se le agrega la sal, la yin y la soda. Inmediatamente se le agrega la cebolla, chile y culantro.

## CEVICHE DE CHUCHECAS

### Ingredientes:

- 50 chuchecas
- 1 rollo de culantro picado
- 1 taza de cebolla
- 1 cucharada de sal
- 2 tazas de limón

### Preparación:

Limpiar las chuchecas, picarlas y agregar los demás ingredientes. Dejar reposar por una hora.

## CEVICHE DE CHUCHECAS O PIANGUAS

### Ingredientes:

- 100 chuchecas o pianguas
- 2 chiles dulces medianos
- 3 cebollas medianas
- 2 rollos de culantro
- 10 limones mandarina
- sal
- azúcar
- gin o soda
- plátanos



Foto Miguel Herrera G. 2003.

### Preparación:

Se pican todos los olores y se le agrega el limón mandarina, la sal, el azúcar, gin al gusto y se revuelve con la piangua o chucheca.

## CEVICHE DE PESCADO

### Ingredientes:

- 1 kilo de filete de pescado (corvina, dorado o marlen blanco)
- 1 rollo de culantro
- 1 taza de cebolla picada finamente
- 1/2 taza de chile dulce
- 1 cucharada de sal
- 3 tazas de jugo de limón criollo
- 3 naranjas (jugo)
- 1/2 taza de limón
- 1 cucharadita de ajinomoto

### Preparación:

Picar el pescado, agregar una taza de limón, revolver y escurrir para lavarlo. Se agregan todos los ingredientes picados y se deja reposar mínimo 2 horas.

Se sirve acompañado de plátano verde sancochado.

## CEVICHE DE PESCADO

### Ingredientes:

- |    |                                |            |
|----|--------------------------------|------------|
| 1  | 1/2 kilo de corvina picada     | sal        |
| 4  | chiles dulces grandes          | azúcar     |
| 5  | cebollas medianas              | gin o soda |
| 3  | rollos de culantro de castilla | plátanos   |
| 30 | limones mandarina              |            |

### Preparación:

Se agrega el chile dulce, cebolla, culantro bien picadito; se revuelve el limón mandarina con el pescado y se deja reposar en el jugo por 15 minutos.

Luego se le agrega la sal, el azúcar y la gin al gusto.

## CEVICHE MIXTO DE PESCADO Y CAMARÓN

### Ingredientes:

- 1/2 kilo de corvina
- 1/2 kilo de camarón pelado y limpio
- jugo de 15 limones
- 1 cebolla
- 1/2 chile dulce
- 1/2 cebolla morada
- 1 rollo de culantro
- 150 ml de gin
- 2 cucharaditas de ajinomoto
- sal al gusto
- 2 plátanos verdes sancochados

### Preparación:

Dejar reposar los pescados y los camarones en el jugo de limón por tres horas; picar las cebollas, el chile dulce y el culantro, agregar el resto de los ingredientes.

Se sirve en una fuente adornada con una hoja de lechuga y poner al lado las rodajas de plátano cocinado.

## CEVICHE DE PLÁTANO

### Ingredientes:

- 6 plátanos verdes
- 2 tomates medianos
- 2 chiles dulces
- 2 cebollas pequeñas
- 10 limones mandarina
- 3 ajos
- 1 rollo de culantro de castilla
- 1 rollo de culantro de coyote
- 1 consomé de pollo
- ajinomoto
- azúcar
- sal

### Preparación:

Pongo a cocinar los plátanos pelados con el culantro de coyote, tres ajos majados y una cucharadita de sal y ajinomoto.

Guardar el caldo donde se cocinaron los plátanos, pico bien los plátanos, los tomates, los chiles dulces, las cebollas, y el culantro de castilla; después de hecho el caldo le agrego los limones, el consomé de pollo y la sal, además el azúcar al gusto y se revuelve todo.

## ENSALADA DE CAMARÓN

### Ingredientes:

- 1 lechuga criolla
- 1/2 cucharadita de sal
- 3 tomates

- 3 limones (jugo)
- 6 rábanos
- 1/2 kilo de camarones medianos
- 2 tazas de agua

### Preparación:

Se hierven los camarones sin pelar con el agua y la sal (Un hervor). Luego se pelan y limpian y se les agrega el jugo de limón. En un plato se coloca la lechuga, rodajas de tomate y rábano. Luego se escurren los camarones y se colocan en el platón.

**Opcional:** Se le agrega mayonesa.

## ENSALADA DE PLÁTANOS VERDES

(Ganadora de un primer lugar)

### Ingredientes:

- 4 plátanos verdes
- 3 latas de atún
- 1 taza de mayonesa
- 1/2 taza de apio tierno picado bien finito
- 1 cucharadita de pimienta
- 1/2 taza de cebolla rayada
- 1 cucharadita de sal

### Preparación:

Se cocinan los plátanos hasta que estén suaves, después se rallan y se les agrega la mayonesa, el atún, la cebolla, el apio, la pimienta y la sal. De último se revuelve bien hasta que tome gusto.

## ENSALADA DE POLLO

### Ingredientes:

- 1 kilo de pollo  
(preferiblemente  
pechuga)
- 2 lechugas  
americanas
- 1 lata pequeña  
de aceite de oliva
- 2 cabezas de ajo
- 1 cebolla mediana
- 1 kilo de papas cortadas en deditos  
pimienta, mayonesa y sal al gusto



Foto Miguel Herrera G. 2003.

### Preparación:

Se cocina el pollo, limpio y cortado en trocitos, con la cabeza de ajos machacados por 15 minutos. Luego se pone en un sartén el aceite de oliva con la cabeza de ajos machacados, cuando estén, los ajos bien fritos se retira y se fríen con las papas.

Se revuelve el pollo con las papas y la cebolla, se le agrega la pimienta al gusto y se retira del fuego dejando enfriar.

De último se mezcla con la mayonesa y se sirve en hojas de lechuga.

## ENSALADA DE VERDURAS

### Ingredientes:

- 4 papas medianas
- 3 chayotes medianos
- 3 huevos duros
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 cucharada de sal
- 1/4 kilo de vainica
- 1/2 kilo de zanahorias

### Preparación:

Se cocinan las verduras en agua y la sal. Se pican las verduras en cuadritos y se agrega el vinagre y la mayonesa.

Se pone al refrigerador media hora antes de servir.

## ESCABECHE

### Ingredientes:

- 1 kilo de atún
- 1 kilo de zanahoria
- 1 kilo de vainica
- 1 coliflor
- 1 lata de aceite de oliva
- 2 paquetes de hoja de laurel
- 1 kilo de cebolla
- 2 kilos de chile dulce
- sal al gusto
- 2 botellas de vinagre oscuro



Foto Miguel Herrera G. 2003.

### Acompañamiento:

- 2 plátanos
- arroz blanco

### Adorno:

ensalada de lechuga

### Preparación:

Cocinar el atún y lavar bien las verduras y picarlas. Luego pasarlas por agua hirviendo y cuando está listo todo, mezclar los ingredientes.

## ESCABECHE DE ATÚN

### Ingredientes:

- 1 kilo de atún en lonjas
- 2 tazas de aceite (preferible 1 lata de oliva y 1 lata corriente)
- 6 hojas de laurel
- 6 clavos de olor
- 2 tazas de vinagre
- 2 tazas de agua
- sal al gusto
- una lata de chile jalapeño
- 2 plátanos verdes (cocidos en agua)
- 2 zanahorias
- unas ramitas de coliflor
- 1/4 kilo de vainicas
- 2 consomés de camarón
- 2 cebollas grandes tajadeadas
- 2 limones



### Preparación:

Se adoba el atún 2 o 3 horas antes con la sal y los limones. Luego se pone a cocinar con agua hasta medio cubrirlo, cuando esté listo se le saca el caldo, y aparte se cocinan las verduras en agua hasta que estén medio cocinadas; no se debe cocinar mucho porque se deshacen, luego se le echa el caldo con el vinagre y los demás ingredientes y se deja cocinar por 10 minutos.



Foto Miguel Herrera G. 2003.

## ESCABECHE COSTEÑO

(Ganadora de un primer lugar)

### Ingredientes:

- 5 kilos de atún
- 1 sobrecito pequeño de curry
- 1 sobrecito de orégano
- 1/2 cabeza de ajos
- 3 coliflor medianas
- 1/2 rollo de apio
- 1/2 kilo de vainicas
- 1 chayote
- 2 zanahorias medianas
- 6 chiles dulce rojos
- 6 cebollas grandes
- 25 gramos de hojas de laurel
- 350 ml de salsa Lizano
- 350 ml de salsa de tomate
- 1 consomé de camarón
- 1 bolsa de chile jalapeño de 450 gramos
- 1 botella de vinagre blanco de 650 ml
- 1 lata de aceite de oliva Salat de 250 ml

### Preparación para el atún:

Adobar el atún con la 1/2 cabeza de ajo picada finamente, el orégano y el curry, se coloca en una olla grande, se le agrega agua hasta cubrirlo y se cocina por 20 minutos. Terminando este tiempo, se escurre totalmente el agua y se parte el atún en trocitos pequeños, y se le agrega esta vez 1/2 botella de vinagre blanco, 1/2 botella de aceite de oliva, 1/2 de botella de salsa Lizano, 1/4 de botella de salsa de tomate, las hojas de laurel, el consomé de camarón y sal al gusto. Se lleva al fuego nuevamente por 10 minutos quedando una especie de salsa.



### Preparación para las verduras:

Se lavan muy bien las verduras y se pican al gusto. Se colocan en una olla con un poco de agua, se cocinan sin que queden demasiado suaves; en este momento, se les agregan las cebollas, los chiles en rodajas y el apio en trozos medianos. A esta mezcla se le agrega lo que queda de la salsa Lizano, el aceite de oliva, la salsa de tomate, el vinagre y la salsa de atún preparada anteriormente. Por último, se revuelve bien y se le agrega la bolsa de chiles jalapeños.

## ESCABECHE DE POLLO

### Ingredientes:

- 1 kilo de filete de pechuga
- 1 coliflor pequeña
- 2 zanahorias
- 2 chiles dulces
- 1 cabeza de ajos
- 1/4 kilo de vainicas
- 6 hojas de laurel
- 1 lata pequeña de aceite de oliva
- 1 botella de vinagre blanco
- 1 salsa pequeña de salsa de tomate
- sal y pimienta al gusto

### Preparación:

Se cocina el pollo por 15 minutos con pimienta y 3 hojas de laurel. Luego se pone en una olla grande a hervir el aceite de oliva, se le agregan las verduras cortadas a quebrantar.

Se revuelven las verduras con el aceite, ajos y el pollo; en un recipiente de vidrio o plástico se coloca el pollo y las verduras y se le agrega el vinagre, se regula la acidez con la salsa de tomate.

## FRUTA DEL MAR (ESCABECHE)

### Ingredientes:

- 1 kilo de pulpo
- 1 kilo de calamar
- 1 kilo de camarones
- aceite de oliva
- ajo
- vinagre de Vino
- cebolla morada
- sal
- pimienta
- hojas de laurel



Foto Miguel Herrera G. 2003.

### Preparación:

Se cocina por aparte el pulpo, calamar y luego de marinar en aceite de oliva, se le agrega la sal, pimienta, vinagre, cebolla morada, pimienta, hojas de laurel y ajos.

## PEPINOS AGRIDULCES

### Ingredientes:

- 3 pepinos grandes
- 1 taza de vinagre
- 5 cucharadas de azúcar
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharada de mostaza
- hojas de laurel
- trocitos de hielo

### Preparación:

Se cortan los pepinos en rodajas finas y se colocan en un tazón con agua con trocitos de hielo y las cucharadas de sal.

Se bota la mitad del agua y se ponen a cocinar con la taza de vinagre, el azúcar, las hojas de laurel y la mostaza hasta que su color cambie a verde musgo.

## REMOLACHAS RELLENAS

### Ingredientes:

- 4 remolachas  
pequeñas redondas  
(casi perfectas)
- 1 lata de atún  
con vegetales
- 1 lata de atún
- 2 cucharadas  
de mayonesa
- 1 lechuga criolla
- 1 cebolla
- 2 tomates



Foto Miguel Herrera G. 2003.

**Preparación:**

Se cocinan las remolachas y se les saca el centro con una cuchara, se revuelve el atún con la mayonesa para rellenar las remolachas. Luego se decora con los demás ingredientes alrededor.

## VIGORÓN

**Ingredientes:**

- 1 repollo grande
- 1 kilo de chicharrón
- 1 kilo de yuca
- 1 kilo de tomate
- 10 limones

**Preparación:**

Se pica el repollo finamente, se le agrega el tomate, la yuca, el chicharrón encima y luego los limones.



Foto Miguel Herrera G. 2003.





Jugo de caña.  
Foto Miguel Herrera G. 2003.

# BEBIDAS



## CHICHEME

### Ingredientes:

- 1 kilo de maíz pujagua
- 2 tapas de dulce
- 1 trozo de jengibre
- agua

### Preparación:

Se remoja el maíz por dos días, se enjuaga periódicamente, se muele el maíz, se pasa por un colador de manta, se pone a fuego lento hasta que se espese, moviendo constantemente.

Cuando está frío se le agrega la tapa dulce, agua y jengibre, se pone en una tinaja y se espera de 3 a 4 días a que se fermente y listo para tomar.

## CHICHEME

### Ingredientes:

- 1 1/2 kilo de maíz pujagua
- 1 1/2 tapa de dulce
- 2 onzas de jengibre

### Preparación:

Se deja remojar el maíz, el día anterior se muele y se cocina, luego se deja enfriar la masa, se cuela y se le hecha el dulce y el jengibre y el hielo.

## CHICHEME

(Ganadora de un primer lugar)

### Ingredientes:

- 1 kilo de maíz pujagua
- 2 tapas de dulce
- 400 gramos de jengibre
- 1 kilo de azúcar

### Preparación:

El maíz pujagua se pone a remojar, luego se lava y se cocina un poquito para que medio hierva, después se le bota el agua y se muele finamente.

Se deshace en suficiente agua y se cuela primero con el colador, después con el colador de tela. Cuando esté bien colado se pone a cocinar con el azúcar hasta que cuaje como atole, se debe mover constantemente sin dejar de hacerlo ya que se pega y se ahuma.

Se deja enfriar y se deshace con agua de manera que quede como un fresco espeso, se deja en una tinaja de barro o un recipiente plástico, se agrega el jengibre y las tapas de dulce, durante 3 ó 4 días para que quede tierno.

### Nota:

Si lo desea más fuerte lo deja por más tiempo, luego se cuela y se prueba si le falta azúcar se le puede echar más y también se le puede agregar más agua hasta obtener el espesor deseado y se pone a enfriar.



## CHICHEME

### Ingredientes:

- 1 kilo de maíz pujagua (maíz morado)
- 1 tapa de dulce
- 1/4 kilo de jengibre
- 1 kilo de azúcar
- 8 litros de agua
- 1 trapo de manta (tela para colar)

### Preparación:

#### Primer día:

Lavar bien el maíz y dejarlo en agua (remojar). Preferiblemente en la mañana.

#### Segundo día:

Botar el agua y lavar bien el maíz, luego moverlo. Después de molido el maíz se cuela con trapo de manta.

Luego cocinarlo con los 8 litros de agua, a la hora de cocinarlo no deje de moverlo para que no se pegue; bajarlo del fuego hasta que hierva bien. En la tarde cuando ya está frío, pasarlo a un balde plástico o tinaja en caso que tenga. El recipiente tiene que ser plástico por la fermentación. Agregar el dulce y el jengibre. El jengibre hay que majarlo bien con piedra o cualquier otra cosa.

Después de haber hecho todo esto, taparlo con un trapo, no taparlo con tapa porque coge mal olor; el trapo es para que tenga respiración.

#### Tercer día:

Moverlo con un cucharón preferiblemente de madera y que esté seco, volver a tapar.

#### Cuarto día:

Colarlo para quitar el jengibre, agregar azúcar y hielo.

***Listo para tomar!!!***

## FRESCO DE ESPAGUETIS O RESBALADERA DE ESPAGUETIS

### Ingredientes:

- 1/2 kilo de espaguetis
- 1/2 kilo de azúcar
- 170 grs. de gelatina
- 4 cucharadas de vainol
- 1 litro de leche
- 3 litros de agua

### Preparación:

Se licuan los espaguetis con la leche y la gelatina, se pasa por un colador y se le agrega el agua, el azúcar y el vainol.

## FRESCO DE FRUTAS

### Ingredientes:

- 1 piña
- 1 kilo de papaya
- 6 bananos
- azúcar al gusto
- 2 cucharadas de esencia de kola
- 6 limones (jugo)
- rojo vegetal
- 2 litros de agua

### Preparación:

Se pican todas las frutas finamente.

En un pichel se revuelven todos los ingredientes.

***Se pone a enfriar y listo!!!***



Foto Miguel Herrera G. 2003.

## HORCHATA

### Ingredientes:

- 2 tazas de arroz crudo y remojado
- 2 tazas de maní en grano
- azúcar al gusto
- cocoa en polvo al gusto

- canela en astilla
- 4 a 5 litros de leche

### Preparación:

Después de haber remojado el arroz se le bota el agua y se licua con la leche, la canela y el maní. Luego se cuela primero con un colador corriente, después con uno de tela. De último, se cuela, se endulza y se le echa la cocoa y se pone a enfriar.

## HORCHATA

### Ingredientes:

- 1/4 de arroz
- paquete de maní
- 1 caja de leche
- 1 litro de agua
- canela
- clavo de olor
- azúcar al gusto

### Preparación:

Se remoja el arroz con la canela, el maní y el clavo de olor durante dos horas. Luego se licua todo en agua y se le agrega la leche.

***Servir bien frío.***

## HORCHATA

### Ingredientes:

- 75 grs. de arroz crudo remojado
- 50 grs. de maní molido
- 1 litro de leche
- 1 cucharada de nuez moscada en polvo
- 1 cucharada de clavo de olor en polvo
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- 1/2 taza de azúcar

### Preparación:

Se remoja el arroz, el día anterior se muele y se le agrega la canela. Se le incorporan todos los demás ingredientes.

***Servir bien frío.***

## RESBALADERA

### Ingredientes:

- 2 tazas de agua
- 1 taza de arroz
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 2 litros de leche
- azúcar al gusto
- 2 cucharadas de vainilla

### Preparación:

Se remoja el arroz por una hora y luego se licua. Se pone a cocinar en una olla el arroz, canela y nuez moscada por 15 minutos, revolviendo constantemente.

Se retira del fuego y se deja enfriar, se licua la masa que se forma con la leche, azúcar y vainilla.



Foto Miguel Herrera G. 2003.

## RESBALADERA DE ESPAGUETI

(Ganadora de un primer lugar)

### Ingredientes:

espagueti  
leche (Lactomi)  
vainilla  
canela  
clavo de olor  
azúcar  
nuez Moscada

### Preparación

Se cocina el espagueti por 20 minutos. Licuar la leche con la vainilla, nuez moscada, canela, clavo de olor y agregar azúcar al gusto.

***Servir con hielo.***

## RESBALADERA

### Ingredientes:

1 1/2 kilo de arroz  
1 kilo de azúcar  
2 cajas de leche  
1 lata de leche condensada  
1 lata de leche evaporada  
4 onzas de leche pinito

### Preparación:

Se deja remojando el arroz el día anterior, se lleva a moler, se cocina el arroz, se deja enfriar, se cuela y se le agregan los demás ingredientes y por último el hielo.

## ROMPOPE CASERO

### Ingredientes:

2 litros de leche  
4 huevos  
2 tazas de azúcar  
3 cucharadas de vita-maíz  
1/2 cucharadita de nuez moscada  
1 pizca de sal  
2 copas de ron

### Preparación:

Se hierva la leche, se le agrega el azúcar, se disuelve en agua fría el vita-maíz, se le agrega la leche hervida moviendo poco a poco a fuego lento. Por último se batan las claras hasta que queden a punto de nieve.

Luego se le agregan las yemas y continúa batiendo, poco a poco se le ponen 2 tazas de leche hirviendo y continúa batiendo, se le agrega la nuez moscada y se mezcla todo el resto de la leche, se sigue moviendo, y se pone a baño maría de 10 a 15 minutos hasta que dé el punto.

Luego cuando está frío se le agregan las copas de ron.



Foto Miguel Herrera G. 2003.



# PANES Y POSTRES





## ARROZ CON LECHE\*

### Ingredientes:

- 1 taza de arroz
- 6 botellas de leche
- 1 1/2 taza de azúcar
- 1 barra de lacto crema
- 1 pizca de sal
- canela al gusto

**Opcional:** Pasas

### Preparación:

Se pone la leche con el arroz a fuego lento. Luego el azúcar, la canela y la pizca de sal; cuando ya va estar se le agrega la mantequilla y las pasas.

**\*Dos recetas presentaron la variante de leche condensada y leche evaporada en sus recetas.**



Foto Miguel Herrera G. 2003.

## ARROZ CON LECHE PARA VENDER

### Ingredientes:

- 1 kilo de arroz
- 1 1/2 litro de agua
- 2 kilos de leche
- 2 paquetes de canela
- 1 barra de Numar
- 1 kilo de azúcar
- 3 cucharadas de vainilla
- 1/2 cucharadita de sal

### Preparación:

Se deja hervir el arroz con el agua hasta que seque. Luego se le añaden dos litros de leche, dos paquetes de canela y se deja hervir por 15 minutos.

Se le agrega una barra de numar, 1 kilo de azúcar, 3 cucharadas de vainilla, 1/2 cucharadita de sal, hasta que de el punto .(Para 35 vasos)

## ARROZ DE LECHE EN PURA LECHE

### Ingredientes:

- 1 taza de arroz crudo y puesto a remojar en agua por tres horas
- 3 cajas de leche dos pinos
- 2 tazas de azúcar
- 3 fajitas de canela
- 1 barra de mantequilla Numar
- pasas y vainilla al gusto

**Opcional:** Pasas

### Preparación:

Se le escurre el agua al arroz y se pone en una olla con todos los ingredientes a fuego lento y se está moviendo constantemente.

## ATOLE DE MAÍZ PUJAGUA (MAÍZ MORADO)

### Ingredientes:

- 1 kilo de maíz pujagua
- 1 kilo de azúcar
- 1/2 tapa de dulce
- tela para colar (manta)
- 6 litros de agua

### Preparación:

#### Primer día:

Se lava bien el maíz y se deja en remojo.

#### Segundo día:

Lavar el maíz y molerlo, después colarlo. Preferiblemente que sea en la tarde, para que agarre un agriecito.

Cuando se cuela, se utilizan los 6 litros de agua y se deja en un balde plástico, tapar con trapo.

#### Tercer día:

En la mañana en un recipiente, se agrega el agua rosada. Esta agua rosada es por si a la hora de cocinarlo queda muy espeso.

Poner lo que queda al fuego con el dulce y parte del azúcar. Tener mucho cuidado, porque no debe de dejarse de mover para que no se formen grumos o no se apelote.

Bajar hasta que hierva, antes probar como está de azúcar. Listo para comer solo o con leche.



Foto Miguel Herrera G. 2003.

## ATOLILLO PORTEÑO

(Ganadora de un primer lugar)

### Ingredientes:

- 1/4 kilo de arroz
- 1/8 Kg de azúcar
- 1 bolsa de leche
- canela en astilla
- canela en polvo
- 1 pizca de sal

### Preparación:

Se remoja el arroz en agua 6 horas, luego se licua fino y se pone a cocinar con una astilla de canela, se revuelve constantemente cuando empieza a espesar y se le agrega la leche al final, luego el azúcar. Al servirlo se le rocía canela en polvo.



Foto Miguel Herrera G. 2003.

## ATOLILLO DE ARROZ Y LECHE

### Ingredientes:

- 2 1/2 taza de arroz
- 3 paquetes de maní de 150 gramos
- 3 latas de leche evaporada
- 2 latas de leche condensada
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharada de vainilla
- 6 astillas de canela
- 2 bolsitas de canela molida
- 1 taza de azúcar
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 taza de semilla de marañón

### Preparación:

Se pone a remojar el arroz dos horas antes de prepararlo, con la canela, el maní, la semilla de marañón, la nuez moscada. Después se muele, se cuela con un colador de manta de colar, se le agrega la leche, el azúcar y se mueve hasta que se espese. Por último, se le agrega la sal y la vainilla, se deja enfriar y al servirlo se le pone media cucharadita de canela en polvo.

## BIZCOCHO TICO

### Ingredientes:

- 2 kilos de masa de maíz
- 1/2 kilo de queso semiduro
- sal al gusto
- natilla al gusto
- 1 taza de yuca rayada cruda
- 1/2 cucharada de polvo de hornear
- hojas de plátano

### Preparación:

Colocar la masa en una palangana, agregar los ingredientes, amasar. Luego hacer figuras, se colocan en hoja de plátano y se hornea hasta que doren.



Foto Miguel Herrera G. 2003.

## BUDÍN DE HIGOS

### Ingredientes:

- 10 higos en tajadas
- 1 paquete grande de pan cuadrado
- 1 barra de mantequilla
- 3 tazas de leche líquida
- 1 lata de leche condensada
- 8 huevos
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 pizca de sal



Foto Miguel Herrera G. 2003.

### Preparación del molde:

Poner al fuego una olla con una taza de azúcar (sin ningún líquido) hasta hacer caramelo y verterlo en el molde donde se va a hornear el budín.

### Preparación del budín:

Cortar las orillas del pan y untarlo con mantequilla, licuar las leches (líquida y condensada), junto con los huevos, el azúcar, la vainilla y la sal. Luego, en el molde previamente alistado, se coloca una cama de pan y otra de higos sobre ésta y así sucesivamente hasta acabar con la cantidad de ingredientes (pan e higos). Una vez terminado, se le agrega el batido.

Finalmente, se pone a hornear a “baño María” hasta dorar.

## BUÑUELOS

### Ingredientes:

- 1/2 kilo de masa
- 2 paquetes de queso rallado
- 1 kilo de yuca rallada
- 1/2 tapa de dulce
- aceite para freír

## CAJETA DE COCO

### Ingredientes:

- 1 coco rayado
- 1 tapa de dulce
- 1/2 taza de agua
- 2 cucharadas de tamarindo
- 2 astillas de canela

### Preparación:

Se raya el coco, luego se pone en una olla a fuego lento todos los ingredientes durante 40 minutos, moviendo constantemente.

Se retira del fuego y se pone sobre hojas de limón y listo.



Foto Miguel Herrera G. 2003.



## CAJETA DE LECHE PINITO

### Ingredientes:

- 1 taza de leche pinito
- 1 taza de azúcar
- 1/2 taza de agua
- 1 cucharadita de margarina
- 1 taza de frutas picadas

### Preparación:

Se cocina el agua con el azúcar, se mueve hasta que este a punto de almíbar, se le agrega la leche pinito y la margarina. Cuando ya está se extiende y se le ponen frutitas y se cortan.



Foto Miguel Herrera G. 2003.

## CONSERVA DE PAPAYA

### Ingredientes:

- papaya
- azúcar
- astillas de canela
- jamaica
- clavo de olor
- rojo vegetal
- hojas de higo

### Preparación:

Se cocina a fuego lento en cocina de leña.



Foto Miguel Herrera G. 2003.

## DULCE DE PAPAYA

### Ingredientes:

- 3 papayas medianas
- 2 kilos de azúcar
- canela en astilla
- unas gotas de colorante

### Preparación:

Se pelan las papayas y se cortan en trozos y se medio cocinan con agua, luego se escurren y se ponen a cocinar con el azúcar y la canela con el poquito de agua y el colorante.

## FLAN DE COCO

### Ingredientes:

- 2 latas de leche condensada
- 3 huevos
- 3 cucharadas de coco
- 1 1/2 taza de azúcar caramelo

### Preparación:

Se licuan los tres primeros ingredientes, en un sartén se derrite el azúcar, se coloca en un pirex, se le agrega lo licuado y se pone en "baño María" por 40 minutos aproximadamente.

## MIEL DE GROSELLA\*

(Ganadora de un primer lugar)

### Ingredientes:

- 1 kilo de grosella
- 1/2 kilo de azúcar
- unas astillas de canela
- unos clavos de olor

### Opcional:

- 1 onza de margarina

### Preparación:

Se lavan muy bien las grosellas (pitangas), se ponen a escurrir, luego se ponen a fuego lento con el azúcar, canela, clavos de olor y margarina, se mueve de vez en cuando. Se deja hasta que seque.

\*A la grosella también se le conoce como pitangas



Foto Miguel Herrera G. 2003.



## MIEL DE MADURO

### Ingredientes:

- 2 maduros (plátanos)
- 1 astilla de canela
- 2 cucharadas de azúcar
- 1/2 taza de leche
- 2 cucharadas de queso molido
- 4 cucharadas de aceite

### Preparación:

Se corta el maduro en tajadas de 1 cm de grueso. En un sartén se fríen las tajadas de maduro en el aceite y se ponen en una toalla de papel para absorber la grasa.

En otra sartén se colocan las tajadas y encima se le pone la canela, leche y azúcar, se deja cocinar por 15 minutos, cuando se haya secado la leche se le rosea el queso. Se retira del fuego y listo.

## MIEL DE PAPAYA

### Ingredientes:

- 1 kilo de papaya verde
- 10 tazas de agua
- 2 astillas de canela
- 4 tazas de azúcar
- 4 gotitas de colorante rojo
- 4 gotitas de colorante verde

### Preparación:

Rayar la papaya, dejar 10 minutos luego pelarla y hacer tirita con el pelador de papas. Poner a hervir el agua, agregar las tiritas de papaya, cocinar por 10 minutos, quitar del fuego y escurrir.

Se divide en dos partes la papaya, una se le coloca colorante verde y a la otra, colorante rojo. Luego poner en recipientes separados y llevar a fuego, agregar dos tazas de azúcar y la canela a cada uno. Se cocinan a fuego lento por 15 minutos.

Si se desea hacer miel de piñonate, cocinar por 25 minutos, mover constantemente y retirar del fuego, colocar en porciones, primero la verde, y luego la roja, como formando una flor.

## PASTELES

### Ingredientes:

- 1 kilo de harina
- 2 cucharadas de sal
- 1 cucharada de azúcar
- 1/3 de barra de margarina
- 3 cucharadas de manteca vegetal
- 2 tazas de agua fría

### Para el relleno de papa:

- 1 kilo de papas peladas y picadas en cuadritos
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharadas de aceite
- 1/2 taza de cebolla picada fina
- 1/2 taza de chile picado fino



Foto Miguel Herrera G. 2003.

- 2 ajos picados
- 1 cucharada de consomé de pollo
- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de achiote
- 1/2 cucharada de sal

#### Para el relleno de pollo:

- 1 kilo de pechuga de pollo cocinada y desmenuzada
- 1/2 taza de cebolla picada fina
- 1/2 taza de chile picado
- 2 ajos picados
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite
- 1 taza de agua

#### Preparación de la pasta:

En un tazón se ponen todos los ingredientes secos, luego la margarina y la manteca. Se pica con estribo, se le pone el agua fría y se amasa y se deja 15 minutos en reposo.

En una mesa se pone un poquito de harina y se estira la pasta y se cortan los redondeles, se le pone el relleno, se sella con agua y se pone a freír en aceite caliente, luego se ponen a escurrir.

## PRESTIÑOS

#### Ingredientes:

- 1 kilo de harina
- 4 tazas de agua
- 2 kilos de manteca
- pizca de sal
- 1 tapa de dulce (miel)
- cáscara de piña o naranja

#### Preparación:

En un recipiente se pone la harina, una pizca de sal y dos tazas de agua, se amasa muy bien y se da forma de royo, luego se deja reposar unos minutos. Se corta en porciones de un centímetro, se coloca sobre la mesa de trabajo; 15 minutos después se preparan los prestiños, freír en manteca caliente.

### Preparación de la miel:

En una olla coloque la tapa de dulce y las dos tazas de agua, cáscaras de piña o naranja es opcional, dejar hervir hasta espesar, dejar enfriar.

***Luego cubrimos los prestiños y a comer!!!***



Foto Miguel Herrera G. 2003.

## QUEQUE ESPUMOSO DE MI ABUELA

### Ingredientes:

- 1/2 libra de mantequilla
- 6 huevos
- 1 1/2 taza de azúcar
- 3 tazas de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 2 cucharaditas de royal
- 2/3 tazas de leche
- 1 pizca de sal
- 3 paquetes de cacao
- 1 tarro de leche condensada
- 1/4 de mantequilla

### Preparación:

Batir hasta cremar la mantequilla, agregar uno a uno los huevos y la sal.

Mezclar los ingredientes secos, poner en la batidora por cucharadas alternando con la leche. Luego se lleva al horno más o menos por 30 minutos.

### Preparación del lustre:

En una sartén se pone 1/4 de mantequilla, se agrega la leche condensada y la taza de cacao, se mueve con una cuchara de madera, cuando ya se vea el fondo se puede agregar.

Se aplica caliente.

## TAMAL ASADO

### Ingredientes:

- 1 kilo de masa
- 1/2 kilo de maicena
- 2 litros de leche
- 1/2 kilo de azúcar
- 2 tazas de dulce raspado
- 1 lata grande de leche condensada
- 1 cucharada de sal
- 250 grs. de mantequilla
- 1/4 kilo queso seco rallado
- 60 ml de vainol

### Preparación:

En una olla se disuelve en la leche la masa, la maicena, el azúcar, el dulce, la sal, la leche condensada y el vainol. Esto se revuelve hasta lograr una mezcla uniforme, se pone al fuego, se le agrega la mantequilla y el queso, se mueve constantemente hasta que hierva, para evitar que se formen grumos, luego que hierve se pone al horno hasta que se dore.

## TAMAL DE COCO

### Ingredientes:

- 1 litro de leche
- 1 1/2 taza de rasas de azúcar

- unas astillas de canela
- 1 onza de mantequilla
- 1 coco natural rayado
- 1 1/2 taza de maicena

### Preparación:

Se pone a hervir tres cuartos de litro de leche con el azúcar, canela, coco y mantequilla.

Aparte se disuelve la maicena con el resto de la leche. Cuando va a comenzar a hervir se le agrega lentamente a la leche, batiendo rápido para que no se hagan grumos.

Cuando ha hervido y tenga una consistencia de natilla, se vierte en un molde húmedo y se deja enfriar. Se corta en pedacitos perfectamente.

## TAMAL DE YUCA

### Ingredientes:

- 4 cucharadas de harina
- 4 cucharadas de maicena (fécula de maíz)
- 2 cucharadas de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 kilo de yuca rayada (cruda)
- 1/2 taza de natilla
- 2 tazas de azúcar
- 1 barra de mantequilla
- 4 huevos
- 1 cucharadita de vainilla
- un octavo de queso rayado (preferible amarillo)
- 1/2 taza de azúcar moreno o dulce rayado

### Preparación:

Se vierte en la batidora las dos tazas de azúcar con la barra de mantequilla, hasta que creme, se le agrega uno a uno los huevos, alternando con los ingredientes secos. Luego se agrega la cucharadita de vainilla, despacio se va agregando el queso rayado alternando con la natilla y se bate por unos 5 minutos; a velocidad moderada hasta que mezcle bien.

Por último, se agrega la yuca rayada despacio y por poquitos hasta que todo este bien mezclado. Se pasa a un molde previamente engrasado y enharinado, dejándolo hornear a 300° por unos 30 minutos, luego se saca del horno para agregarle el azúcar moreno o dulce rayado (encima), se vuelve a hornear por unos 15 minutos.

**Para microondas:** Se hornea primero durante 15 minutos y luego 10 minutos más.



Foto Miguel Herrera G. 2003.

## ZOPILOTILLO

### Ingredientes:

- 3 bolsas de leche
- 2 tazas de azúcar
- canela al gusto

### Preparación:

Se pone la leche a agriar por tres días. Luego en una olla se pone a hervir la leche con la canela, se le agrega el azúcar poco a poco mientras hierve.

Se deja secar y se sirve frío como un delicioso postre.



Foto Miguel Herrera G. 2003.



# Conclusiones

Tanto la gastronomía indígena como la del Viejo Mundo estuvo vinculada con los productos que tenían a su alrededor, así como sus creencias y tradiciones religiosas. A la vez, generó el desarrollo de la artesanía al producir utensilios necesarios en el arte culinario. La población tenía acceso a una amplia variedad de productos vegetales, silvestres o cultivados, igualmente sucedía con las diferentes carnes por tener a sus alrededores facilidades para la pesca, la caza y también por la domesticación de algunos animales.

Al darse el descubrimiento de América, los europeos observan cómo los aborígenes también han desarrollado una amplia gastronomía, teniendo como base el desarrollo agrícola el cual se amplía con la gran variedad de caza y pesca que pueden obtener en sus cercanías, a ello se le agrega la gran diversidad de frutas, algunas cultivadas y muchas de ellas totalmente silvestres.

Los granos, frutas y verduras del Nuevo Mundo rápidamente se difundieron en otros continentes, como también a través de los conquistadores llegaron productos que conformaban la dieta del europeo, aunque éstos no fueran originarios de sus territorio. Así, algunos productos como el arroz, la caña de azúcar, el ganado vacuno, caballar y porcino jugaron un papel importante dentro de las sociedades americanas, llegando a conformarse como elementos cotidianos en la gastronomía de las nacientes poblaciones.

Actualmente, por la generalización del trabajo de la mujer y la carencia de algunos productos e ingredientes, la cocina tradicional ha

tenido una fuerte tendencia a desaparecer; si a eso le agregamos la influencia de la comida extranjera, nuestros platillos tradicionales han perdido su cotidianidad.

En los últimos años las comidas rápidas han proliferado en nuestros centros urbanos siendo de la preferencia de niños y jóvenes quienes optan por comer una hamburguesa, papas fritas y un refresco gaseoso. Sin embargo en las afueras de los centros urbanos del Valle Central y en las ciudades de otras provincias, desde hace unas dos décadas han surgido restaurantes dedicados a la comida tradicional. Estos generalmente son muy solicitados y sus comensales llegan deseosos de probar aquellos platillos que son parte de nuestra historia gastronómica pero accesibles únicamente en este tipo de restaurante o en los tumos o fiestas patronales de las diferentes localidades.

Podría decirse que ha habido un resurgimiento de la comida tradicional a través de instituciones que han dirigido su interés hacia la cocina de nuestras abuelas y han creado proyectos con este fin, tal es el caso de la Caja Costarricense del Seguro Social con proyectos de personas de la tercera edad y el mismo Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural con el “Concurso de comidas y bebidas típicas” que ha realizado desde el año 2001 en diferentes provincias.

En los certámenes ha sido notorio el esmero de los concursantes tanto en la elaboración del platillo como en la presentación, donde los utensilios tradicionales, la artesanía local, ornamentación floral y la creatividad en la decoración de los platillos y las mesas dieron gran lucidez a los eventos.

Ha sido interesante observar cómo aún en nuestros días se atribuye la cocina a las mujeres, lo que incide en un mínimo porcentaje de hombres como participantes. Sin embargo, en todos ha sido notoria la participación indirecta de ellos, acompañando a sus familiares y vinculados con la actividad; en la decoración de las mesas y la venta de los platillos. O simplemente como observadores y comensales.

Uno de los aspectos más importantes observados en estos eventos es la participación de jóvenes, lo que nos da una gran satisfacción porque manifiesta que todavía, el conocimiento de nuestra gastronomía tradicional se transmite de generación en generación, dándole posibilidades de sobrevivencia.





# ANEXOS



# ANEXO I

## Lista de participantes de Guanacaste

- Daisy Abarca Álvarez. Guaitil, Santa Cruz.
- María Luz Aguilar Aguilar. Bo. Estocolmo, Santa Cruz.
- Soledad Álvarez Gutiérrez. Bo. Corobicí, Santa Cruz.
- Rosa Alpina Arroyo. Centro, Santa Cruz.
- Mareliza Baltodano Rodríguez. Lagunilla, Santa Cruz.
- Lilliam Barberena Barahona. Bo. la Unión, Cañas.
- Miriam Barrios Acevedo. Bo. las Palmas, Cañas.
- Eneida Briceño Pizarro. Bo. Cuatro Esquinas, Santa Cruz.
- Villardelia Bustos Morales. Bo. Lagunilla, Santa Cruz.
- Marina Campos. Guaitil, Santa Cruz.
- Rosemary Canales Angulo. Filadelfia, Carrillo.
- Ángela Canales Canales. Sardinal, Carrillo.
- María de los Ángeles Castellón Álvarez. Centro, Santa Cruz.
- Elizabeth Chavarría Chavarría. Guaitil, Santa Cruz.
- Ma. Griselda (Dominga) Chavarría Chavarría. Guaitil, Santa Cruz.
- Marcelina Chavarría Velásquez. Bo. Las Brisas, Cañas.
- Coopetortillas de Santa Cruz. Centro, Santa Cruz.
- Daniela Cordero Montano. Bo. Los Cerros. Liberia.
- Xinia Cruz Rodríguez. Bo. Las Delicias. Veintisiete de Abril, Santa Cruz.
- Sidey Cubillo Torres. Bo. Talolinga. San Antonio, Santa Cruz.
- Evelina Dávila Bado. Sardinal, Carrillo.
- Iris Virginia Duarte Duarte. San Antonio, Nicoya.
- Odette Espinoza Guevara. Centro, Santa Cruz.
- Margarita Fajardo García. Bo. Polvazales, La Mansión, Nicoya.
- Maritza Fajardo García. Bo. San Martín, Nicoya.
- Elizabeth Fonseca López. Bo. San José, Cañas.
- Rosibel González Matarrita. Bo. Sardinal, Carrillo.
- Grupo Sol de Nueva Esperanza
- Beatriz Guevara Arias. Bo. Limoncito, Centro, Santa Cruz.
- Carmen Gutiérrez Gutiérrez. Bo. Limoncito, Centro, Santa Cruz.
- Olga Gutiérrez Siles. Bo. Los Jobos, Veintisiete de Abril, Santa Cruz.
- Dora Hernández Pérez. Bo. Dulce Nombre, Nicoya.
- Victoria Jaén Villarreal. Santa Bárbara, Santa Cruz.
- Adoy Jiménez Arroyo. Bo. Alianza. Veintisiete de Abril, Santa Cruz.
- Deyanira Jiménez Arroyo. Bo. Alianza, Veintisiete de Abril, Santa Cruz.
- Arcelia Jiménez Hernández. Bo. San José, Cañas.
- Marita Jiménez Espinoza. Centro, Nicoya.
- Lidiette Jiménez Ocampo. Urb. Chorotega, Cañas.
- Sonia Lara Matarrita. Bo. Santa Cecilia, Santa Cruz.
- Deyanira Leal Matarrita. Bo. Estocolmo, Santa Cruz.
- María Luisa Lippi Rojas. Bo. Las Brisas, Cañas.
- Flory López Alfaro. Bo. San José, Cañas.
- Patricia López Corella. Invu, Liberia.
- Juana López Martínez. Bo. Moracia, Liberia.
- Mercedes Mendoza Jiménez. Bo. San José, Cañas.
- Mauren Montano Chavarría. Bo. Los Cerros, Liberia.
- Carmen Rosa Montano Chavarría. Bo. Los Cerros, Liberia.

- Fátima Montealegre Ramírez. Bo. Santa Bárbara, Santa Cruz.
- Muniar, Grupo de Mujeres Artesanas. Centro, Nicoya.
- Maria Hilda Noguera Noguera. Guaitil, Santa Cruz.
- Lidiette Obando Bolaños. Bo. Palmas 2, Cañas.
- María Elen Obando Zúñiga. Bo. Panamá, Santa Cruz.
- Socorro Peralta Villarreal. Bo. San Martín, Santa Cruz.
- Abigail Pizarro Gómez. Veintisiete de Abril, Santa Cruz.
- Denise Porras Jarquín. Bo. Los Ángeles, Filadelfia.
- Dinia Ramos Juárez. Bo. San Juan, Santa Cruz.
- Haideé Ramírez Villafuerte. Bo. Oriente, Santa Bárbara.
- Bertila Romero Pizarro. Bo. Lagunilla, Santa Cruz.
- Ma. Socorro Santana Matarrita. Bo. Sta. Cecilia, Santa Cruz.
- María Luisa Solano Mora. Bo. Kennedy, Cañas.
- Elizabeth Torres Valle. Bo. Chorotega, Cañas.
- Florentina Toruño Gutiérrez. Bo. Muniar, Nicoya.
- Paula Toruño Toruño. Centro, Santa Cruz.
- Olga Valles Gómez. 27 de Abril, Santa Cruz.
- Belamina Villalobos Calvo. Bo. San José, Cañas.
- Inés Villarreal Villareal. Diríá, Santa Cruz.
- Dulcelina Zapata Ruiz. Centro, Santa Cruz.
- Betty Zeledón Flores. Sardinal, Carrillo.
- Ma. de los Ángeles Zumbado Mora. Bo. Cacao, Santa Cruz.
- Rosa Zúñiga Aguilar. Centro, Santa Cruz.
- Leda Zúñiga Guevara. Sabana Grande, Nicoya.

## ANEXO 2

# *Jurado calificador de Guanacaste*

### **CATEGORÍA DE COMIDAS**

Elieth Barrios Acevedo  
Luz Chavarría Jaén  
Haydeé Álvarez Arrieta

### **CATEGORÍA DE PANES, DULCES Y ACOMPAÑAMIENTOS**

Melba Santana Villarreal  
Lourdes Ortega Méndez  
Jeannette Rodríguez Villarreal

### **CATEGORÍA DE BEBIDAS**

María del Socorro Ruiz Guzmán  
María del Socorro Hernández Galagarza  
Carmen Emilia Vallejos Vallejos

## ANEXO 3

# Lista de participantes de la Región Central de Puntarenas

- Ligia Acuña Boza. El Roble, Puntarenas.
- Vera Arguedas Arias. San Isidro, Montes de Oro.
- Ma. Julia Campos Fallas. Miramar, Montes de Oro.
- Elizabeth Castañeda Porras. El Roble, Puntarenas.
- Ma. Elena Castillo Ruiz. El Roble, Puntarenas.
- Socorro Caravaca Salas. Centro, Puntarenas.
- Jania Chan Li. El Roble, Puntarenas.
- Hernán Cruz López. Centro, Puntarenas.
- Marita Cruz Ramírez. Guacimal, Puntarenas.
- Ma. Cristina Espinoza Espinoza. El Cocal, Puntarenas.
- Ricardo Espinoza Sánchez. Centro, Puntarenas.
- Sulay Garita Santamaría. El Carmen, Puntarenas.
- Ginnette Gómez Boniche. El Roble, Puntarenas.
- María Luisa González Chavarría. Sardinal, Puntarenas.
- Ana Cecilia Guevara. El Roble, Puntarenas.
- Hilda Gutiérrez Fernández. El Carmen, Puntarenas.
- Eduardo Jiménez Ortega. Centro, Puntarenas.
- Modesta Lostalo Franceschi. Cocal, Puntarenas.
- Gregoria Martínez Aguirre (Agüero). El Carmen, Puntarenas.
- Manuel Matarrita Matarrita. Centro, Puntarenas.
- Jenny Mena Ugalde. Centro, Puntarenas.
- Denia Mendoza Alvarado. El Roble, Puntarenas.
- Alicia Mesén Chavez. Palmital, Montes de Oro.
- Ma. de los Ángeles Mesén Rodríguez. Centro, Puntarenas.
- Judith Miranda Loaiza. Centro, Puntarenas.
- Clara Molina Marín. La Unión, Montes de Oro.
- Lisbeth Murillo Chan. El Roble, Puntarenas.
- Marco V. Ortega Hernández. Esparza, Puntarenas.
- Denia Ortega Villalobos. Centro, Puntarenas.
- Ma. Victoria Ortiz Herrera. Alajuela (Es puntarenense).
- Ma. Isabel Quesada Gómez. San Isidro, Montes de Oro.
- Carmen Quirós Campos. El Carmen, Puntarenas.
- Restaurante Roland's. Centro, Puntarenas.
- Mireya Ríos Quesada. Carrizal, Puntarenas.
- Giselle Rojas Porras. San Isidro, Montes de Oro.
- Nora Rojas Villalobos. Miramar, Montes de Oro.
- Flor de María Ruiz Gaytán. Bellavista, Montes de Oro.
- Sheila Soto Somarrivas. Centro, Puntarenas.
- Gilly Ugalde Matamoros. San Isidro, Montes de Oro.
- Ileana Varela Sánchez. Centro, Puntarenas.
- Susana Villegas Ramírez. El Carmen, Puntarenas.
- Rocío Isabel Víquez Arias. Miramar, Montes de Oro.

ANEXO 4

*Jurado calificador  
de la Región Central de Puntarenas*

**CATEGORÍA DE PLATO FUERTE:**

Rodrigo Molina Montero  
Julia Vargas Molina  
Hilda Matamoros Torres  
Giovanni Chavarría Hemández

**CATEGORÍA DE ENSALADAS,  
CEVICHES Y ESCABECHES**

Esteban Rosales Gómez  
Danelia Canales Gutiérrez

**CATEGORÍA DE PANES Y POSTRES**

María de los Ángeles Madrigal Álvarez  
Patricia Mora Ruiz  
Marco Arguedas Brenes  
Hellen Carvajal Suárez

**CATEGORÍA DE BEBIDAS**

Fernando Varela Zúñiga  
Adrián López Espinoza



## ANEXO 5

# Glosario

- **Achotado.** Darle color a los alimentos con achiote. El término achotado se utilizó más en Guanacaste y Puntarenas que en las otras regiones del país.
- **Acompañamientos.** Tortilla, tamal pisque, yol tamal u otros que se utilizan para acompañar el plato del día
- **Adobar.** Condimentar, marinar, sazonar.
- **Batea.** Cobada de madera de pochote
- **Asuaba.** Suavizar
- **Bebida.** Agua dulce. En Costa Rica se le da ese nombre al agua herida con raspadura de dulce o panela. Algunas familias acostumbran a cocinar la mitad de la tapa de dulce o entera en un poco de agua hasta que se deshaga formando una miel. De esa forma se prepara fácilmente el agua dulce, en un vaso de agua herida se vierte la miel endulzando al gusto.
- **Cocina de diario.** Internacionalmente se denomina cocina de diario la alimentación cotidiana, generada a través de la producción agrícola de las zonas.
- **Comida.** En Costa Rica se le denominó comida a la cena, término usado aún en muchos lugares.
- **Chicasquil.** (*Jatropha aconitifolia*) nombre de árbol cuyas hojas son comestibles estando nuevas. (Quesada, 1996:82).
- **Chicheme.** (Guanacaste y Puntarenas) bebida hecha a base de maíz pujagua, la cual se va fermentando paulatinamente. (Quesada, 1996:83).
- **Chilote.** Mazorca de maíz muy tierna cuyos granos todavía no han cuajado.
- **Chingaste.** Broza. En este estudio se refiere a la del chicharrón de cerdo.
- **Chocao.** Comida preparada con plátano verde cocinado y destripado revuelto con chingaste.
- **Chompipe.** Pavo común, originario de México, en Centro América se le denominó chompipe o guajolote. (Gagini, 1979:104).
- **Churchill.** En Puntarenas se le denomina Churchill al granizado con leche en polvo, leche condensada y helados de sorbetera, actualmente se usa cualquier tipo de helado.
- **Cuajada.** Variedad de queso casero sacado de la borona del cuajo, bien amasado y con sal. (Quesada, 1996:107).
- **Cuchillos de poró.** Se le denomina poró a varias especies de árboles fabáceos. En éste se refiere al de madera fofa, de hojas grandes y lustrosas y con flores encarnadas cuya forma se parece a un sable diminuto y son comestibles. (Gagini, 1979 :181).
- **Grosella o pitanga.** Árbol mirtáceo de fruta comestible. (Quesada, 1996:215).
- **Itabo.** Nombre de planta agavácea, de flor blanca, amarga pero comestible cuando se cuece. (Quesada, 1996: 157).

- **Maíz pujagua.** Maíz de color morado muy utilizado en la elaboración de comidas y bebidas tradicionales en Guanacaste y Puntarenas.
- **Nesquesar, niesquesar.** Limpiar el maíz, eliminarle el hollejo y el ojo hirviéndolo en agua con ceniza o cal.
- **Olores.** Hierbas aromáticas.
- **Pascón:** Guacal grande con huecos que se utiliza para colar. Colador.
- **Pilonear.** Utilizar el pilón para pilar el arroz.
- **Payaste.** Grueso, áspero.
- **Pisque.** Tamal de masa de maíz adobada y envuelto en una tuza.
- **Sazón.** Darle el punto al platillo. Condimentar.
- **Vigorón.** Platillo tradicional elaborado con yuca hervida, repollo picado, chicharrones, una salsa de tomate crudo picado y sazonado con culantro, cebolla, limón y sal; todo se sirve en un cono elaborado con hojas de almendro.
- **Tamuga.** Se le denomina así al empaque de cuatro tapas de dulce.
- **Tiste.** Bebida hecha a base de cacao y arroz molidos o cacao y maíz molidos.
- **Tuza.** Envoltura de la mazorca de maíz.
- **Yol tamal.** Tamal cocido hecho de maíz tierno molido, con queso rayado y natilla, envuelto en una tuza.

# FUENTES

## *Primarias y secundarias*

### FUENTES PRIMARIAS:

#### ENTREVISTAS

- José Luis Bolaños. Entrevista realizada en Radio Voz del Pacífico. Puntarenas. Junio de 2003.
- Dora Hernández Pérez. Entrevista realizada en Dulce Nombre de Nicoya. Agosto de 2003.
- Rosa Zúñiga Aguilar. Entrevista realizada en Santa Cruz, Guanacaste. Agosto de 2003.
- Luis Ferrero Acosta. Entrevista realizada en el CICPC, MCJD. Mayo de 2004.

#### PERIÓDICOS:

- La Prensa Libre. 2 de abril de 1998 p.5
- La Nación, 18 de julio de 1980 p.12-C
- Historia del café. En Suplemento, La República. Noviembre de 1976. P.2-3
- Brenes, Greivin Mauricio. **“Estudian calidad nutritiva del casado”**. En La República 22 de marzo de 1998.

### FUENTES SECUNDARIAS:

- Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana. **Nuestras comidas**. San José. CECC - UNESCO. 2001.

- Sahún, Fray Bernardino de. **Historia General de las Cosas de la Nueva España**. México. Editorial Porúa. 1992.
- Duman. S.A.. **Nueva Enciclopedia**. Tomo 12. Bilbao, España. Duman. Editores. 1998
- Fernández de Oviedo, Gonzalo: **Costa Rica vista por Fernández de Oviedo**. Presentado por Carlos Meléndez Chaverri Departamento de Publicaciones del MCJD. San José. 1978.
- Ferrero Acosta, Luis: **Costa Rica Precolombina**. 5ed. San José. Editorial Costa Rica. 1987.
- ————. **Sociedad y arte en la Costa Rica del siglo 19**. San José. Editorial Universidad Estatal a Distancia. 1986.
- MCJD - OEA. **Remedios Caseros y comida tradicional**. San José. Editorial Ministerio de Educación Pública. 1984.
- González Vásquez, Fernando. **La alimentación precolombina**. En **Nuestras Comidas**. San José. Coordinadora Educativa y Cultural Centroamericana. 2001.
- Núñez Meléndez, Esteban. **Plantas Medicinales de Costa Rica y su folclore**. San José, Editorial Universidad de Costa Rica. 1975.
- Oyarbide, Iñaki. **Las mejores recetas con arroz**. España. Editorial Everest. S.F.

- Ross González, Marjorie. **Entre el comal y la olla. Fundamentos de gastronomía costarricense**. San José. Editorial Universidad de Costa Rica.
- ————— **Las frutas del paraíso**. San José. Costa Rica. Editorial Universidad de Costa Rica. 2002.
- UTEHA. **Enciclopedia Cultural**. México. Tomo VII Litografía Pegaso S.A.1957.
- Vergara S.A. **Enciclopedia gráfica Femenina EVA**. Tomo X. Barcelona. 1968.
- Zeledón Cartín, Elías. **Viajeros por Costa Rica**. Recopilación. San José. Costa Rica. Dirección de Publicaciones. Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes. 1998.
- **Escuela Costarricense para todos**.15 de agosto de 1933. Año 11. N°14 p.19-26.
- **Escuela Costarricense para todos**. No.14, 15 de agosto de 1933, Librería e Imprenta Trejos.

#### **DIRECCIONES ELECTRÓNICAS:**

- Geocities. Com/quality-hass/historia.html.
- Attp://mx.geocities.com/quality-hass/historia.html
- Costaricamap.com/esp/about café.html
- Enciclopedia Microsoft® Encarta® 2002. © 1993-2001 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.
- <http://www.infoagro.com>
- <http://www.infoagro.com/hortalizas/patata.htm> 1.%20 ORIGEN.







**MINISTERIO DE CULTURA, JUVENTUD Y DEPORTES**  
Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural