

# CANTÓN DE PÉREZ ZELEDÓN

## COCINA TRADICIONAL COSTARRICENSE 11



MINISTERIO DE  
CULTURA Y JUVENTUD

GOBIERNO  
DE COSTA RICA

CENTRO DE INVESTIGACIÓN  
Y CONSERVACIÓN DEL  
PATRIMONIO CULTURAL





**MINISTERIO DE  
CULTURA Y JUVENTUD**

**GOBIERNO  
DE COSTA RICA**

**CENTRO DE INVESTIGACIÓN  
Y CONSERVACIÓN DEL  
PATRIMONIO CULTURAL**



**CANTÓN DE**  
**PÉREZ**  
**ZELEDÓN**  
**COCINA TRADICIONAL**  
**COSTARRICENSE II**

Trabajo conjunto entre la Unidad de Patrimonio Cultural Inmaterial del Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura y Juventud, la Municipalidad de Pérez Zeledón y representantes de las comunidades del cantón de Pérez Zeledón.

San José, Costa Rica

2023





Primera edición, 2022

641.597286

C649c Cocina tradicional costarricense 11 [recurso electrónico] : cantón de Pérez Zeledón, / edición Natalia María Cedeño Vargas ; ilustración Víctor Hugo Solís Chaves – Primera edición – San José, Costa Rica : Ministerio de Cultura y Juventud, Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, Unidad de Patrimonio Cultural Inmaterial : Municipalidad de Pérez Zeledón, 2022.

1 recurso en línea (290 páginas) : pdf, ilustraciones, gráficas, mapas ; 75.9 Mb

ISBN 978-9977-59-297-8

1. Cocina costarricense. 2. Gastronomía - Pérez Zeledón (San José, Costa Rica). I. Cedeño Vargas, Natalia María, editor(a). II. Solís Chaves, Víctor Hugo, ilustrador(a). III. Título.

SINABI/UT

2023

ISBN: 978-9977-59-297-8



Unidad de Patrimonio Cultural Inmaterial

Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural

Ministerio de Cultura y Juventud

Tel.: (506) 2010-7400 | 2010-7445

[ncedeno@patrimonio.go.cr](mailto:ncedeno@patrimonio.go.cr)

[www.patrimonio.go.cr](http://www.patrimonio.go.cr)

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

**CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y CONSERVACIÓN  
DEL PATRIMONIO CULTURAL  
UNIDAD DE PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL**

**Jefa de la Unidad**

Paola Salazar

**Antropóloga Social de la Unidad**

Natalia Cedeño Vargas

**Consultora Principal**

Maritere Alvarado Achío

**Asistentes de Proyecto**

Andrea Morales Araya y Kasia Lujan Barcus

**ELABORACIÓN DE SISTEMATIZACIÓN Y ANÁLISIS**

Maritere Alvarado Achío

Andrea Morales Araya

Kasia Lujan Barcus

**EDICIÓN DEL LIBRO**

Natalia Cedeño Vargas, CICPC

**REVISIÓN FILOLÓGICA Y CORRECCIÓN DE ESTILO**

Marijosé Chaverri Abarca

**DISEÑO E ILUSTRACIÓN**

Michael Vargas García y Víctor Hugo Solís Chaves

**DIAGRAMACIÓN**

Soren Vargas Nuñez y Randall Araya Villalobos



# ÍNDICE GENERAL

<b>AGRADECIMIENTOS</b>	<b>11</b>
<b>PRESENTACIÓN</b>	<b>12</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>14</b>
<b>CAPÍTULO 1: ANTECEDENTES Y CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROCESO DE CERTAMEN DE COMIDAS Y BEBIDAS TRADICIONALES</b>	<b>17</b>
<b>1.1 REESTRUCTURACIÓN DE LA METODOLOGÍA DE TRABAJO DE LOS CERTÁMENES DE COMIDAS Y BEBIDAS TRADICIONALES</b>	<b>20</b>
<b>1.2 PARTICULARIDADES DEL PROCESO DE EJECUCIÓN DEL CERTAMEN</b>	<b>23</b>
<b>CAPÍTULO 2: CARACTERIZACIÓN SOCIOCULTURAL DEL CANTÓN DE PÉREZ ZELEDÓN</b>	<b>25</b>
<b>2.1 CONFORMACIÓN DEL CANTÓN</b>	<b>26</b>
<b>2.1.1 PRIMEROS POBLADORES DEL CANTÓN Y CARACTERÍSTICAS GENERALES</b>	<b>26</b>
<b>2.1.2 INVESTIGACIONES SOBRE LA ALIMENTACIÓN PRECOLOMBINA EN LA SUBREGIÓN ARQUEOLÓGICA</b>	<b>28</b>
<b>2.2 HISTORIA DE LA FUNDACIÓN DE PÉREZ ZELEDÓN</b>	<b>29</b>
<b>2.2.1 COLONIZACIÓN Y POBLAMIENTO DE PÉREZ ZELEDÓN EN EL SIGLO XIX</b>	<b>29</b>
<b>2.2.2 PÉREZ ZELEDÓN DURANTE EL SIGLO XX Y LA CONSTRUCCIÓN DE UNA CARRETERA</b>	<b>30</b>
<b>2.2.3 LA CREACIÓN DEL DÉCIMO NOVENO CANTÓN DE SAN JOSÉ</b>	<b>31</b>
<b>2.3 GENERALIDADES DEL CANTÓN DE PÉREZ ZELEDÓN</b>	<b>32</b>
<b>2.3.1 PRINCIPALES ACTIVIDADES ECONÓMICAS Y PRODUCTIVAS</b>	<b>33</b>
<b>2.3.2 EXTENSIÓN TERRITORIAL DEL CANTÓN DE PÉREZ ZELEDÓN</b>	<b>35</b>
<b>2.3.2.1 DISTRITO DE SAN ISIDRO DE EL GENERAL</b>	<b>35</b>
<b>2.3.2.2 DISTRITO DE EL GENERAL</b>	<b>36</b>
<b>2.3.2.3 DISTRITO DE DANIEL FLORES</b>	<b>37</b>



2.3.2.4	DISTRITO DE RIVAS	38
2.3.2.5	DISTRITO DE SAN PEDRO	39
2.3.2.6	DISTRITO DE PLATANARES	39
2.3.2.7	DISTRITO DE PEJIBAYE	40
2.3.2.8	DISTRITO DE CAJÓN	40
2.3.2.9	DISTRITO DE BARÚ	41
2.3.2.10	DISTRITO DE RÍO NUEVO	42
2.3.2.11	DISTRITO DE PÁRAMO	43
2.3.2.12	DISTRITO DE LA AMISTAD	44
2.4	<b>PÉREZ ZELEDÓN EN LA ACTUALIDAD</b>	<b>44</b>
<b>CAPÍTULO 3:</b>	<b>LA COCINA TRADICIONAL DE PÉREZ ZELEDÓN</b>	<b>48</b>
3.1	<b>PRODUCTOS EMPLEADOS PARA LA ELABORACIÓN DE LAS RECETAS</b>	<b>49</b>
3.1.1	<b>PRODUCTOS AGRÍCOLA</b>	<b>49</b>
3.1.1.1	PRÁCTICA DE MONOCULTIVO O CULTIVO EXTENSIVO	49
3.1.1.2	LA PRÁCTICA DE CULTIVO DE AUTOCONSUMO O DOMÉSTICA	51
3.1.2	<b>PRODUCTOS LÁCTEOS, CARNES Y HUEVOS</b>	<b>59</b>
3.1.3	<b>TÉCNICAS DE PRODUCCIÓN ARTESANAL</b>	<b>60</b>
3.1.3.1	USO DEL TRAPICHE PARA DULCE	60
3.1.3.2	PRODUCCIÓN DE CHOCOLATE	63
3.1.3.3	PRODUCCIÓN DE DERIVADOS DE LECHE DE VACA	64
3.1.3.4	PROCESO DEL MAÍZ PARA LA CREACIÓN DE MASA	66
3.1.3.5	PROCESO DE PREPARACIÓN DEL ARROZ	66
3.1.3.6	PRODUCCIÓN DE ACHIOTE (BIXA ORELLANA) CASERO	67



3.1.4	DESCRIPCIÓN DE LAS AMENAZAS O RIESGOS PARA LA CONTINUIDAD DE USO DE LOS PRODUCTOS Y DEL EMPLEO DE LAS TÉCNICAS DE PRODUCCIÓN TRADICIONALES	68
3.2	MEDIOS DE APRENDIZAJE Y TRASMISIÓN DE CONOCIMIENTOS DE LA TRADICIÓN CULINARIA EN PÉREZ ZELEDÓN	70
3.2.1	PROCESO DE APRENDIZAJE	70
3.2.1.1	APRENDIZAJE POR OBSERVACIÓN Y REPETICIÓN	71
3.2.1.2	APRENDIZAJE POR PERTENENCIA	73
3.2.1.3	APRENDIZAJE POR INTERÉS PROPIO Y EXPERIMENTACIÓN	74
3.2.1.4	APRENDIZAJE POR NECESIDAD	74
3.2.2	FORMAS DE TRASMISIÓN DE LA TRADICIÓN CULINARIA	75
3.2.2.1	A HIJOS E HIJAS	75
3.2.2.2	A LA PAREJA	76
3.2.2.3	OTRAS PERSONAS DE LA FAMILIA Y DE LA COMUNIDAD	76
3.3	DESCRIPCIÓN DE LAS MANIFESTACIONES CULTURALES ASOCIADAS A LA TRADICIÓN CULINARIA	77
3.3.1	TÉCNICAS DE COCCIÓN DE LOS ALIMENTOS	77
3.3.1.1	ENVUELTO EN HOJAS	77
3.3.1.2	DORADO A LAS BRASAS	78
3.3.1.3	USO DE COCINA DE LEÑA	79
3.3.1.4	USO DEL FOGÓN	80
3.3.1.5	USO DEL HORNO DE BARRO	81
3.3.1.6	PROCESO DE AHUMADO DE LA CARNE	83
3.3.2	ARTEFACTOS PARA PREPARAR Y PARA SERVIR LAS COMIDAS	84
3.3.3	RESEÑA DE LAS AMENAZAS O RIESGOS A LA CONTINUIDAD DE LA PREPARACIÓN DE LAS COMIDAS O BEBIDAS	85
3.4	VÍNCULO DE LAS RECETAS CON USOS SOCIALES Y RITUALES	87



<b>CAPÍTULO 4:</b>	<b>RECETAS REGISTRADAS EN EL PROCESO</b>	<b>91</b>
4.1	PLATOS FUERTES	93
4.1.1	RECETAS NACIONALES	93
4.1.2	RECETAS REGIONALES	129
4.1.3	RECETAS LOCALES	157
4.2	ACOMPAÑAMIENTOS	164
4.2.1	RECETAS NACIONALES	164
4.2.2	RECETAS REGIONALES	183
4.2.3	RECETAS LOCALES	185
4.3	PANES Y POSTRES	188
4.3.1	RECETAS NACIONALES	188
4.3.2	RECETAS REGIONALES	208
4.3.3	RECETAS LOCALES	218
4.4	BEBIDAS	221
4.4.1	RECETAS NACIONALES	221
4.4.2	RECETAS REGIONALES	223
4.4.3	RECETAS LOCALES	227
<b>CAPÍTULO 5:</b>	<b>RECUESTO GENERAL DE RESULTADOS DE LA PARTICIPACIÓN EN EL CERTAMEN DE COMIDAS Y BEBIDAS TRADICIONALES PÉREZ ZELEDÓN 2022</b>	<b>229</b>
5.1	RECUESTO GENERAL DE LOS RESULTADOS DEL CERTAMEN	230
5.2	CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS PARTICIPANTES	232
<b>CAPÍTULO 6:</b>	<b>CONCLUSIONES</b>	<b>237</b>
	<b>REFERENCIAS</b>	<b>242</b>
	<b>ANEXOS I. FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN AL CERTAMEN DE COMIDAS Y BEBIDAS TRADICIONALES 2022</b>	<b>248</b>
	<b>ANEXOS II. INFOGRAFÍAS DE PRODUCTO Y LOS ALIMENTOS QUE SE PREPARAN CON ELLOS</b>	<b>253</b>
	<b>ANEXOS III. MAPA DEL CANTÓN CON LAS RECETAS REGISTRADAS</b>	<b>272</b>



## ÍNDICE DE CUADROS

<b>Cuadro 2.1</b>	Pérez Zeledón: Proyección de población del cantón según rangos de edad para el 2022	33
<b>Cuadro 2.2</b>	Pérez Zeledón: Total de hectáreas del cantón por actividad agropecuaria y forestal, según usos de suelo, según el Atlas de Costa Rica, 2004	33
<b>Cuadro 2.3</b>	Pérez Zeledón: Total de hectáreas del cantón por actividad agrícola según MAG, 2014-2020	34
<b>Cuadro 5.1</b>	Costa Rica: Distribución de participantes por cantidad de años viviendo en Pérez Zeledón, mayo-septiembre, 2022	232
<b>Cuadro 5.2</b>	Pérez Zeledón: Distribución porcentual de personas inscritas en el certamen por rangos de edad, mayo-septiembre, 2022	233

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 3.1</b>	Pérez Zeledón: mayor cultivo de cada producto por distrito, mayo-setiembre, 2022	50
<b>Figura 5.1</b>	Pérez Zeledón: Distribución porcentual de personas inscritas en el certamen por categoría, mayo-septiembre, 2022	231
<b>Figura 5.2</b>	Pérez Zeledón: Total de personas inscritas en el certamen por distrito, mayo-septiembre, 2022	231

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 5.1</b>	Pérez Zeledón: Distribución porcentual de personas inscritas en el certamen según género, mayo-septiembre, 2022	233
<b>Gráfico 5.2</b>	Pérez Zeledón: Distribución porcentual de personas inscritas en el certamen por ocupación, mayo-septiembre, 2022	234



<b>Gráfico 5.3</b>	Pérez Zeledón: Distribución porcentual de personas inscritas en el certamen por rango de edad según género, mayo-septiembre, 2022	235
<b>Gráfico 5.4</b>	Pérez Zeledón: Total de personas inscritas en el certamen por ocupación según género, mayo-septiembre, 2022	235

## ÍNDICE DE MAPAS

<b>Mapa 2.1</b>	Costa Rica: Ubicación geográfica del cantón de Pérez Zeledón, 2022	35
<b>Mapa 2.2</b>	Pérez Zeledón: Mapa del distrito de San Isidro de El General, 2022	36
<b>Mapa 2.3</b>	Pérez Zeledón: Mapa del distrito de El General, 2022	37
<b>Mapa 2.4</b>	Pérez Zeledón: Mapa del distrito de Daniel Flores, 2022	37
<b>Mapa 2.5</b>	Pérez Zeledón: Mapa del distrito de Rivas, 2022	38
<b>Mapa 2.6</b>	Pérez Zeledón: Mapa del distrito de San Pedro, 2022	39
<b>Mapa 2.7</b>	Pérez Zeledón: Mapa del distrito de Platanares, 2022	39
<b>Mapa 2.8</b>	Pérez Zeledón: Mapa del distrito de Pejibaye, 2022	40
<b>Mapa 2.9</b>	Pérez Zeledón: Mapa del distrito de Cajón, 2022	41
<b>Mapa 2.10</b>	Pérez Zeledón: Mapa del distrito de Barú, 2022	41
<b>Mapa 2.11</b>	Pérez Zeledón: Mapa del distrito de Río Nuevo, 2022	42
<b>Mapa 2.12</b>	Pérez Zeledón: Mapa del distrito de Páramo, 2022	43
<b>Mapa 2.13</b>	Pérez Zeledón: Mapa del distrito de La Amistad, 2022	44





# ÍNDICE DE SIGLAS Y ABREVIATURAS

<b>ICT</b>	Instituto Costarricense de Turismo
<b>INDER</b>	Instituto de Desarrollo Rural
<b>INEC</b>	Instituto Nacional de Estadística y Censos
<b>MAG</b>	Ministerio de Agricultura y Ganadería
<b>MCJ</b>	Ministerio de Cultura y Juventud
<b>MIDEPLAN</b>	Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica
<b>PCI</b>	Patrimonio Cultural Inmaterial
<b>PNDIP</b>	Plan Nacional de Desarrollo e Inversión Pública
<b>Sicultura</b>	Sistema de Información Cultural de Costa Rica
<b>SINAC</b>	Sistema Nacional de Áreas de Conservación
<b>UNESCO</b>	Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, por sus siglas en inglés



# AGRADECIMIENTOS

El proceso de investigación sobre la tradición culinaria del cantón de Pérez Zeledón solo fue posible por las personas colaboradoras y amantes de la cultura de su cantón. Para ellas y ellos es este trabajo y este esfuerzo en reconocer las prácticas y saberes de la cocina tradicional y las personas portadoras que continúan transmitiendo estos saberes en su comunidad.

Un muy especial agradecimiento a la señora Patricia Azofeifa Navarro, gestora cultural de la Municipalidad de Pérez Zeledón, que, con su empeño y cariño a la comunidad, permitió que el certamen fuera un proceso que llego a todos los rincones del cantón. Además, agradecemos profundamente a las siguientes personas que han enriquecido esta investigación, con sus aportes y colaboración en el proceso:

- Asdrúbal Bermúdez Jiménez
- Cristina Rojas Leitón
- Cynthia Hernández Viales
- Evelyn Mena Abarca
- Flory Bermúdez Delgado
- Gilda María Brenes Calderón
- Ivannia Romero Vega
- Jenny María Mora Navarro
- Magaly Camacho Cordero
- Mainor Arnoldo Rodríguez Ureña
- María del Rocío Zúñiga Agüero
- María Enilda Morales Vázquez
- María Francisca González Salas
- María Isabel Abarca Campos
- Mariana Vargas Barboza
- Marianela Ramírez Moya
- Maritza Quirós Naranjo
- Noilyn Durán Aguilar
- Petronila Ríos Zúñiga
- Rosaura Arguedas Elizondo
- Roxana Elizondo Gutiérrez
- Roy Antonio Mora Quesada
- Xinia Fallas Blanco
- Yamilette Liliana de los Ángeles Jiménez Castro
- Yuri Otárola Araya



# PRESENTACIÓN

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

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

Mediante un abordaje que responde al principio de participación efectiva y disfrute de los derechos culturales, en correspon-

dencia a la diversidad que promueve la Política Nacional de Derechos Culturales 2014-2023 se ha logrado recopilaciones en diferentes lugares. Todo este abordaje se realiza tal y como lo indica el tercer eje estratégico de esta política, denominado: “Protección y gestión del patrimonio cultural material e inmaterial”, que tiene como objetivo promover acciones enfocadas en asegurar la protección y gestión participativa del patrimonio cultural, material e inmaterial para el fortalecimiento de las identidades y el bienestar integral de las personas, grupos y comunidades en todo el país y plantea. Adicionalmente, se incluyen como temas principales los siguientes: 1) Revitalización del patrimonio cultural material e inmaterial; 2) Fomento de la participación ciudadana en la protección y gestión del patrimonio; 3) Fortalecimiento y articulación entre los centros de información y las entidades dedicadas a la protección del patrimonio cultural; y 4) Relación entre patrimonio cultural y patrimonio natural.

Actualmente, como parte del Plan Nacional de Desarrollo e Inversión Pública 2019-2022, el Ministerio de Cultura y Juventud (MCJ) forma parte del Programa de Gestión Integral de Destinos Turísticos, liderado por el Instituto Costarricense de Turismo y asociado a las metas de desarrollo territorial que el país se plan-



tea, tras largas décadas de centralismo y escaso reconocimiento a las particularidades culturales locales y regionales.

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

Como una de las principales intervenciones, se programó, justamente, la realización de un Certamen de Cocina Tradicional en el Centro de Destino Turístico en el cantón de Pérez Zeledón. Estos certámenes son fundamentales para generar valor agregado a la oferta turística territorial; pero, sobre todo, permiten precisar los espacios de oportunidad con los que el proceso de salvaguarda y puesta en valor del patrimonio dialoga para lograr sostenibilidad, aliados, compromiso y sentido de pertenencia para las actuales y futuras generaciones, sea en asocio con el sector educativo, con la comunidad y otros sectores del cuidado en seguridad humana, porque la cultura es base del tejido social y la convivencia, sea con el turismo o con el agro en encadenamientos productivos.

Este Certamen de Cocina Tradicional de Pérez Zeledón es la décimo sexta edición que se desarrolla desde el Centro de

Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, proceso que fue asumido, en esta edición, por la Unidad de Patrimonio Cultural Inmaterial. Este documento busca ser más que solo un recetario, sino que esperamos que sirva como una ventana a conocer la cocina tradicional de una localidad. Adicionalmente, se incluye todo un capítulo de análisis en el que se habla del medio de transmisión de los conocimientos ligados a la cocina tradicional, así como los productos tradicionales empleados para las preparaciones, el vínculo de las recetas con los usos sociales u ocasiones especiales y las acciones que se realizan para mantener viva la tradición culinaria en el cantón. De esta manera, se espera que se vuelva a situar la mirada en la importancia del conocer, valorar y transmitir los conocimientos que se han venido desarrollando en las diversas cocinas de nuestro país, que han sido el corazón de mantiene activo a nuestra sociedad.

**SULLY LÓPEZ RUIZ**

Directora del Centro de Investigación y Conservación  
del Patrimonio Cultural

Noviembre de 2022



# INTRODUCCIÓN

Para el período 2019-2022, el Gobierno de la república planteó el Plan Nacional de Desarrollo y de Inversión Pública (PNDIP), en el cual, el Ministerio de Cultura y Juventud inicia un proceso de trabajo conjunto con el Instituto Costarricense de Turismo (ICT). Esto se da en el marco del Programa de Gestión Integral de Destinos Turísticos que genera intervenciones socioculturales desarrolladas en Centros de Desarrollo Turístico. Estos centros representan “una porción del espacio turístico cuya concentración de atractivos de alta jerarquía, planta, equipamiento turístico y servicios en general, le permite atraer, de modo más o menos constante, corrientes turísticas que pernoctan al menos una noche” (Instituto Costarricense de Turismo (2017) Plan Nacional de Desarrollo Turístico de Costa Rica 2017-2021, p. 124).

El objetivo de la intervención sociocultural —por parte de la Unidad de Patrimonio Cultural Inmaterial del Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural— fue realizar “Certámenes de Comidas y Bebidas Tradicionales”, mediante la conformación de un espacio cultural para el intercambio, salvaguarda y puesta en valor de la tradición alimentaria característica de los territorios designados como centros de desarrollo turístico. Estos certámenes, a su vez, brindará un reconocimiento a las cocinas patrimoniales de esos territorios,

constituidas por los saberes y conocimientos familiares, locales y regionales de su población.

La cocina tradicional forma parte del patrimonio cultural inmaterial. A pesar de su intangibilidad, también se entrelaza con elementos tangibles, ya que las cocinas tradicionales y las comidas incorporan prácticas, representaciones, habilidades, conocimientos que, a su vez, se relaciona con las características propias del espacio (Sedó, 2015). Por tanto, muestran un vínculo entre la comprensión de la biodiversidad, el territorio, la lengua, la memoria, la historia, la cultura y el reconocimiento de las comunidades a su cultura alimentaria. Como es un proceso complejo, depende de un sistema de manifestaciones físicas para hacerse presente, como, por ejemplo, a través de la agricultura, el comercio, los espacios de consumo, las artesanías, la música, el arte popular, los rituales religiosos, el vestido, los mitos y las leyendas, entre otros (Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura y Juventud, 2020). En ese sentido, el Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural celebra cada dos años el Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales, el cual fue creado en setiembre del 2001 por medio del Decreto Ejecutivo n.º 29813-C.



El Certamen tiene el propósito de poner en valor, recuperar, fortalecer y salvaguardar los conocimientos de la cocina de los diversos territorios del país que se han transmitido de generación en generación, por medio de la tradición oral. Asimismo, reivindica el oficio de las personas que se dedican a la preparación de alimentos como medio de subsistencia y su aporte a la economía y turismo del país.

Desde su creación, son quince las ediciones de este Certamen, el primero de ellos, en la provincia de Guanacaste (2001), seguido de la provincia de Cartago (2002), provincia de Puntarenas (2003), provincia de Heredia (2004), provincia de Limón (2005), los cantones de Escazú, Santa Ana y Mora (2006), provincia de Alajuela (2007), la Zona de Los Santos (2008), luego se repitió nuevamente en las provincias de Cartago, Heredia y Limón entre los años 2009 a 2011, la Zona Norte (2012), la Zona Sur (2013), en el cantón de Quepos (2018) y, el último, nuevamente en la Zona de Los Santos (2020).

Para la décimo sexta edición en el 2022, entre los sitios definidos como Centros de Desarrollo Turístico se ha seleccionado el cantón de Pérez Zeledón por ser un territorio que se caracteriza por ser de los más poblados y extensos del país, en el que se ubica el Territorio Indígena de China Kichá, en el distrito la Amistad. Entre sus principales actividades económicas se encuentran: la agricultura, la ganadería, el turismo ecológico, así como una economía emergente en servicios y comercios.

Durante el proceso de realización del Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales en el cantón de Pérez Zeledón, se registraron 228 entre recetas tradicionales tanto nacionales como regionales y locales.

En el presente documento se encuentra una descripción de la metodología de trabajo utilizada, una caracterización sociocultural del cantón, un capítulo de análisis que describe los ingredientes y utensilios que se utilizan, el proceso de preparación de los platillos, los mecanismos con que se heredan y aprenden los conocimientos de la cocina, y la práctica de transferencia de conocimientos a las nuevas generaciones. Incluye un capítulo que recopila las 228 recetas que fueron registradas, y se concluye con una reflexión sobre los retos actuales de revitalización e innovación a partir de esta tradición







# CAPÍTULO 1

## ANTECEDENTES Y CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROCESO DEL CERTAMEN DE COMIDAS Y BEBIDAS TRADICIONALES




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

En este sentido, es necesario tener presente lo indicado por la Convención de la Unesco para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial (2003), en su Artículo 2:

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

Igualmente, según la Unesco el PCI se manifiesta en particular en los siguientes ámbitos:

 **TRADICIONES Y EXPRESIONES ORALES**, "incluido el idioma como vehículo del PCI" (Unesco, 2003, artículo 2); por ejemplo: las lenguas indígenas o de pueblos originarios, las formas habladas como: dichos, proverbios y reta-

hílas, adivinanzas, cuentos, canciones infantiles, leyendas, mitos, cantos y poemas épicos, sortilegios, plegarias, salmodias, canciones, representaciones dramáticas, etc.

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



**LAS ARTES TRADICIONALES DEL ESPECTÁCULO**; por ejemplo: danzas tradicionales, música tradicional vocal o instrumental, representaciones teatrales tradicionales, la poesía cantada, los instrumentos musicales, las máscaras, la indumentaria y los adornos corporales utilizados en la danza, así como los decorados y accesorios utilizados en el teatro.



**LOS USOS SOCIALES, RITUALES Y ACTOS FESTIVOS**; por ejemplo: los festejos patronales y religiosos, así como ritos de iniciación y ceremonias funerarias, los carnavales, las fiestas del Año Nuevo de pueblos originarios, ceremonias estacionales o ligadas a los recursos naturales y el final de las cosechas como ocasiones de celebraciones colectivas. juegos y deportes tradicionales, modos tradicionales de asentamiento humano; cocina tradicional; prácticas de caza, pesca y de recolección, etc.



## **LOS CONOCIMIENTOS Y USOS RELACIONADOS CON LA NATURALEZA Y EL UNIVERSO; POR EJEMPLO:**

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

## **LAS TÉCNICAS ARTESANALES TRADICIONALES, POR EJEMPLO:**

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

Las técnicas necesarias para la creación de objetos de artesanía, tan variadas como los propios objetos, incluyendo trabajos delicados y minuciosos, como:

- orfebrería,

- alfarería,
- talla de madera o jícaras,
- lutería,
- fabricación de juguetes tradicionales,
- tejeduría y sastrería,

otras faenas rigurosas como:

- la cestería,
- la elaboración de máscaras,
- la talabartería,
- la ebanistería y
- la elaboración de textiles tradicionales.

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



En atención a dicha política nacional, el Centro de Investigación y Conservación de Patrimonio Cultural le da especial atención al Eje III:

*"Protección y gestión del patrimonio cultural material e inmaterial" que tiene como objetivo: "Promover acciones enfocadas en asegurar la protección y gestión participativa del patrimonio cultural, material e inmaterial, para el fortalecimiento de las identidades y el bienestar integral de las personas, grupos y comunidades en todo el país."*  
(Ministerio de Cultura y Juventud, 2014, p. 77)

Este eje plantea como temas principales los siguientes: 1) Revitalización del patrimonio cultural material e inmaterial; 2) Fomento de la participación ciudadana en la protección y gestión del patrimonio; 3) Fortalecimiento y articulación entre los centros de información y las entidades dedicadas a la protección del patrimonio cultural; y 4) Relación entre patrimonio cultural y patrimonio natural.

Es en seguimiento a este eje, que, el Centro de Investigación y Conservación de Patrimonio Cultural realiza el Certamen Comidas y Bebidas Típicas, el cual fue creado en setiembre del 2001, mediante Decreto Ejecutivo n.º 29813-C. El Certamen Comidas y Bebidas Típicas retoma el cuarto ámbito, establecido en el inciso 2 del Artículo 2 de la Convención Unesco 2003, el cual refiere a los *Conocimientos y Usos Relacionados con la Naturaleza y el Universo*.

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

### **1.1 REESTRUCTURACIÓN DE LA METODOLOGÍA DE TRABAJO DE LOS CERTÁMENES DE COMIDAS Y BEBIDAS TRADICIONALES**

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

De este modo, se plantea que el certamen deje de ser solo el evento que convoca y premia algunos platillos para que también sea una acción orientada a alentar a las personas portadoras de tradición a seguir salvaguardando sus conocimientos y saberes, y continuar poniendo en práctica, los diversos, notables y minuciosos conocimientos tradicionales que les son necesarios para la preparación de alimentos. De manera que se permita un



acercamiento a la realidad sociocultural de las comunidades a la vez que de manera implícita conllevan procesos de gestión del patrimonio cultural inmaterial más sostenidos y desarrollados desde las comunidades para lograr una participación activa de los miembros locales y una apropiación de su patrimonio.

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

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

- **CONOCIMIENTOS Y SABERES EN LA COCINA TRADICIONAL DE LA COMUNIDAD DONDE SE REALIZA EL CERTAMEN:** Se refiere a la experiencia y proceso de aprendizaje con el que cuenta la persona participante sobre la cocina tradicional de su comunidad y que se evidencia en la receta tradicional presentada.

- **EMPLEO DE PRODUCTOS DE LA COMUNIDAD DONDE SE REALIZA EL CERTAMEN:** Se refiere a la utilización de productos agroalimentarios que tradicionalmente se cultivan y procesan en la comunidad y que no sean importados.

- **COMPLEJIDAD DE LA RECETA:** se refiere a la diversidad de ingredientes, pasos y utensilios empleados en la preparación de la receta tradicional.

- **CREATIVIDAD EN LA ELABORACIÓN:** se refiere al proceso creativo que tiene la persona de emplear los recursos agroalimentarios existentes en su localidad, a partir de los conocimientos que posee de estos. Además de la adaptación de dichos ingredientes a la preparación de la receta tradicional.


- **PRESENTACIÓN DEL PLATILLO:** se refiere a la estética en que se sirve y disponen los alimentos en el plato o los objetos con los cuáles lo sirve para consumo de la receta tradicional. Por ejemplo: envuelto en hojas, sobre una tortilla, dentro de un coco, etc.


Al partir de estos criterios de evaluación, también se plantea que los platillos participantes deben cumplir con requisitos mínimos para poder participar, uno de esos requisitos es que el plato emplee al menos un producto agroalimentario de la comunidad donde se está desarrollando el certamen. Se vuelve indispensable que el platillo sea tradicional de la comunidad donde se está realizando el certamen, ya no se aceptan platillos fusión



de recetas internacionales, como pizzas, hamburguesas, cordon bleu, entre otros.

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

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

 **ACOMPAÑAMIENTO:** es entendida como una preparación culinaria con un proceso más simple o rápido de preparar, con menos ingredientes en su elaboración. Puede ser una guar-

nición que se acostumbre para acompañar al plato principal: arroces arreglados, purés, ensaladas, tortillas palmeadas, etc. También funciona como una entrada que se consume de previo al plato principal como: sopas, cremas, etc. También se incluyen los alimentos que se consideran meriendas que se consumen en los tiempos del café: picadillos, tortillas aliñadas, etc.



**PANES Y POSTRES:** en esta categoría se agrupa los platos que se elaboran a partir de las técnicas de panadería y repostería, así como, la preparación de platos dulces como arepas, rosquillas, mieles, cajetas, etc.



**BEBIDAS TRADICIONALES:** como su nombre lo indica, en esta categoría, se contempla las bebidas que sean propias de la comunidad donde se está llevando a cabo el certamen.

También, se decide que la inscripción al certamen sea de manera virtual, por medio de un formulario en línea, en donde se da un plazo de 3 meses para la inscripción de participantes. Se llega a este razonamiento considerando la importancia del aprovechamiento de las diversas herramientas tecnológicas para facilitar el acceso a la participación del proceso, en apego a las disposiciones legales planteadas por la Estrategia Nacional para un Gobierno Abierto y la Ley de Transparencia y acceso a la Información Pública. Antes de esto, los certámenes aplicaban un formulario impreso in situ,



el mismo día del evento, proceso que era engorroso y limitaba la posibilidad de participación a la fecha del evento.

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

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

## **1.2 PARTICULARIDADES DEL PROCESO DE EJECUCIÓN DEL CERTAMEN**

La edición del 2020, en la Zona de los Santos, sería la primera en que se aplicarían todas las mejoras desarrolladas para la

ejecución del certamen, pero considerando la realidad nacional frente a la emergencia nacional por la pandemia ante el virus SARS COVID-19, se debió replantear la realización del certamen. Nuevamente, valorando experiencias en otros países, se propone la virtualización del certamen. Lo anterior implicó que, además del proceso de registro de inscripción por medio de un formulario en línea, se incluyera que las personas participantes remitieran fotografías de sus platillos, a fin de que se pudiera conocer la presentación de los platos. Adicionalmente, se eliminó el acto de presentación física para mostrarlos, considerando que, con la información recopilada por medio del formulario y la fotografía aportada, los jurados cuentan con insumos suficientes para evaluar los platos. De igual forma, no se contó con un acto presencial de anuncio de los ganadores, este se llevó a cabo de manera virtual, aprovechando el apoyo ofrecido por el canal local, Altavisión.

Para la edición del 2022, realizada en el cantón de Pérez Zeledón, se define continuar con una propuesta híbrida del certamen, en donde se continúa con la aplicación de un formulario de inscripción en línea, pero, con el apoyo de la municipalidad, las personas también podían completar versiones impresas que, posteriormente, se registran en la herramienta virtual. Asimismo, se omite el evento presencial para mostrar el plato y se continúa solicitando que se remita las fotografías del plato para la valoración del jurado. En este caso, si se realiza acto presencial para el anuncio de las personas ganadoras.







# CAPÍTULO 2

---

## CARACTERIZACIÓN SOCIOCULTURAL DEL CANTÓN DE PÉREZ ZELEDÓN



## 2.1 CONFORMACIÓN DEL CANTÓN

### 2.1.1 PRIMEROS POBLADORES DEL CANTÓN Y CARACTERÍSTICAS GENERALES

En el cantón de Pérez Zeledón, se han registrado numerosos monumentos arqueológicos<sup>1</sup>, lo que indica que estas tierras estuvieron habitadas hace más de 1500 años por diferentes sociedades.

Las investigaciones arqueológicas han permitido periodizar, en términos cronológicos y culturales, la ocupación precolombina que se ha desarrollado en el país, lo cual, a su vez, permite la propuesta de regiones arqueológicas. A partir de ello, el cantón de Pérez Zeledón corresponde a la *Subregión Arqueológica Diquís*, incluida dentro de la *Gran Región Arqueológica Chiriquí*.

Producto de ello, han logrado identificar distintos periodos de tiempos que permiten comprender el avance y el desarrollo de las poblaciones en esta zona, así como la complejidad de las relaciones sociales y culturales entre ellas. Incluida la relación de estas sociedades con la producción y consumo de alimentos, muchos de ellos, presentes en la alimentación contemporánea costarricense.

Ejemplo de ello es el periodo cultural Sinancrá, el cual abarca entre 1500-300 a. C. En dicho periodo, se registran los inicios

de las prácticas agrícolas, implementadas por pequeños grupos de pobladores en la región (Corrales, 2002).

Seguido de ello, se ha establecido el período cultural Quebradas, el cual abarca 600 años aproximadamente (300 a. C.-300 d. C.), cuyas poblaciones correspondían a pequeñas aldeas dispersas y asentadas en terrazas aluviales. Así como el aprovechamiento de elevaciones naturales para el asentamiento, muchas de ellas se localizaban en la cercanía de fuentes de agua, recurso primordial para subsistencia. Cabe mencionar que, en este periodo, se registra la implementación de arte rupestre, correspondiente a la elaboración de petrograbados o labrados en piedras, cuyos diseños se asocian a motivos de espirales, líneas o puntos, asociados a la cosmovisión de estas poblaciones.

La evidencia material precolombina de este periodo cultural se asocia a la producción y uso de vajillas cerámicas, compuestas por platonos grandes y aplanados, comúnmente denominados budares, vasijas abiertas, ollas cilíndricas tipo tecomates. También se relaciona al uso de ollas pequeñas y medianas asociadas a distintas actividades domésticas, entre ellas el almacenamiento de alimentos y líquidos, la cocción y el servicio de estos, entre otros (Corrales, 2002). Asimismo, la evidencia arqueológica sugiere la práctica de una agricultura mixta basada en la producción de semillas y tubérculos, complementada con la práctica de la caza y la recolección de frutos, semillas,

<sup>1</sup> Según la base de datos Orígenes del Museo Nacional de Costa Rica.



entre otros recursos. Ejemplo de ello es la identificación de restos precolombinos de maíz (*Zea mays*), frijoles (*Phaseolus sp.*), palmas (*Arecaceae*), y nances (*Byrsonima crassifolia*) en los monumentos arqueológicos Monge (SJ-503 Mg) y Las Brisas (SJ-170 LB) localizados en el Valle del General.

Otro aspecto relevante, en relación con la evidencia material y su relación con las prácticas alimenticias en la zona, es la producción y el uso característico de artefactos asociados a la molienda y el procesamiento de alimentos. Un caso característico es el caso de los metates de piedra y las mano de moler, así como los ralladores elaborados con pequeñas rocas con superficie puntiaguda, finamente trabajadas, les permitía a las poblaciones precolombinas rallar tubérculos como la yuca amarga (*Manihot esculenta var. Crantz*).

Posteriormente, continúa el período cultural Aguas Buenas, el cual abarca entre 300-800 años d. C. Este periodo se asocia a un notable aumento de la población en la zona y, con ello, aumentó la importancia de implementar prácticas como la agricultura mixta, caracterizada por la producción de maíz, tubérculos y árboles frutales. Esta práctica se complementaba con la caza, la pesca y el aprovechamiento de recursos marinos, como la recolección de moluscos.

Es importante indicar que, con el aumento de la población en este periodo cultural, aumentó a su vez la complejidad social. Esto se hizo evidente con la construcción de conjuntos archi-

tectónicas en roca cada vez más complejos. Adicionalmente, aumentaron los artefactos provenientes de otras regiones arqueológicas del país, propio de las prácticas de intercambio llevadas a cabo entre sociedades.

Por último, se encuentra el período cultural Chiriquí (800-1500 d. C.) que corresponde al periodo con la mayor complejidad social en las sociedades indígenas que ocupaban y se distribuían en la zona. Los asentamientos de las sociedades precolombinas ligados a este periodo se ubicaron en función al aprovechamiento de los suelos más fértiles de la región, procurando el uso de zonas bajas y altas cercanas a fuentes de agua, lo cual propició una agricultura intensiva. Algunos alimentos producidos y consumidos por estas sociedades fueron (en continuación de periodos anteriores) el maíz, el algodón y la utilización de palmas como el coyol (*Acrocomia vinifera*<sup>2</sup>), la palma real (*Roystonea regia*) así como el uso y al aprovechamiento de árboles como el guapinol (*Hymenaea courbaril*) y el nance (Blanco y Mora, 1995).

A nivel material y tecnológico, las investigaciones arqueológicas han reportado el uso de una gran variedad de estilos y formas de artefactos cerámicos. Muchos de ellos se vinculan a usos rituales, funerarios o domésticos, así como artefactos elaborados en roca, vinculados a prácticas agrícolas, como es el caso de las

<sup>2</sup> Sinónimo de *Acrocomia aculeata*.



manos de moler y los metates, hachas acinturadas, raspadores, etc. (Corrales, 2002).<sup>3</sup>

Es importante destacar que, en este periodo, se suma la construcción y uso de las esferas de piedras, las cuales fueron utilizadas como símbolos de rango y marcadores territoriales. La identificación de agrupamientos de esferas de piedra en estudios arqueológicos (alineamientos rectos, curvos y triangulares), ha permitido levantar hipótesis sobre posibles asociaciones astronómicas ligadas al ciclo agrícola implementado por las poblaciones indígenas. No obstante, esto son hipótesis que no han sido verificadas (Corrales, 2022).

### 2.1.2 INVESTIGACIONES SOBRE LA ALIMENTACIÓN PRECOLOMBINA EN LA SUBREGIÓN ARQUEOLÓGICA DIQUÍS Y ALREDEDORES

Las investigaciones arqueológicas enfocadas en el tema de la alimentación precolombina exponen datos de gran relevancia para la comprensión y el estudio de la tradición alimenticia y artesanal de la población costarricense.

Un ejemplo de ello es la identificación, en contextos arqueológicos precolombinos de la zona sur, de especies como el maíz, el algodón y la utilización de palmas como el coyol, la palma

<sup>3</sup> Utensilios asociados a la preparación de alimentos, actividades agrícolas como preparación de la tierra, la labranza, elaboradas con roca como materia prima.

real, el guapinol y el nance.

Estas especies siguen estando presente en la actualidad en los oficios artesanales de las comunidades indígenas del sur de Costa Rica, como es el caso del cultivo del algodón (*Gossypium sp.*) y del pejibaye (*Bactris gasipae*) (Blanco y Mora, 1995).

Otro dato relevante para la comprensión de los modos de vida y prácticas entorno a la alimentación precolombina en la zona sur, es el registro de restos de alimentos que, por su condición, se asumen fueron cocidos (Sánchez et al., 2008). También se han analizado restos de alimentos adheridos a fragmentos cerámicos, ligados al periodo entre el 700 d. C. y 1660 d. C. Como resultado, se evidenciaron la presencia de restos de maíz, legumbres, plantas no leguminosas y carnes provenientes de animales herbívoros. (Sánchez et al., 2008).

Adicionalmente, mediante este estudio, fue posible determinar que el tipo de carne cocida que se encontraba adherida a los fragmentos cerámicos podría corresponder a animales tipo roedores, entre ellos los tepezcuintles, las dantas o los conejos (Sánchez et al., 2018). Esto refuerza la presencia e importancia de la caza como medio de subsistencia y práctica alimenticia de las poblaciones precolombinas de la zona.



De igual manera, el estudio dirigió la posibilidad de que, parte de las plantas consumidas, además del maíz, fueran semillas, frutas y brotes de palmas como: coyol y pejibaye, frutas de guapinol, aguacate (*Persea americana*), nance, jobo (*Spondias mombin*), ojoche (*Brosium sp.*), chayote (*Sechium edule*), curcubitáceas, cacao (*Theobroma cacao*), yuca (*Manihot esculenta*), camote (*Ipomoea batatas*), malanga (*Colocasia esculenta*) y tiquisque (*Xanthosoma*) (Sánchez et al., 2018).

Por lo tanto, el análisis de la evidencia arqueológica disponible para la zona evidencia la práctica y el desarrollo de la agricultura por más de 1000 años en el cantón y sus alrededores. Esta evidencia permite asegurar que, algunos alimentos cultivados desde el periodo precolombino siguen estando presentes en la dieta de la zona y que, a la vez, son parte de las recetas tradicionales practicadas en la actualidad.

Se reconoce que, desde el periodo precolombino a la actualidad, las poblaciones han variado e implementado el uso de herramientas modernas en actividades como la siembra, el procesamiento, el almacenamiento y el servicio de los alimentos. A pesar del cambio, es posible identificar acciones ligadas a la alimentación que no han sufrido cambios en su esencia; tal es el caso de la molienda del cacao y del maíz. Estos dos alimentos son aún utilizados y consumidos en recetas de platillos y bebidas tradicionales, los cuales que han pasado de generación en generación en el actual cantón de Pérez Zeledón y son ejemplo vivo

de ello la producción y el consumo de la bebida del chocolate y la chicha de maíz.

## 2.2 HISTORIA DE LA FUNDACIÓN DE PÉREZ ZELEDÓN

En este apartado abordamos el poblamiento del territorio que llegó a constituirse como el cantón de Pérez Zeledón, iniciando con el proceso de colonización en el siglo XIX, los asentamientos y poblamiento del siglo XX y la conformación del territorio como cantón.

### 2.2.1 COLONIZACIÓN Y POBLAMIENTO DE PÉREZ ZELEDÓN EN EL SIGLO XIX

Para la época colonial costarricense, asentamientos de población indígena proveniente del CARIBE, Térraba y de Buenos Aires estaban presentes en la zona. Se teoriza que estas comunidades que vivieron en el territorio ahora conocido como Pérez Zeledón habían logrado refugiarse hasta mediados del siglo XIX de la ocupación colonizadora que se estaba dando en el resto del país. Estas poblaciones mantenían contacto con comunidades indígenas de las zonas Caribe, Sur y de Talamanca (Durán, 2005).

La zona de Pérez Zeledón no sufrió de una notoria colonización hasta la segunda mitad del siglo XIX. Se cree que este fenómeno se dio por una falta de interés en el territorio a partir de la inexistencia de metales preciosos, como un recurso explotable en su momento. De



manera similar, la dificultad de traslado hacia la zona desde puntos ya ocupados desde el Valle Central y áreas costeras (Durán, 2005).

Información reportada por personas no indígenas que comenzaron a ocupar el territorio, hacen mención sobre siembras de maíz, frijoles, tiquisque, yuca y tabaco (*Nicotiana tabacum*) sembradas por personas indígenas habitando la zona. Estas poblaciones indígenas mencionadas provenían tanto de comunidades nacionales como chiricanas (Durán, 2005). Mientras, las personas colonas venían de Santa María de Dota, Tarrazú, Acosta y Desamparados. Entre estas primeras familias colonas se encuentran los apellidos: Barrantes, Vargas, Blanco, Retana, Céspedes, Fallas, Flores, Arias, Ureña y Gamboa (Solís, 1982).

Inicialmente, se da la toma del área actualmente conocida como el distrito de San Isidro de El General. Estos poblamientos por parte de las personas colonas implican la toma de tierra fértil, en uso para siembra de la población indígena, quienes en respuesta a la ocupación son obligados a buscar refugio en la cordillera de Talamanca. El proceso de ocupación de la zona continuó dándose como una colonización agrícola, la cual rápidamente requirió de la creación de un camino que comunicara el territorio con el Valle Central (Durán, 2005).

A finales de la década de 1850 se comienza a ver la siembra del tabaco, producida al margen de la ley, por parte de migrantes nacionales de bajos recursos, quienes lo sembraron para autoconsumo. No es hasta el año 1868 que Pedro Calderón

Ureña y su yerno Juan López terminaron de construir La Picada de Calderón, la cual fue la trocha que conectó al distrito de San Isidro con el Valle Central y que continuaron hasta Buenos Aires (Durán, 2005). Esta trocha cruzaba el Cerro de la Muerte y marcó la etapa histórica que fue conocida como “la fiebre del Sur”, la cual destacó por la migración meseteña a la región, en busca de tierra, madera, oro y huacas en la cuenca del Térraba (la cual inicia desde el Río General en las faldas del Chirripó y con el Río Coto Brus de la zona Brunca) (Leiva, s.f.).

### **2.2.2 PÉREZ ZELEDÓN DURANTE EL SIGLO XIX Y LA CONSTRUCCIÓN DE UNA CARRETERA**

El cruzar el Cerro de la Muerte seguía implicando un riesgo por sus bajas temperaturas y cuestas peligrosas, pero la comunicación nacional incrementó indudablemente a partir de la trocha establecida. Entre las personas que comenzaron a viajar y tomar interés de la zona sur se encontraba Pedro Pérez Zeledón, quien documentó sus viajes por el cantón junto al resto de las tierras del sur, e instó en ser acompañado por el entonces presidente de la república Bernardo Soto, entre otros personajes del gobierno (Guevara de Pérez, 1990). La influencia de Pedro Pérez aportó en el incremento de interés en que más adelante se construyera la Carretera Interamericana (Durán, 2005).

Durán (2006) destaca 1910 como un segundo momento de ocupación agrícola en lo que fue entonces llamado el poblado de Nueva Santamaría, en donde familias en gran mayoría provenientes de Santa María de Dota, comenzaron a crear la-





zos de migración entre familias agricultoras que venían siendo desplazados por la crisis económica y política que tenía en su momento Costa Rica.

Para incentivar estas migraciones por parte de familias del Valle Central hacia Nueva Santamaría, el gobierno otorgó facilidades legales para asentar y ocupar el territorio a costarricenses blancos. Con ello, se diversificaron las actividades agrícolas del área y dando mayor posibilidad de inversión a colonos. Entre estos estaba la “Ley de Cabezas de Familia”, aprobada en 1909, la cual implicaba una donación gubernamental de 1500 hectáreas de terreno en los poblados de: Nueva Santamaría, Buenos Aires, Río Frío, San Carlos, Sarapiquí, Colorado, Talamanca, Golfo Dulce, Térraba y Boruca (Durán, 2006).

Aun así, el aislamiento territorial siguió bastante marcado, por lo que gran parte de las producciones eran para auto subsistencia y comercialización interna. Esto agudizó la independencia territorial y una economía agrícola auto concentrada. Los cultivos destacados para producción agrícola eran el café y la caña de azúcar (Durán, 2006).

La producción de caña de azúcar tuvo un efecto sobre los derivados del dulce que comenzaron a consumirse y venderse en el territorio. Entre ellos las mieles, el aguardiente y la chicha durante finales del siglo XIX. Es de interés comentar que en estos momentos aún no se veía una producción significativa de tapas de dulce por falta de trapiches en la zona. La llegada tardía de

los trapiches a lo que hoy es Pérez Zeledón se dio debida a la alta inversión económica que implicaba la inversión de un trapiche, tanto en la infraestructura como en los bueyes. A raíz de esto, se encontraban utilizando máquinas de molienda que usaban energía humana (en lugar de bueyes), con el cual extraían el jugo de la caña. Inicialmente, con máquinas que requerían una persona, pero con el tiempo el diseño fue adaptado para realizar moliendas con la fuerza de varias personas, lo cual ayudó a incrementar la producción de jugo de caña. A partir de 1930, cuando se comienzan a encontrar trapiches con bueyes (Durán, 2006).

### **2.2.3 LA CREACIÓN DEL DÉCIMO NOVENO CANTÓN DE SAN JOSÉ**

Con el incremento poblacional de la zona y la inversión en la producción agrícola que había ejercido el país en este territorio, sus personas pobladoras habían solicitado la formalización del cantón. En 1931, a un año de la muerte de Pedro Pérez Zeledón, fue nombrado en su honor como décimo noveno cantón de San José y se estableció como distrito cabecero el entonces distrito de Ureña, en honor a uno de sus fundadores. El distrito de Ureña fue renombrado más adelante como San Isidro de El General (Solís, 1982).

En 1946, se finaliza la construcción de la Carretera Interamericana, que se continúa utilizando hasta el día de hoy. A solo dos años de su apertura formó parte de la historia de la Guerra Civil del 48, cuando, el 12 de marzo de 1948, las fuerzas de José Figueres Ferrer toman San Isidro de El General y esta-



blecen un puerto aéreo en el Aeropuerto de Pérez Zeledón. No es hasta diez días después, el 22 y 23 de marzo, que se da la última batalla de la Guerra Civil, en este mismo territorio, con la Batalla de San Isidro (El espíritu del 48, s.f.).

### 2.3 GENERALIDADES DEL CANTÓN DE PÉREZ ZELEDÓN

El cantón de Pérez Zeledón pertenece a la Región Brunca, que es una región socioeconómica del sureste del país y se caracteriza por limitar al norte con la Región Central y Región Pacífico Central, al oeste con el océano Pacífico, al este con la Región Huetar Atlántica y al sur con Panamá y está conformada por seis cantones: Pérez Zeledón, Buenos Aires, Coto Brus, Osa, Corredores y Golfito.

Esta región cuenta con indicadores sociales y económicos muy bajos a nivel nacional. El Plan Estratégico Nacional 2050 (PEN 2050), en sus análisis sobre la región Brunca, encuentra que dicha región cuenta con brechas significativas. Una de ellas es la oportunidad laboral, donde el 57 % de la población desempleada que vive en dicha región se encuentra viviendo en áreas donde existe precariedad laboral. Esto, a su vez, aumenta las desigualdades sociales en la población al verse limitado su acceso a trabajos formales, dado que en la región también cuenta con un porcentaje de ocupados con empleo informal del 54 % respectivamente. A su vez, el PEN 2050 afirma que la región de planificación Brunca tiene las mayores brechas en capital humano tanto en oportunidades de acceso a educación secun-

daria como superior (Ministerio de Planificación Nacional Política Económica [MIDEPLAN], 2022).

Estas brechas significativas en diferentes áreas presentadas por el PEN 2050, demuestran que el cantón de Pérez Zeledón se encuentra ubicado en una zona donde su población se encuentra con desafíos sociales y económicos para su desarrollo integral. Asimismo, basado en el Censo de Población de 2011, ha tenido una pérdida en la población de -12 090 y un saldo migratorio relativo de -8.99. La tasa de migración neta es de -2.8 %. De igual manera, en el territorio hay una población ocupada de 45 551 personas que tienen de 15 o más años. Los sectores de actividad económica que concentra la mayor cantidad de la población son la agricultura, ganadería y pesca en un 26,4 %, comercio un 18%, enseñanza un 8.5 %, industria un 7.2 % (INDER, 2016).

Cabe mencionar que, según la proyección de población para el año 2022 del INEC, como se puede apreciar en la Cuadro 2.1, la mayoría de la población en el cantón se encuentra en un rango de edad entre los 20 y 39 años, lo cual representa un 34 % del total de la población.

Otro aspecto importante que destaca es que este cantón ha experimentado en los últimos años altos índices de emigración, tanto a nivel nacional como internacional. En el cantón, emigran internamente alrededor de 39 396 personas y una de las principales razones es la falta de empleo y condiciones económicas,



## Cuadro 2.1

### Pérez Zeledón: Proyección de población del cantón según rangos de edad para el 2022

Grupo de edades	Cantidad	Porcentajes
0-19	38 213	27 %
20-39	49 341	34 %
40-64	41 704	29 %
65 y más	14 024	10 %
Total	143 282	100 %

**Fuente:** Proyecciones 2022 (INEC, 2011).

ya que algunas personas no pueden solventar sus necesidades (INDER, 2016). La población comparte esta característica con la región a la cual pertenece el cantón.

#### 2.3.1 PRINCIPALES ACTIVIDADES ECONÓMICAS Y PRODUCTIVAS

Las principales actividades económicas que se desarrollan en el cantón están relacionadas con las prácticas agrícolas y alimentarias, donde sus principales productos son el aceite de palma, piña, café, granos básicos, ganadería, acuicultura y especies menores.

Según datos indicados por el Ministerio de Agricultura y Ganadería (MAG) para el año 2020 gran cantidad de uso de suelo de este cantón está destinado para estas actividades (Cuadro 2.2). También, según el Censo Agropecuario de 2014,

Pérez Zeledón es uno de los cantones del país, además de San Carlos, con más fincas agropecuarias (INEC, 2011).

Se puede apreciar, en el Cuadro 2.2, como desde el periodo precolombino hasta hoy, sigue predominando el uso del suelo para llevar a cabo labores agrícolas. Cuando se valora los productos que se cultivan, en el Cuadro 2.3, se puede apreciar que el mayor uso del suelo es para pasto, de manera que se vincula con la actividad pecuaria, seguido por el cultivo de café.

## Cuadro 2.2

### Pérez Zeledón: Total de hectáreas del cantón por actividad agropecuaria y forestal, según usos de suelo, según el Atlas de Costa Rica, 2004

Actividad agropecuaria y forestal	Uso actual (Ha)
Agrícola	611 02 ha anuales 88 532 ha permanentes
Pecuaria	112 812,16 ha
Forestal	44 309, 27 ha bosque natural 2 728, 92 ha bosque secundario 17 430,19 ha bosque intervenido 5 448, 35 ha charral
Conservación	6 026, 93 ha
Uso Urbano	258, 84 ha
Total	190 551 ha

**Fuente:** MAG, 2022.

### Cuadro 2.3

#### Pérez Zeledón: Total de hectáreas del cantón por actividad agrícola según MAG, 2014-2020<sup>4</sup>

Actividad agrícola	Uso actual (Ha)
Café ( <i>Coffea arabica</i> )	13 315 ha
Caña de Azúcar ( <i>Saccharum officinarum</i> )	4 200 ha
Pasto ( <i>Poaceae</i> )	49 040 ha
Rambután ( <i>Nephelium lappaceum</i> )	400 ha
Piña (Ananas comosus)	1 100 ha
Tomate ( <i>Solanum lycopersicum</i> )	35 85 ha
Chile Dulce ( <i>Capsicum annum</i> )	56,18 ha
Mora ( <i>Rubus spp</i> )	634,43 ha
Cítricos ( <i>Citrus spp</i> ) [en asocio con café y compacto]	500 ha
Banano ( <i>Musa spp</i> ) [en asocio con café y compacto]	250 ha
Plátano ( <i>Musa spp</i> )	141,60 ha
Pejibaye ( <i>Bactris gasipae</i> )	106 ha
Aguacate ( <i>Persea americana</i> )	76 ha
Total	69 885 ha

**Fuente:** Caracterización del área de influencia de la Agencia de Extensión Agropecuaria de San Isidro de El General, Ministerio de Agricultura y Ganadería, 2021.

<sup>4</sup> El año varía por actividad agrícola (Café: ICAFE, 2020; Caña de Azúcar: Ing. Julio César Barrantes Mora. Coordinador Región Sur, LAICA 2020; Pasto: Ing. Horacio Chi Chan, Coordinador Agrocadena Ganadería Bovina, 2016; Rambután: ASOFRUBRUNCA, productores independientes; Piña: SFE P.Z., 2020; Tomate: INEC, VI Censo Nacional Agropecuario 2014; Chile Dulce: INEC, VI Censo Nacional Agropecuario 2014; Mora: INEC, VI Censo Nacional Agropecuario 2014; Cítricos: APECH, viveros de frutales en P. Z., productores independientes, MAG AEA SI, 2020; Banano: ASOFRUBRUNCA, APECH, productores independientes, MAG AEA SI, 2020; Plátano: INEC, VI Censo Nacional Agropecuario 2014; Pejibaye: ASOFRUBRUNCA, productores independientes, MAG AEA SI, 2020; Aguacate: APECH, productores independientes, viveros, MAG AEA SI, 2020; citado en MAG, 2021, p. 14).

De modo que, lo predominante en el uso de tierras por actividad agrícola es el café, caña de azúcar (*Saccharum officinarum*) y siembra de rambután (*Nephelium lappaceum*). Al abarcar más áreas para su cultivo, se encuentran con mayor disponibilidad en el mercado local y por ello pueden verse reflejados entre los ingredientes de mayor uso para la preparación de los platillos tradicionales.

Entre las actividades productivas del cantón se desarrolla el turismo, pues el cantón tiene variedad de espacios en todo su territorio: desde lugares de temperaturas cálidas, cercanos a la costa y de temperaturas bajas en tierras altas como, por ejemplo, el Parque Nacional Chirripó. También se encuentran reservas forestales, así como refugios de carácter privado y áreas de territorios indígenas cabécar (INDER, 2016).

Cabe mencionar que, como actividad económica también se practica la agricultura orgánica, y el cantón registra un área de 581.45 ha certificada para cultivo orgánico, entre los distritos Daniel Flores, Platanares y Rivas. En esta área se cultiva piña, banano, cúrcuma (*Curcuma longa*), jengibre (*Zingiber officinale*), rambután, cacao, yuca, tiquisque, ñampí<sup>5</sup> (*Colocasia esculenta var. Antiquorum*) y cítricos (MAG, 2020).

Asimismo, pero en menor grado de productividad, se encuentra la acuicultura, específicamente la producción de trucha y tilapia. Esta se desarrolla en las zonas altas del cantón principalmente,

<sup>5</sup> También se le conoce como chamol; es una variedad de malanga.



aunque se ha incrementado también en zonas medias hacia las zonas bajas con temperaturas mayores.

### 2.3.2 EXTENSIÓN TERRITORIAL DEL CANTÓN DE PÉREZ ZELEDÓN

El cantón de Pérez Zeledón limita al norte con los cantones de Paraíso, Jiménez, Turrialba y parte de Dota; al sur con el cantón

#### Mapa 2.1

#### Costa Rica: Ubicación geográfica del cantón de Pérez Zeledón, 2022



Fuente: Datos de la Base cartográfica SNIT, 2022

de Osa, al este con los cantones de Limón, Talamanca y Buenos Aires; al oeste con los cantones Quepos y Dota. El cantón está dividido políticamente en doce distritos tal y como se muestra en el Mapa 2.1.

Además, posee una población de 142 774 habitantes y tiene una extensión de 1905.51 km<sup>2</sup> aproximadamente, que representa un 38,42 % del total de la provincia de San José y un 3,33 % del territorio nacional.

La ciudad cabecera es San Isidro de El General y está situada a 136 km de San José. También lo conforman los siguientes distritos: El General, Daniel Flores, Rivas, San Pedro, Platanares, Pejibaye, Barú, Río Nuevo, Páramo, Cajón y La Amistad.

A continuación, se detallan las características de cada distrito, especificando las actividades productivas principales.

#### 2.3.2.1 DISTRITO DE SAN ISIDRO DE EL GENERAL

Este es el distrito primero del cantón, posee una población de 142 774 habitantes y tiene una extensión de 196.89 km<sup>2</sup>. Además, cuenta con población habitante de zona rural (8,6 %) y con la mayor población urbana del cantón (25,1 %) (INDER, 2016). Las comunidades consideradas rurales son: Alto Ceibo, Alto Huacas, Alto Sajaral, Alto San Juan, Alto Tumbas, Angostura, Bajo Ceibo, Bajo Esperanzas, Bajo Mora, Bijaguales, Bocana, Bonita, Ceibo, Ceniza, Dorado, Esperanzas, Guadalupe, Guaria, Higuerones, Jilguero,, Jilguero Sur, Los Guayabos,

María Auxiliadora, Miravalles, Morete, Ojo de Agua, Ocho de Diciembre, Pacuarito, Palma, Paso Beita, Paso Lagarto, parte de la comunidad Quebrada Honda, Quebrada Vueltas, Quebradas, Roble, Rosario, San Agustín, San Jorge, San Juan de Miramar, San Lorenzo, San Rafael Norte, Santa Fe, Santa Marta, parte de la comunidad de Suiza, Tajo, Toledo, Tronconales, Tuis y Villanueva (Arce, 2018).

Los poblados urbanos del distrito comprenden los siguientes barrios: El Alto de Alonso, Boruca, Boston, Cementerio, Cooperativa,

## Mapa 2.2

### Pérez Zeledón: Mapa del distrito de San Isidro de El General, 2022



**Fuente:** Datos de la Base cartográfica SNIT, 2022

Cristo Rey, Doce de Marzo, Dorotea, Durán Picado, España, Estadio, Evans Gordon Wilson, González, Hospital, Hoyón, I Griega, Las Américas, Lomas de Cocorí, Luis Monge, Morazán, Pavones, Pedregoso, Pocito, Prado, Romero, Sagrada Familia, San Andrés, San Luis, San Rafael, San Vicente, Santa Cecilia, Sinaí, Tierra Prometida, Tormenta, Unesco y Valverde, (Arce, 2018).

En la parte rural del distrito, la actividad económica principal es la agrícola y pecuaria, donde la producción se concentra en café, caña de azúcar, granos básicos, verduras, legumbres y frutas. También, se practica la crianza de ganado vacuno, ganado porcino en chancheras y aves en granjas, donde se prepara producción de carne y huevos para consumo regional y nacional (Arce, 2018).

Por otra parte, en la zona urbana del distrito, hay mayor población que se dedica a diversas actividades asociadas al comercio, entre ellas fabricación de muebles, ropa, servicios públicos y privados, locales comerciales. Asimismo, se encuentra la venta de frutas y verduras a partir de la venta ambulante y bajo ferias de producción agrícola junto con productores de distritos cercanos. (Arce, 2018).

#### 2.3.2.2 DISTRITO DE EL GENERAL

El General tiene una población total de 6814 habitantes (Municipalidad de Pérez Zeledón, 2022), y una extensión de 78.90 km<sup>2</sup>. Fue donde los primeros colonizadores iniciaron sus asentamientos a finales del siglo XIX en las riberas del río, por lo



### Mapa 2.3

#### Pérez Zeledón: Mapa del distrito de El General, 2022



**Fuente:** Datos de la Base cartográfica SNIT, 2022

que se conformó una larga calle desde el cruce de ríos Gemelos hacia Miraflores.

Las actividades de cultivo de café, caña y la industria azucarera son las principales y generaron el mayor ingreso económico al distrito, aunque ambos productos también se cultivan para autoconsumo. Relacionado a la caña, por ejemplo, aún se pueden encontrar trapiches (Arce, 2018). También cuenta con otros trabajos relacionados a la avicultura y porcicultura como actividades para autoconsumo. Cabe mencionar que, dentro

del mismo distrito se desarrollan otras actividades económicas como pequeños talleres industriales, ebanistería.

#### 2.3.2.3 DISTRITO DE DANIEL FLORES

Según datos de la Municipalidad de Pérez Zeledón (2022), el distrito tiene una población total de 30 662 habitantes y una extensión territorial de 62.11 km<sup>2</sup>. Limita al norte con el distrito de Rivas, al este con el distrito San Isidro de El General,

### Mapa 2.4

#### Pérez Zeledón: Mapa del distrito de Daniel Flores, 2022



**Fuente:** Datos de la Base cartográfica SNIT, 2022

al este con General y al sur con Platanares. Es el distrito con menor extensión territorial pero la densidad de población más alta entre distritos. Cuenta con un activo desarrollo industrial con presencia de diversas cooperativas, almacenes de suministros, maquiladoras, beneficiadoras, entre otros (Arce, 2018). Junto a la actividad industrial, el distrito contiene áreas rurales en donde se practica la agricultura y ganadería como actividad económica. Dentro de estas áreas, se produce para la venta productos como papaya, caña de azúcar, maíz, café, frijoles y leguminosas. Estas plantas también son sembradas a menor escala en los hogares de habitantes de Daniel Flores para consumo personal.

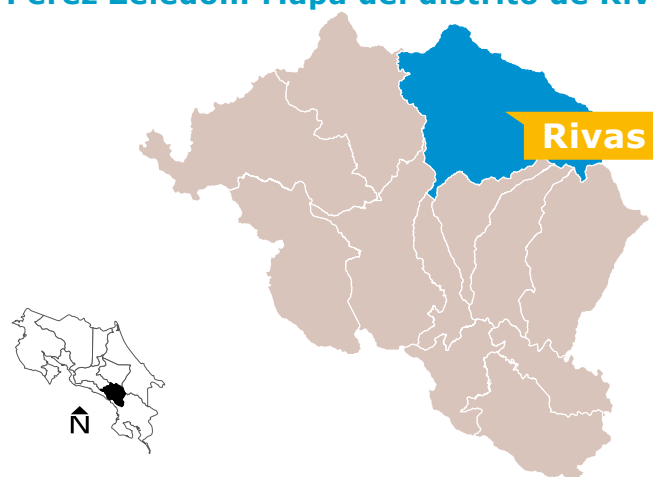
#### 2.3.2.4 DISTRITO DE RIVAS

Es el distrito con mayor extensión territorial. Presenta una población total de 7405 habitantes y su territorio mide 307.85 km<sup>2</sup>. Limita al norte con el cantón de Paraíso y Turrialba de la provincia de Cartago, al este con el cantón de Talamanca de la provincia de Limón y también con los distritos San Pedro y Cajón; al sur con el distrito General y Daniel Flores; al oeste con los distritos Páramo y San Isidro de El General.

Cabe mencionar que, en el sector de la comunidad La Piedra, al margen del río Buena Vista, las aguas las han concesionado para el desarrollo de trucha para exportación, lo que conlleva a

### Mapa 2.5

#### Pérez Zeledón: Mapa del distrito de Rivas, 2022



**Fuente:** Datos de la Base cartográfica SNIT, 2022

la contaminación del río por los residuos de esta práctica (Arce, 2018).

Las actividades que se realizan son relacionadas al turismo rural comunitario y ecológico, también se desarrollan actividades agropecuarias, las cuales son las principales fuentes de recurso económico. A nivel agrícola, la actividad se basa en el cultivo de hortalizas, verduras y granos. En el caso de la actividad pecuaria, se realiza producción de leche (Arce, 2018).





### 2.3.2.5 DISTRITO DE SAN PEDRO

Tiene una población total de 10 499 habitantes y una extensión territorial de 209.31 km<sup>2</sup>. Colinda con la cordillera de Talamanca y presenta en esa parte un relieve quebrado o irregular. Limita al norte con el cantón Talamanca de la provincia de Limón; al oeste con el distrito Cajón; al este con el cantón Buenos Aires de la provincia de Puntarenas y al sur con el distrito La Amistad.

#### Mapa 2.6

Pérez Zeledón: Mapa del distrito de San Pedro, 2022



**Fuente:** Datos de la Base cartográfica SNIT, 2022

El principal ingreso económico en este distrito es la producción de caña y café. También, se desarrolla siembra y cultivo de tila-

pia y trucha, como actividades menores que aportan ingreso económico (Arce, 2018).

### 2.3.2.6 DISTRITO DE PLATANARES

Presenta una población total de 6657 habitantes y una extensión territorial de 79.84 km<sup>2</sup>. Limita al sur con el cantón de Osa de Puntarenas; al oeste con San Isidro de El General y Daniel Flores; al norte con Cajón y al este con los distritos Pejibaye y La Amistad. En este distrito, como actividades productivas destaca el café como actividad económica principal. Además de manera artesanal, se desarrollan las actividades de apicultura y ebanistería, entre otros (Arce, 2018).

#### Mapa 2.7

Pérez Zeledón: Mapa del distrito de Platanares, 2022



**Fuente:** Datos de la Base cartográfica SNIT, 2022



A menor escala, también se desarrolla la actividad agrícola de cultivo de caña, por esta característica, aún se pueden encontrar trapiches de halado de bueyes en la zona. Estas personas que tienen trapiches lo combinan con otros oficios como el boyeo y producción de ganado vacuno, porcino, y crianza de animales en patio, como gallinas, donde los animales son aprovechados para generar materias primas para crear distintos productos. Esto último, empleado para autoconsumo y en menor medida, para venta a nivel local.

### 2.3.2.7 DISTRITO DE PEJIBAYE

Tiene una extensión territorial de 140.28 km<sup>2</sup> y una población total de 9924 habitantes. Limita al norte con La Amistad; al oeste con

## Mapa 2.8

### Pérez Zeledón: Mapa del distrito de Pejibaye, 2022



**Fuente:** Datos de la Base cartográfica SNIT, 2022

Platanares, al este con el cantón de Buenos Aires y al sur, con los cantones Buenos Aires y Osa de la provincia de Puntarenas.

Este distrito se caracteriza por el desarrollo de actividades agrícolas como la siembra de granos básicos, frutas, verduras y legumbres. Así como también, la práctica de la ganadería vacuna para engorde y cría. También existe una incipiente actividad de avicultura, pero esta para fines de autoconsumo (Arce, 2018).

A partir de la década de 1960, se ha convertido en el principal productor de maíz y frijoles para consumo regional y nacional. Además, se desarrolla el cultivo de café, principalmente en las comunidades Las Mesas, San Marcos, San Martín y El Águila.

### 2.3.2.8 DISTRITO DE CAJÓN

Presenta una totalidad de 9041 habitantes y una extensión territorial de 118.15 km<sup>2</sup>. Limita al oeste con El General, al norte con Rivas; al este con San Pedro y al sur con Platanares y La Amistad. Su producción principal como fuente de ingreso es el cultivo de café, caña de azúcar, rambután o mamón chino y la ganadería, complementario a ello, también hay talleres de mecánica, pintura y artesanía según Arce (2018).



## Mapa 2.9

### Pérez Zeledón: Mapa del distrito de Cajón, 2022



**Fuente:** Datos de la Base cartográfica SNIT, 2022

Es el productor principal del rambután para el mercado nacional y para el autoconsumo. En este distrito, se realiza anualmente la feria del rambután, la cual es un festejo al que asisten tanto personas de la comunidad como turistas nacionales y extranjeros para participar de esta feria. Este evento permite disfrutar de variedad de platillos cuyo ingrediente principal es el mamón chino, en las cuales se adaptan recetas tradicionales, sustituyendo ingredientes clásicos por el rambután. Como, por ejemplo, el ceviche de mamón chino, panes de rambután y miel de rambután.

## 2.3.2.9 DISTRITO DE BARÚ

Tiene una extensión territorial de 189.08 km<sup>2</sup> y 2748 habitantes. Limita al norte con el distrito Río Nuevo; al este con San Isidro de El General, al sur con el cantón de Osa, y al oeste con el cantón de Quepos de la provincia de Puntarenas. Basado en Arce (2018).

## Mapa 2.10

### Pérez Zeledón: Mapa del distrito de Barú, 2022



**Fuente:** Datos de la Base cartográfica SNIT, 2022

Barú tiene una topografía quebrada y montañosa, pues se ubica en las faldas de la fila brunqueña y se encuentra cercano a la costa. Relacionado a su producción, se presenta el turismo, actividad pecuaria y agricultura. Estas actividades se realizan, a menor escala, para mercado local o autoconsumo.

Sobre la actividad agrícola, se cultiva el café en el Valle de Guabo, La Alfombra, San Salvador, Las Tumbas y Tinamastes. Cabe agregar que, aún se encuentran familias que realizan la siembra de arroz, frijoles, frutas, maíz verduras y legumbres para consumo propio. Estos productos son ingredientes principales para la variedad de platillos realizados en este distrito, como se podrá apreciar en los siguientes capítulos donde se describen las recetas y productos principales en la cocina del cantón.

### 2.3.2.10 DISTRITO DE RÍO NUEVO

Tiene una población total de 3684 habitantes en una extensión de 240.10 km<sup>2</sup>. Limita al norte y oeste con el cantón de Dota de la provincia de San José; al sur con el cantón de Quepos y el distrito Barú y al este con los distritos de Páramo y San Isidro de El General.

### Mapa 2.11

#### Zeledón: Mapa del distrito de Río Nuevo, 2022



**Fuente:** Datos de la Base cartográfica SNIT, 2022

Se desarrolla el cultivo de café y la ganadería como fuentes principales de ingreso económico en este distrito. También se realiza en menor escala para mercado local en la producción de banano y plátano, ofrecido a personas del distrito o intermediarios o comerciantes para su venta en el Valle Central (Arce, 2018).

Se considera un distrito rural y cuenta con varios ríos y cataratas. Estos recursos hídricos son aprovechados para desarrollar la actividad de la pesca, a nivel familiar y de manera artesanal.



Algunas personas de la comunidad de Savegre están impulsando esta actividad como atractivo turístico.

### 2.3.2.II DISTRITO DE PÁRAMO

Páramo cuenta con una población total de 4 940 habitantes y una extensión de 206,89 km<sup>2</sup>. Limita al norte con el Cantón de Dota y el cantón de Paraíso de la provincia de Cartago; al oeste con el cantón de Dota y el distrito Río Nuevo; al sur con San Isidro de El General y al este con Rivas.

#### Mapa 2.12

#### Pérez Zeledón: Mapa del distrito de Páramo, 2022



**Fuente:** Datos de la Base cartográfica SNIT, 2022

Este distrito se divide en tres sectores:

- a. El sector central: comprende las comunidades de San Ramón Sur, Matasanos, San Ramón Norte, Providencia, San Miguel, Pedregosito, Valencia y Las Nubes.
- b. El sector noroeste: se encuentran las comunidades de Berlín, Santa Eduvigis, Santo Tomás, Los Ángeles y La Lira.
- c. El sector noreste: presenta como límite la carretera interamericana, se encuentran las comunidades de El Jardín, División, La Ese, La Hortensia, Valencia Macho Mora, Casa Azul y Villa Mills.

El distrito tiene su origen en la comunidad de San Ramón Sur que, aún hoy, es donde se mantiene el mayor núcleo poblacional. Su poblamiento inicia con personas inmigrantes de Santa María de Dota, Copey y Tarrazú (Arce, 2018). Parte de estas oleadas migratorias, como con el poblamiento del cantón en general, se dio por la búsqueda de nuevas tierras para poder desempeñar actividades agrícolas, así como oficios tradicionales como el boyeo y trapiche.

En la actualidad, se mantiene como actividad económica principal la agricultura, con el cultivo de café, seguido de la caña de azúcar y sus derivados. Prevalecen aún en la zona los trapiches, pero enfocado al mercado local. En menor cantidad sus habitantes siembran granos para ventas menores y autoconsumo. También, se practica la ganadería vacuna para la elaboración de leche, queso, entre otros, pero para consumo familiar (Arce, 2018).

### 2.3.2.12 DISTRITO DE LA AMISTAD

Este distrito fue creado en marzo de 2016 a partir de territorios segregados de los distritos de Pejibaye y Platanares de Pérez Zeledón. Tiene una extensión de 76.11 km<sup>2</sup> y una población de 2795 habitantes. Limita con los distritos Cajón, San Pedro, Pejibaye, Platanares, Volcán del cantón de Buenos Aires y Pilas del cantón de Buenos Aires. La actividad principal es la agricultura, además de ganadería vacuna y porcina.

#### Mapa 2.13

#### Pérez Zeledón: Mapa del distrito de La Amistad 2022



**Fuente:** Datos de la Base cartográfica SNIT, 2022

Las primeras personas habitantes sembraron maíz, frijoles, caña de azúcar, frutas y legumbres con fines de consumo propio. Con los años, a nivel comercial, se trabaja el café como principal actividad económica con microbeneficios locales, cada uno administrado por familias que desarrollan una producción y comercialización autónoma. La segunda actividad productiva en el distrito es el cultivo de la caña de azúcar, además se mantiene el cultivo de frutas, verduras y granos básicos como frijoles, para el consumo propio y se desarrolla a nivel doméstico la actividad de avicultura (Arce, 2018).

Cabe mencionar que, en este distrito se encuentra el territorio indígena China Kichá, con una población 105 habitantes, de los cuales 46 son personas indígenas y el 39,1 % habla el idioma Cabécar (INEC, 2011). Tiene una extensión de 1100 ha aproximadamente. Esta población aún mantiene sus tradiciones y costumbres, así como también el idioma, la tradición espiritual, entre otros (INDER, 2016).

En el territorio es común ver plantas como el pejibaye, el maíz y los frijoles cuyo uso ha sido registrado en investigaciones arqueológicas, lo que plasma la continuidad de tradicionales de cultivo y consumo de estos productos.

### 2.4 PÉREZ ZELEDÓN EN LA ACTUALIDAD

Por la forma en que se fue desarrollando el cantón de Pérez Zeledón y por su ubicación aislada al resto del país, se ha mostrado una práctica productiva y modos de vida independientes y



enfocados en economías locales. En este contexto, la agricultura es la actividad productiva principal de ingreso económico y un medio de subsistencia a nivel familiar.

Con ello, se propició la organización comunitaria alrededor de la práctica de la agricultura como una actividad productiva principal. Desde la presencia de asociaciones de producción local hasta cooperativas con producción que soporta un consumo nacional.

Un ejemplo de esto es la creación de Cooperezeledon en 1962, creado por productores cafetaleros y de caña de azúcar, llamado ahora Coopeagri. A partir de este se esfuerzo se estableció, en 1969, el primer supermercado de Pérez Zeledón que actualmente se encuentra activo (Coopeagri, 2022). Poco después, en 1974, se construyó el primer ingenio del cantón, llamado la Central Azucarera de El General en respuesta al incremento de producción de caña de azúcar y la necesidad de procesar a mayor escala el jugo de caña y sus derivados (Durán, 2006).

Aun así, las formas de producción de la zona también eran sujetas a cambio a partir de la situación económica y política a nivel nacional. Rivera (2008), destaca las crisis que surgieron en cuanto a la siembra y venta de granos básicos nacionales. En especial entre 1985 y 1996, en el cantón de Pérez Zeledón en conjunto con otros cantones de la región Brunca, se redujo la cantidad de granos básicos que se sembraban para venta al

exterior en el cantón y con ello una reducción en las hectáreas de terrenos dedicados a esta producción.

Esto fue una respuesta a una disminución en la demanda nacional e internacional, que priorizó la compra de granos a precios no sustentables, contra los que no podían competir personas agricultoras nacionales. Entre las siembras mayormente impactadas en Pérez Zeledón fueron el maíz, los frijoles y el arroz; y, en el caso del sorgo (grano utilizado para concentrados de animales), se dejó de producir en su totalidad.

La respuesta local a estas crisis nacionales se evidencia en la gestión, dada desde asociaciones y agrupaciones comunales para una solidarización de precios de venta de productos agrícolas de la zona, la formalización y capacitación de personas, así como grupos productores, para fortalecer la venta y compra a nivel cantonal (de cooperativas y empresas). Ello conllevó a que, en el 2008, se incrementaran nuevamente fincas dedicadas a la siembra y comercialización de maíz, frijol y arroz, junto con el precio de la venta de estos a partir de la organización comunitaria, búsqueda de fondos, y respuesta informada y democratizada entre sus partes para trabajar bajo objetivos compartidos.

De esta forma, desde organizaciones locales y personas productoras del cantón, se fueron fortaleciendo las enseñanzas sobre costos y volúmenes de producción y estrategias de negociación con más información sobre el mercado a nivel nacional y regio-



nal. Esto fue una mejora respecto a tiempos anteriores en que los productores recibieron pagos por precios inferiores a los internacionales por los mismos productos (Rivera, 2008).

La agricultura orgánica ha sido parte de las prácticas de siembra tradicional que se ejercen para el consumo familiar de los hogares, entendida como un manejo de los recursos en donde se trabaja a partir de elementos técnicos, sociales, económicos y agroecológicos de índole natural. Esta práctica puede reducir el impacto ambiental de la práctica agrícola y proveer alimentos saludables. Esta agricultura es influenciada por prácticas ancestrales de siembra con técnicas modernas sostenibles con el ambiente (Soto y Muschler, 2001).

Por otra parte, para la producción comercial se evidenció una dependencia al monocultivo para cierta optimización de la venta, que al mismo tiempo causaba un daño sobre el suelo. Las prácticas económicas basadas en la agricultura en Pérez Zeledón presentaron otro cambio significativo una vez que comenzaron a verse las repercusiones de los monocultivos sobre sus tierras. De este modo, la agricultura orgánica se desarrolla como respuesta alternativa a las prácticas dependientes de agroquímicos dañinos para el mantenimiento de cosechas. Esto comenzó a presentarse en el cantón a finales de la década de 1990 (Colin y Aldekozea, 2005).

Como ejemplo, es importante mencionar el caso de las familias que habitaron San Rafael de Platanares, quienes tomaron en

1998 la decisión de asociarse para aplicar técnicas agroecológicas. Este tipo de técnicas consisten en el uso de técnicas y productos para el control de plagas que no contaminan los suelos y el agua, los abonos orgánicos y las técnicas de siembra rotativa, en lugar de depender de monocultivos. Esto incluyó informarse sobre cómo trabajar bajo esta modalidad en una escala que les permitiera contrarrestar las dificultades económicas que estaban sufriendo las personas agricultoras, por lo que optaron por realizar visitas a fincas agroecológicas con cultivos orgánicos en la región de Talamanca para reproducir y adaptar estos modelos a sus propias tierras (Colin y Aldekozea, 2005).

Esta relación productiva con la siembra de plantas comestibles es parte de la conciencia comunitaria del cantón. Por su cercanía histórica con la producción de sus propios alimentos y el sustento económico del cantón que se ha propiciado desde la organización local de sus recursos. Esta práctica se ve reflejada en sus celebraciones, festividades e inclusive en su santo, San Isidro Labrador, patrono de agricultores. En honor al santo, se celebra, anualmente, la semana del 15 de mayo con turnos, ventas de comida tradicional, presentaciones de música y actividades lúdicas. Junto a esto se ve en este cantón desfiles de boyeo y la carreta, serenatas, desfiles con maquinaria agrícola, de copleros, carreras de cintas, cabalgatas, exposiciones ganaderas, procesiones religiosas, y ferias agrícolas y culinarias (Sedó, 2015). Entre ellos la Feria del Maíz celebrada en Platanares, la Feria del Frijol y el Maíz en el distrito de Pejibaye y la Feria Nacional del Rambután en Cajón.







# CAPÍTULO 3

---

## LA COCINA TRADICIONAL DE PÉREZ ZELEDÓN



En este capítulo se aborda la descripción de las manifestaciones asociadas a los medios de transmisión del conocimiento de la cocina, los productos empleados para la elaboración de las recetas, los vínculos de la preparación de las recetas con usos sociales o rituales, las acciones que se realizan para mantener viva la tradición culinaria y una reseña de las amenazas a la continuidad de las tradiciones.

### **3.1 PRODUCTOS EMPLEADOS PARA LA ELABORACIÓN DE LAS RECETAS**

A partir de la información registrada en los formularios de inscripción del Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Pérez Zeledón 2022 y otras fuentes primarias y secundarias, se hace una identificación de los principales productos presentes en la cocina del cantón y las particularidades en la continuidad de su empleo.

#### **3.1.1 PRODUCTOS AGRÍCOLAS**

Como se ha mencionado en el capítulo de caracterización del cantón, desde las primeras ocupaciones hasta la más reciente, la actividad productiva principal de Pérez Zeledón ha sido la agricultura. Según los diversos relatos e información documental, se identifica que se dan dos tipos de formas de cultivar: la primera forma es la práctica de monocultivo o cultivo extensivo, con fin de exportación o comercialización; y la segunda es la siembra de autoconsumo o doméstica.

#### **3.1.1.1 PRÁCTICA DE MONOCULTIVO O CULTIVO EXTENSIVO**

Esta técnica refiere a la práctica de plantar un solo tipo de cultivo en una amplia extensión de terreno en donde la forma de cuidado emplea un mismo método de cuidado (control de plagas, uso de fertilizantes y estandarización de la producción). Como se indicó, tiene un fin comercial y principalmente se orienta a que el producto sea exportado. Esta práctica se empezó a desarrollar en el siglo XX, por la época de los años sesenta, como una fuente de ingresos que contribuyera con el desarrollo del cantón. Esta actividad es, hoy día, una de las principales fuentes de empleo del cantón.

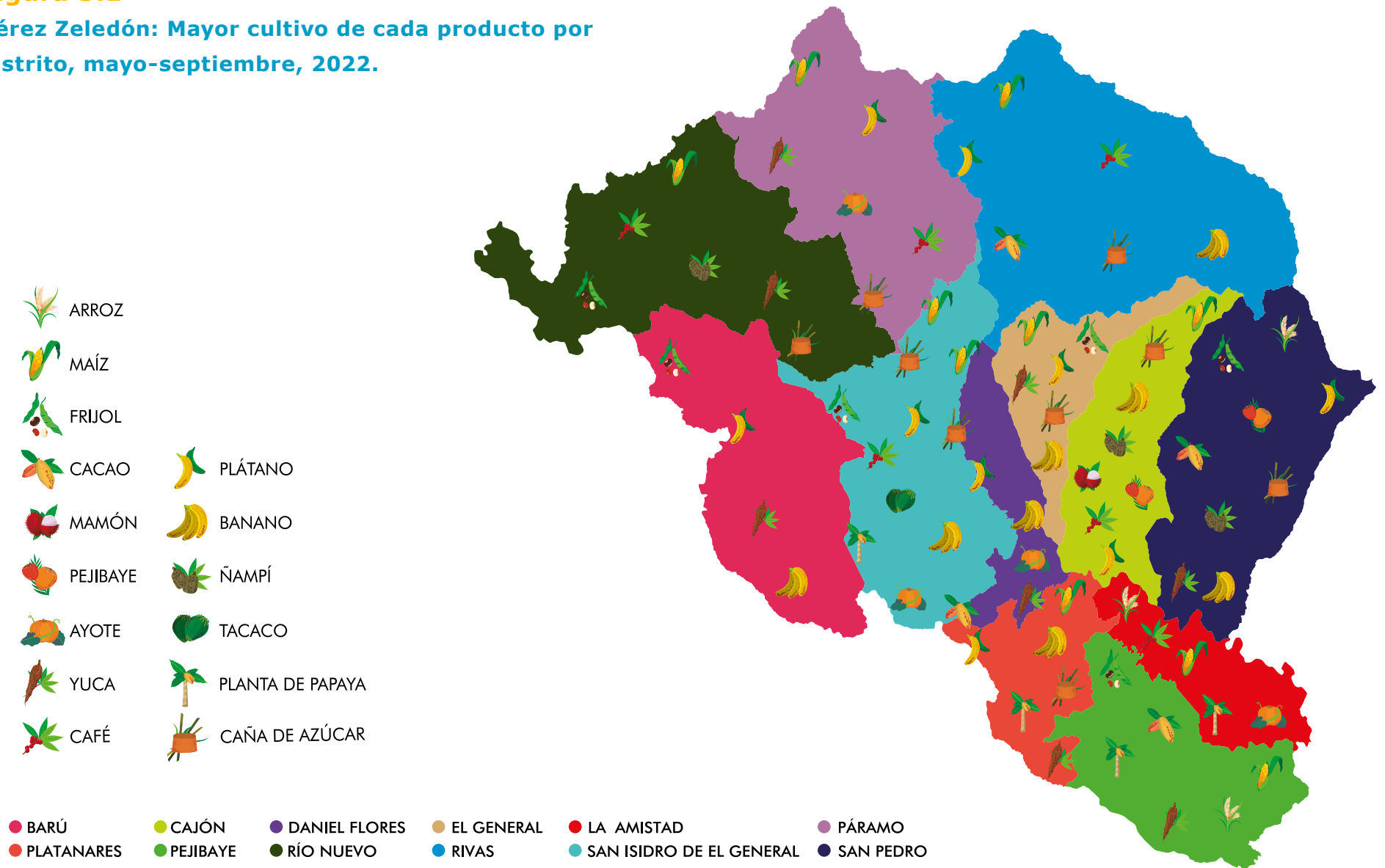
Si se observa la Figura 3.1, en Pérez Zeledón, esta práctica se desarrolla en todos los distritos con variaciones en el tipo de cultivo. Los productos que se cultivan según esta práctica son: el maíz, la caña de azúcar, café, frijoles, arroz, plátanos, banano, cacao, mamón chino (rambután), pejibaye, papaya, yuca y ñampí.

Al respecto, según el libro de *Cocinas del Bicentenario de Costa Rica del Siglo XX al Siglo XXI*, los 15 productos principales de la cocina costarricense son el maíz, el frijol, la yuca, la papa, el cacao, el pejibaye, el chayote, el chiverre, el ayote, café, la caña de azúcar, el arroz, el cerdo, el queso y el plátano (Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura y Juventud, 2020). A nivel de cultivo extensivos, el cantón produce 9 de esos productos.



**Figura 3.1**

**Pérez Zeledón: Mayor cultivo de cada producto por distrito, mayo-septiembre, 2022.**



**Fuente:** Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales 2022



Asimismo, si bien estos productos están orientados a la exportación, esto no impide que también se comercialicen en el cantón, por medio de los supermercados, mercados locales y ferias del agricultor. Esta circunstancia contribuye a que aún se encuentren arraigados en las prácticas alimentarias de los pezeteños. Como se puede apreciar, a partir de la revisión de las recetas presentadas al certamen (ver Anexo 2), los productos principales de la dieta que se emplean son: tacaco, banano, plátano, cacao, caña de azúcar, pejibaye, rambután, papaya, ayote, café, granos básicos: arroz, maíz y frijoles, así como, tubérculos: yuca y ñampí. Las infografías del Anexo 2 muestran la diversidad de platos que se preparan con estos productos. Además, estos platos muestran la influencia de las diversas olas migratorias experimentadas en la conformación del cantón, en tanto, podemos apreciar recetas que no son exclusivas de este territorio sino que son regionales, como en el caso del arroz guacho —plato presente en toda la región del Pacífico Sur y Chorotega—, la receta de la Torta de arroz —muy tradicional de la Zona de los Santos—. También se presentan recetas que son nacionales, platos que están arraigados como parte de una identidad del país y no de una comunidad en específico, como son los tamales o el café chorreado.

### 3.1.1.2 LA PRÁCTICA DE CULTIVO DE AUTOCONSUMO O DOMÉSTICA

Una segunda forma de cultivo es la de autoconsumo o doméstico, esta técnica implica la siembra de más de un producto en una pequeña porción de tierra, en donde la forma de cuidado

empleado se orienta a prácticas amigables con el ambiente y sin agroquímicos, lo que muchas personas llaman *orgánica*. A diferencia de la agricultura de monocultivo, la de autoconsumo o doméstica tiene como fin principal el consumo propio de las familias propietarias de la tierra, pero también para almacenar, alimentar a los animales, contar con semilla para el próximo ciclo de siembra y en menor medida, venta. personal respecto de este tema, un participante del certamen indicó en el formulario:

*Tradicionalmente, nuestros abuelos sembraban maíz para el gasto, cuando la milpa está tierna recogían un poco y se hacían chorreadas, mazamorra y una merienda de elotes cocidos; luego, dejaban que el resto de la milpa se secase y la doblaban y recogían el maíz, se desgranaba y se secaba muy bien para usarlo durante el resto del año, ya que se realizaban una o dos milpas al año y se utilizaba para hacer tortillas y tamales y, si había un cerdo, se aprovechaba y se hacía un buen pozol con algo de la carne y las pezuñas. Mi familia es de La Piedra y de Buena Vista de Rivas, y las milpas siempre han sido parte de la tradición. Sin embargo, la zona de Pérez Zeledón donde mejor se da es en Pejibaye y en La Amistad. (Formulario Certamen de Cocina Pérez Zeledón, 2022)*

Al igual que con la técnica de monocultivo, a partir de los formularios de inscripción del certamen y de las entrevistas en profundidad, se identifica que, en casi todos los distritos del cantón (principalmente en los rurales), las personas destinan espacios de los patios, macetas o bien en fincas cercanas a sus



casas de habitación, llamadas *trabajadores* para la siembra de varios productos, tal y como explica esta persona:

*Ya varias familias tienen sembrado y antes nosotros no teníamos tierra, entonces antes sembraban y era un poquitito, en esta parte nosotros no teníamos mata, yo lo utilizaba para sembrar la yuca y mata de frijoles. Ahora ya tengo mi terreno donde tengo yuca, frijoles, guineo, plátano. (Comunicación personal, Pérez Zeledón, 2022)*

A diferencia de la práctica de monocultivo, a nivel doméstico hay una mayor variedad de productos que se cultivan. Esta variedad responde a que las personas consideran los productos que cultivan en función tanto de los principales que consumen o emplean como que la tierra y clima sean aptos para ese tipo de productos. Con esto presente, se identifican que hay productos principales que emplean casi a diario y en diversidad de platos. En principio están los granos básicos (arroz, maíz y frijoles); luego están los plátanos; los tubérculos (yuca y papa), así como los productos que se emplean para sazonar la comida, conocidos como *olores* (chile dulce, cebolla, ajo, apio, culantro coyote, culantro castilla y achiote).

También, se encuentra el cultivo de productos que podrían considerarse secundarios por ser empleados en la cocina con menor frecuencia o para platos y eventos específicos, entre ellos están: el ñampí, chayote, pejibaye, chicasquil, zorrillo, arracache, papaya, orégano, zanahoria, tacaco, tiquisque, tomillo, banano, cuadrado, limón, rambután, vainica, ayote

y comino. Como se podrá apreciar en el capítulo de las recetas registras, la mayoría de estos productos se emplean en picadillos. Sin embargo, en el caso del tomillo o el limón, son productos que, con los procesos migratorios y conocimiento de otros tipos de platillos, se empiezan a emplear para condimentar.

Cabe destacar que los productos cultivados domésticamente, también tienen una utilidad medicinal. Las personas a través de los años aprenden y les enseñan a otros la utilidad de estos productos para el tratamiento de diferentes dolencias, como, por ejemplo, para tratar la anemia se puede emplear el culantro coyote o la yuca, como se ilustra en el siguiente relato:

*La yuca es un tubérculo de materia prima del cantón de Pérez Zeledón, que inició alrededor de los años ochenta, ya que es una de las raíces tropicales que es parte de una actividad económica social de nuestra región, esto se da por el clima de nuestro que es muy favorable para su producción, se puede sembrar en grandes o pequeñas cantidades, es apta para cualquier tipo de terreno o área. Es común ver matas de yucas en las casas de lugares rurales para su consumo propio, ya que es muy utilizado en la cocina. La yuca es un alimento que nos aporta calcio, además de vitamina B6 y hierro, a pesar de que es poca cantidad nuestros abuelos la consumían para fortalecer los huesos y evitar enfermedades como la anemia, hipertensión, diabetes entre otros. (Comunicación personal, Pérez Zeledón, 2022)*



Lo más importante de encontrar presente en casi todo el cantón es que la práctica de cultivo de autoconsumo conserva conocimientos tradicionales de uso de la tierra, como son terrenos familiares. Esto ha significado una transferencia de conocimientos entre las diferentes generaciones de las familias, lo cual ha desarrollado una valoración de estos conocimientos y la importancia de priorizar el consumo de lo propio antes de lo comercial. Como menciona un participante del certamen: “Siempre nos ha gustado sembrar para comer lo que producimos y para compartir con familia y amigos, y lo que no producimos hay que comprarlo y así ayudamos al vendedor local.” (Formulario Certamen de Cocina Pérez Zeledón, 2022). Esto resalta que las prácticas agrícolas de autoconsumo o doméstico son parte de las dinámicas familiares para compartir entre seres queridos y fortalecer vínculos.

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

Por tanto, en el cantón, principalmente los productos para elaborar distintos platillos se obtienen dentro de la misma casa de habitación, huertas, ferias o mercados locales y esto aporta a la economía familiar o comunitaria. En cuanto al adquirir ingredientes en supermercados, se da en casos donde las personas no tienen la disponibilidad de tiempo o espacio para producirlos, como indicaba un participante: “La mayoría los consigo en la huerta de mi casa, además que crío gallinas y siembro lo que necesito, soy de pueblo y me gusta cosechar” (Formulario Certamen de Cocina Pérez Zeledón, 2022).

Una de las razones por las cuales también se siembra lo que se consume es porque, al tener la oportunidad de producir o cultivar lo propio, se limita el uso del supermercado para conseguir ingredientes, lo que puede significar un ahorro, ya que, muchos productos pueden contener un valor económico no accesible para algunas familias.

Como se mencionó, la práctica de autoconsumo es mucho más versátil que la de monocultivo. Por ello, en el proceso de investigación y revisión de las recetas, se alcanzó a identificar una serie de productos que son poco comunes en el país o en la región que han llegado al cantón en periodos históricos anteriores y que se han arraigado en la cocina como son el sagú y el apazote. También se identificaron productos que, por el clima del cantón, es posible cultivar, como el chile criollo, jaibas, frijol de palo o “gandul”, entre otros. Adicionalmente, se identificó prácticas de aprovechamiento de productos que generalmente son subutilizados, como, por ejemplo, las hojas de yuca.



### **SAGÚ (MARANTA ARUNDINACEA)**

Corresponde a una planta o hierba baja con tallos subterráneos, que produce rizomas con un tamaño entre 5 y 25 cm de longitud (Vargas, 2019). Esta planta no es originaria de Costa Rica, pero su cultivo se ha expandido por el continente y, en el caso del país, se encontraron referencias desde hace más de 70 años. Se ha dado especialmente en la Zona Norte, y se ha introducido en el cantón de Pérez Zeledón por las condiciones de suelo y climáticas óptimas para su siembra (Muñoz Acuña, 2005): “Para sembrarlo, uno hace un huequito y siembra una raíz, cada raíz es una mata.” (Comunicación personal, Pérez Zeledón, 2022).

Tiene también la característica de que la planta no es afectada por plagas o enfermedades, por lo cual es fácilmente cultivada orgánicamente (Muñoz, 2005). Se arranca la planta en el verano que es cuando ya está sazón, luego se muele en máquina de moler maíz y se lava unas 5 o 6 veces hasta que adquiere un color blanco. Después se cuele y se deja secar al sol. Sus raíces aportan un almidón que facilita la cocina de atoles ya que se puede utilizar como espesante:

*Cuando toda esa fibra está molida, le echamos agua, esa agua la pasamos por un colador y en el fondo se asienta todo el almidón de sagú y se hace exactamente todo el mismo proceso del almidón de yuca, se le bota esa agua y queda un almidón blanco, entonces lo extiende en un molde grande, eso es poco conocido, pero yo he tratado de mantenerlo en mi casa. Es como un espesante, porque igual lo*

*utilizo más para hacer los atoles, además que aporta un sabor muy rico a los atoles, porque tiene un sabor muy delicioso (Comunicación personal, Pérez Zeledón, 2022).*

### **APAZOTE (DYSPHANIA AMBROSIOIDES)**

El apazote es una planta nativa de países Mesoamericanos. Según los relatos, es una hierba medicinal y culinaria que usaban las señoras para combatir parásitos intestinales. Usualmente, se consume como té. Para cultivarla, se colocan las semillas en un recipiente y cuando florecen se tiran las semillas en el patio o en algún lugar con espacio en la casa que tenga tierra.

*Se hace un tecito, le echa unas ramitas de apazote y lo mantiene sin bichos en el estómago. No es rico. También [es] usado como ingrediente para cocinar frijoles, junto con el culantro de coyote, y el orégano, les da un sabor muy rico a los frijoles. (Comunicación personal, Pérez Zeledón, 2022).*

Su consumo en té es mencionado como un sabor fuerte, desagradable, por lo que de esta forma solo se consume por razones medicinales. Aun así, se ha utilizado tradicionalmente en Pérez Zeledón para la cocción de frijoles. (Quirós, 1945)

*Yo la recojo, la pongo en un tarrito, la dejo que floree y cuando tira las flores al ratito tira las semillitas y entonces yo las riego así. Siempre tengo apazote porque a mí me gusta mucho el apazote con frijoles, ensalada de pepino con apazote... (Comunicación personal, Pérez Zeledón, 2022)*





Aunque se manejan estas formas de siembra del apazote, es característico que también sea cosechada en las orillas de caminos, las casas, y áreas verdes donde se deja crecer la vegetación.

### CHILE CRIOLLO

El chile es una hortaliza de origen americano, de la cual se consume su fruto y se cosecha manualmente (Castro Retana, 1992). En el cantón de Pérez Zeledón, existen diferentes variedades de chiles, en su mayoría pertenecen a dos especies: *Capsicum Annuum* y *Capsicum Frutescens*. Estos últimos, son pequeños, alargados y más picantes (Vargas, 2019): “Chiles criollos es redondito. Hay de dos tipos, algunos son larguitos y otros son redonditos pero pequeños”. (Comunicación personal, Pérez Zeledón, 2022).

Es decir, se le conoce como *chile criollo* al chile dulce, que algunos son redondos y pequeños, y otros más alargados, en tonos rojizos cuando está maduro. Es uno de los productos más consumidos y forma parte de los olores para condimentar y preparar comidas tradicionales.

### JAIBAS (CYCLANTHERA PEDATA)

La jaiba es una planta de la familia *Cucurbitaceae*, originaria de América del Sur y cultivada desde Guatemala hasta Argentina (Monge y Loría, s.f.). El origen del uso de esta planta trepadora puede estar asociado al aprovechamiento de los recursos locales, pues es de fácil crecimiento en ambientes tropicales.

En Costa Rica, suelen ser consumidas como verduras y son de color verde. En el país también son conocidas como caibas, pero en la zona de Pérez Zeledón, se les llama *jaiba* o *caiba* para no confundir con el molusco que también lleva de nombre *jaiba*. Otras denominaciones que recibe son achucha o caigua en Sudamérica.

*Hay veces es difícil de conseguirlas porque es por temporada. No todo el año tenemos jaibas, bien puede ser que las sembremos aquí en la finca o las compramos en la feria del agricultor y hay gente que le dice caiba y hay gente que le dice jaiba porque la jaiba también es un molusco. (Comunicación personal, Pérez Zeledón, 2022)*

A pesar de que no se conoce con exactitud hace cuánto se encuentra disponible en el país, las personas pezeteñas las conocen desde hace más de 50 años, pues el conocimiento para prepararlas y las diferentes recetas que conocen, las aprendieron por sus familiares.

*Tengo 58 años y eran lo preferido de mi abuelito y yo vivía mucho donde mis abuelitos, entonces apenas había era lo que se hacía, porque es una comida como muy completa. Se sabe que está lista por el tamaño y está verde, ella nunca se va a poner amarilla, siempre [es] verde. Cuando usted la ve gordita ya sirve para rellenar. (Comunicación personal, Pérez Zeledón, 2022)*

En el cantón, es común encontrarlas en las ferias del agricultor y suelen consumirse en ensaladas o cocidas y rellenas con lo



que se desee, esta forma de preparación es similar a la que se usa en los chiles dulces rellenos.

### **FRIJOL DE PALO (CAJANUS CAJAN)**

En Costa Rica se le llama formalmente *gandul*, pero comúnmente se le dice *frijol de palo* y, en algunas partes de Pérez Zeledón, también le llaman *frijolillo*. El uso del frijolillo en esta zona proviene de la parte sur del continente americano. En el cantón, se implementa como sustituto de otros granos, desde hace bastantes años, pues se encuentra usualmente en los patios de las casas, los granos se encuentran dentro de las vainas que miden aproximadamente entre 5 o 6 cm de largo. El aprendizaje de la siembra, cosecha y uso se ha transmitido entre miembros de la familia.

Es un cultivo de alto valor nutritivo. Sus granos contienen proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales (MAG, 1991). El frijol de palo se come tierno o se come seco.

*El frijol de palo cuando está tierno lo comemos en pinto y cocinamos los frijoles, arreglamos el arroz, ponemos a freír el culantro, el chile y cuando ya suelta ese olorcito ponemos el arroz y luego le agregamos el frijolillo y comemos en pinto, puede ser a medio día, puede ser en la tarde. No tenemos, así como un tiempo especial para comer. (Comunicación personal, Pérez Zeledón, 2022)*

Con frijolillo encontramos recetas como el frijolillo con carne de cerdo y la sopa de gandul.

De la mano del autoconsumo, como se mencionó, también, se pudo identificar cómo prácticas de subsistencia de los habitantes del cantón, el desarrollo de habilidades para el empleo de partes de los productos que no son comúnmente empleadas como son: palmito de pejibaye, picadillo de palo de papaya, hojas de yuca, palmito de palma real y las hojas de tollo.

### **PALMITO DE PEJIBAYE (BACTRIS GASIPAE)**

El pejibaye es una palma que puede llegar a medir 20 m de alto y crece en zonas húmedas. Sus frutos son de forma ovoide y, cuando maduran, son de colores rojizos y amarillos (Chízmar Fernández et al., 2009). Proviene de América del Sur. Según hallazgos arqueológicos en la región, el uso de esta palmera se registra desde tiempos precolombinos. Este palmito se aprovecha principalmente para hacer picadillos.

La forma de extraer el palmito de pejibaye consiste en cortar el tallo y sacar la palma. Por lo general, no se corta el pejibaye de gran altura sino el de mediana altura. Para su preparación, primero se pica crudo y luego se arregla con olores:

*El pejibaye ya sea que alguien lo siembre, la palma es que nace, caen las semillas y entonces nace y ellos se van extendiendo porque si están en un alto y se cayó una semilla y se fue y se fue rodando allá, allá nació y allá cayó otra, allá nace, no es algo que debamos a sufrir porque se va a morir una mata y ya no hay. No, se murió una mata o la cortaron y ya hay otro montón. (Comunicación personal, Pérez Zeledón, 2022)*



El platillo de picadillo de palmito de pejibaye es muy común en la zona, también, se prepara en la comunidad indígena. Por tanto, se puede concluir que el uso de este producto se ha mantenido desde hace años, perdurando aún los conocimientos relacionados a su cultivo y consumo.

### **PALO DE PAPAYA (CARICA PAPAYA)**

La papaya es una especie originaria de América Central y se desarrolla casi en todas las zonas tropicales (Bogantes et al., 2011). Corresponde a una fruta de la cual se elaboran diversas recetas, pero en el cantón de Pérez Zeledón, más allá del uso de su fruta, también se aprovechan otras partes como el tallo.

El tallo se encuentra dentro del palo de la plata. Se extrae, se corta y se muele en máquina de moler maíz manual o se ralla, luego se seca y queda fibroso. En el siguiente relato, se describe parte del proceso: “Se hace de lo tiernito... de la parte de arriba y de raíz también. Va a estar una parte siempre tierna y la raíz. Y eso normalmente se hace con la máquina de moler” (Comunicación personal, Pérez Zeledón, 2022).

En los patios de las casas, fincas, huertas domésticas es común encontrar palos de papaya en la región. Se cultiva a través de semillas y también, animales como aves y ardillas ayudan a su propagación, pues al comer de sus frutos también dispersan semillas. Además del tallo del palo de la papaya, también se identificó que emplean la raíz de la planta de la papaya en recetas y su fruta, se usan principalmente para hacer picadillos.

De modo que, al conocer la preparación de estos platillos, se puede indicar que hay un aprovechamiento total de la planta y esto implica, por los relatos, que son conocimientos que se han transmitido de generación en generación. Esto, se entiende, en tanto, el cantón se ha caracterizado por tener una población principalmente campesina en la que las familias tendían a ser numerosas, por lo que el uso de recursos locales para su aprovechamiento y subsistencia fue una solución para brindar alimentación.

### **HOJAS DE YUCA (MANIHOT ESCULENTA)**

La yuca es una planta de origen americano, que se extiende desde Arizona, Estados Unidos, hasta la cuenca del Plata en Argentina (Aguilar et al., 2017).

Se puede encontrar tanto para cultivo extensivo como en huertas domésticas en el cantón. De esta planta, comúnmente sus raíces son comestibles y la base de ingrediente principal para múltiples platillos. Sin embargo, una particularidad que surgió como resultado del certamen, es el uso culinario de las hojas de este tubérculo.

Para la elaboración de recetas con hojas de yuca, se realiza una preparación previa, usualmente lo que se emplea son las hojas tiernas, las cuales se cortan y se colocan en agua con sal durante media hora y luego se hierven. Una vez preparadas las hojas, estas se emplean principalmente para la elaboración de picadillos, que se pueden acompañar con cualquier otro ingrediente.



*Eso fue una receta heredada de mi mamá y ella la heredó de mi abuela, mi mamá vivió la Guerra del 48. Ella era una niña, mis abuelos fueron migrantes en San José, en ese entonces ya estaban viviendo en Pérez Zeledón y, en la época de la guerra, había una escasez muy grande. Ellos vivían alejados, no había nada cerca y casi que ni vecinos, por lo que tuvieron la necesidad de comer lo que fuera, mi mamá aprendió un montón de usos de plantas, una de ellas las hojas de yuca, una de las recetas la vi prepararla, llevaba carne, papa, pero también se puede utilizar como huevo, se le puede poner atún, al final es utilizarlo como el uso principal de varios picadillos. (Comunicación personal, Pérez Zeledón, 2022)*

La yuca es una planta que, también se ha encontrado dentro la evidencia arqueológica, lo cual indica domesticación y uso de estas plantas en esta región por lo que representa un uso ancestral en la zona.

Como con la planta de la papaya, el uso de otras partes de esta planta como lo son las hojas se ha realizado desde hace más de 70 años, como se puede apreciar en el relato anterior, donde menciona hechos históricos que acontecieron e influyeron en la obtención de alimentos para sus comidas diarias.

Por tanto, ante las limitaciones de conseguir alimentos, se aprovechan los conocimientos transmitidos de las abuelas a sus hijas sobre el uso de plantas comestibles en una época históricamente difícil. No obstante, aunque ya no existen esas dificultades de obtención de alimentos, aún se mantiene la práctica

o aprovechamientos de recursos locales para preparar recetas tradicionales que forman parte de la identidad del cantón.

### **PALMITO DE PALMA REAL (ROYSTONEA REGIA)**

Similar al pejibaye, en Pérez Zeledón, esta palma históricamente ha sido parte del paisaje del lugar, principalmente cercano a territorio indígena. El palmito es deseado principalmente para preparar picadillos, plato que las personas acostumbran a consumir en Semana Santa (Vargas, 2019).

En la actualidad, el acceso al palmito de la palma real en Pérez Zeledón se ve limitado porque es una planta regulada que solo puede comercializarse con una autorización expresa del Sistema Nacional de Áreas de Conservación (SINAC). Estas restricciones han influido en que cada vez menos las personas adquieran y preparen platillos con el palmito de la palma real.

En relación con la preparación, el uso del palmito de palma real varía según zona. Por ejemplo, en territorio indígena se corta en trozos la parte tierna, primeramente, para hervirlo posterior y finalmente picarlo:

*El proceso de cómo se prepara, nosotros no lo picamos crudo como lo he visto en otros lugares, todo lo que es la palma, la sacan y la empiezan a picar bien finito y ponen a sofreír los olores y ya le echan el palmito, y dele y dele y dele hasta que se ve cocinado el palmito. Nosotros lo hacemos diferente, le sacamos todo lo que es la palmita lo que es tierno y hacemos trozos grandes y lo ponemos a hervir*



*un ratito, calculamos de que no quede tan cocinado, lo bajamos le botamos el agua y lo dejamos un ratito y luego lo picamos. en una manta hasta que esté bien escurrido y ya no le salga nada de líquido, lo acomodamos en otro utensilio y seguimos hasta ya darle todo, hasta ya darle todo el éste hasta que escurran todo el palmito, empezamos a arreglar lo que es los olores, el chile, el culantro que es del territorio, se consigue aquí en la comunidad. (Comunicación personal, Pérez Zeledón, 2022)*

Es otra palma que también se ha identificado en investigaciones arqueológicas, lo que permite indicar que su conocimiento y uso aún perdura. Según los relatos de las personas entrevistadas en la comunidad, la palma real no solo es útil por su palmito como materia prima para prácticas alimentarias, sino que también se conoce el fruto como comida para animales de crianza y las hojas para techos de chozas, por lo que se le da un máximo uso a la planta.

### HOJAS DE TOLLO

Lo que llaman hojas de tollo corresponden a las capas del tallo de banano (*Musa Spp*) que se desprenden y su aprovechan en diversos usos. Entre ellos, envolver alimentos, fabricación de artesanías, alimento para ganado, entre otros. Estas se escogen y soasan al fuego y se cortan para luego limpiarlas y usarlas como envoltura. Ejemplo de su uso, se ilustra con el siguiente relato:

*Se usan para envolver lo que uno ocupe envolver, puede ser tortillas, puede ser el bizcocho, puede ser los tamales. Y pienso que es que tam-*

*bién el sabor tiene algo que ver. Las hojas de tollo es lo mismo que decir hojas de banano, el tollo es como lo que sostiene el banano, cuando las hojas están sazonas. (Comunicación personal, Pérez Zeledón, 2022)*

### 3.1.2 PRODUCTOS LÁCTEOS, CARNES Y HUEVOS

Como con las prácticas agrícolas, el cantón de Pérez Zeledón desarrolla como actividad productiva la cría de ganado vacuno, porcino y aves de corral, tanto a nivel comercial como a nivel doméstico.

Las gallinas y pollos son los animales principales de crianza en el cantón, no son caros de mantener y no requieren grandes espacios para su cuidado; su carne es de la que más emplea en recetas, eso se puede apreciar en la infografía por platos que se encuentra en el Anexo 2. Además del consumo de su carne, las gallinas se emplean para la producción de huevos que también se consumen y venden. En menor medida, las gallinas y pollos en sí también se venden.

Sobre la cría de gallinas, anteriormente se mantenían en patios al aire libre sin encierro. Actualmente, quienes tienen estas aves las mantienen en un encierro en zonas más urbanas.

*En aquel entonces, se les daba maíz, que se cultivaba en mi casa, eso era lo único que se les daba, mami les daba maíz en la mañana y ya el resto del día se iban a comer bichitos, pasto, ahora como las tienen encerradas les dan alimento; ya es otra forma de crianza. (Comunicación personal, Pérez Zeledón, 2022)*



En el caso de los cerdos, a diferencia de las gallinas, que no ocupan mucho espacio ni alimento, los cerdos requieren mayor cuidado y espacio, por lo cual, quienes crían cerdos, solo lo hacen con pocos animales. Generalmente mantienen unos dos cerdos, principalmente para el consumo de su carne a nivel familiar y un poco para venta. Como parte del aprovechamiento del animal en el consumo familiar, una vez que se haya matado el cerdo el empleo de su grasa para obtener la manteca como parte esencial de la cocina en Pérez Zeledón pues se usa principalmente para freír alimentos, para la preparación de la masa de tamales y, también, es la base para preparar la pasta de achiote. Otro derivado del cerdo que es importante en la preparación de los alimentos son las pezuñas de cerdo, utilizadas para sazonar caldos, masas y carnes.

En cuanto a la res, su crianza está orientada principalmente para la producción de leche y sus derivados, en especial: natilla, leche agria, queso y mantequilla. El consumo de su carne es un producto secundario.

Como con los productos agrícolas, las personas de la comunidad aún prefieren consumir carne que sea cuidada por ellos o provenga de una persona conocida que críe animales antes que recurrir al supermercado. Se prioriza lo “casero” sobre lo producido en granjas extensivas, como indicaron algunas de las personas: “la carne sabe diferente”, tienen mejor calidad si es “casero”, además, pueden obtener otros derivados del animal al criarlos ellos mismos.

### **3.1.3 TÉCNICAS DE PRODUCCIÓN ARTESANAL**

Entre las técnicas artesanales que acompañan los conocimientos y las prácticas de cocina tradicional se destacan:

#### **3.1.3.1 USO DEL TRAPICHE PARA DULCE**

Como indican Sedó y Cerdas (2016), “el trapiche consiste en una estructura que puede ser de madera, piedra o metal, necesaria para procesar la caña y extraer el jugo” (p. 31). Con el jugo se hace miel que es la base para hacer la tapa de dulce o dulce, como llaman en Pérez Zeledón, producto muy característico en el cantón. Como comentan algunas de las personas participantes del certamen, cuando se inició el poblamiento reciente del cantón, por el difícil acceso y salida del territorio, era complicado conseguir muchos productos, por lo que era esencial producir lo que se iba a consumir, uno de esos productos era el dulce.

En la actualidad, a pesar de que el cantón exporta caña de azúcar, aún hay familias que conservan y mantienen arraigada la práctica y conocimientos de la extracción y fabricación de dulce mediante el uso del trapiche. Estas familias cuentan con sus yuntas de bueyes y cultivos propios de caña. Principalmente lo realizan para autoconsumo, pues es una labor muy ardua que requiere de tiempo y dedicación, y muchos utensilios —como el propio trapiche han sido heredados de familiares que fueron los que iniciaron con ese oficio—. En el cantón, este oficio proviene de las familias que migraron de otros cantones, como León Cortés.



Como se mencionó, la función del trapiche es la de moler la caña de azúcar para extraer su jugo. Estos artefactos tradicionalmente pueden ser puestos a trabajar de manera manual, donde una o dos personas hacen que gire el mecanismo que muele la caña de azúcar. La segunda forma tradicional, y más empleada en el país, son los trapiches que son movidos por bueyes. En la actualidad, en muchas partes del país, los trapiches se han mecanizado para que operen con el apoyo de un motor. A partir de la investigación se encuentra que los trapiches que aún operan en el cantón son los que emplean el jalado con bueyes.

El proceso de elaboración del dulce inicia escogiendo la caña, no puede ser cualquier caña, pues debe ser las que estén “sazonas o maduras” porque estas serán las que concentren más caldo y azúcares.

*La preparación del dulce consiste en hacer un buen dulce en tener caña bien sazona primero, la caña tiene un tiempo entonces la idea para hacer buen dulce, es que la caña este bien sazona, ojalá en tiempo de verano, porque el suelo se seca y con el sol la caña se sazona, entonces ya de ahí uno prepara la molida que es con la leña. Para la víspera de hacer la tarea de la molida, se corta la caña, alista bien la caña, alista el burío... (Comunicación personal, Pérez Zeledón, 2022)*

Una vez que se han escogido las cañas, antes de molerlas se deben limpiar, “se eliminan las impurezas visibles, como hojas, raíces y barro. Con un cuchillo filoso se eliminan las partes

innecesarias y uno de los extremos de la caña se corta de manera transversal para facilitar su colocación en la guía, entre las mazas” (Sedó y Cerdas, 2016, p. 36).

Con la caña limpia, se inicia el proceso de molienda de la caña, colocándola en las mazas del trapiche, que, como un molino, giran y trituran la caña, esto con la fuerza de los bueyes que las hacen girar. “En un trapiche de bueyes, mientras una persona se encarga de los bueyes, otra va introduciendo de dos en dos las cañas para la extracción del jugo” (Sedó y Cerdas, 2016, p. 36). El proceso de molienda lleva varias horas, porque se debe estar pendiente de revisar que las cañas estén bien exprimidas. A la caña exprimida se le llama “bagazo”, este bagazo no se bota, sino que se seca, sea al sol o colocándolo cerca de la hornilla, para usarlo como combustible.

Concluida la molienda, inicia el proceso de la cocción del caldo, esto se hace en la paila, una estructura como un gran sartén de aluminio que es montado sobre un horno o también llamado hornilla. La paila debe estar a una gran temperatura, porque se busca poner a hervir el caldo, por lo que se usa bagazo y leña para alimentar el fuego de la hornilla y se pone el caldo a hervir.

*Para sacar un buen dulce hay que sacar ojalá burío blanco, porque el colorado pone el dulce muy colorado, el dulce no sale bien bonito, en cambio el burío blanco además de que es blanco suelta más a la hora de uno majarlo y escurrirlo en el mismo tarro, suelta más y eso hace que la tarea recoja mejor, tierra y basura, que es lo que hace el bu-*





*rio, entonces voy calentando el caldo y al tiempo de ya descachazar.  
(Comunicación personal, Pérez Zeledón, 2022)*

El proceso de descachazar el caldo se refiere a eliminar las impurezas o residuos que se empiezan a notar en el caldo mientras se está cocinando. Es en esta tarea, donde se encontró una diferencia importante en el proceso de fabricación del dulce, mientras en otras partes del país se usa el mozote (*Triumfetta Semitriloba*) para descachazar el caldo, acá en el cantón de Pérez Zeledón se acostumbra el uso del burío (*Heliocarpus Appendiculatus*). En ambos casos, se tritura para aprovechar el jugo viscoso, como una baba, que emanan y que se coloca en el caldo que se cocina, esta baba funciona como una goma a la que se adhiere todas las impurezas que se observan en el caldo.

*Conforme va sacando lo primero de la tarea que se llama cachaza, es como limpiar lo más espeso, y se empieza a ver el vapor, donde le va indicando a uno que ya esa tarea va juntando todo.*

*Para que el caldo empiece a hervir y en ese proceso se pasconeas ese caldo para sacar más espumas. Hasta que ya llega un momento en que ya dejo de sacar espumas, entonces empiezo a atizar la tarea, con leña bien seca. (Comunicación personal, Pérez Zeledón, 2022).*

La cocción del caldo continúa, después de la descachazada, el trapichero debe seguir pendiente del caldo porque se busca espesar para conseguir la miel, para eso se debe mover el caldo, a esto se le llama “pasconeos”, porque se le pasa al caldo un

“pascon” (tipo de colador), porque se necesita que toda el agua que tenga se evapore, buscando que forme espuma.

*Cuando el caldo se sube en la paila y no se riega, pero cuando ya ha cumplido ese ciclo, que es miel, se le empieza a tirar unas bombitas y usted ve que no sube, ahí ya empieza como a querer quedarse ahí estancada. Entonces, uso para cambiarle ya el proceso uso un poquito de aceite de cocina o un poquito de manteca, y la tarea empieza a bajar y a bombear, bajándole el proceso del fuego para que ya no se me vaya a quemar el dulce. (Comunicación personal, Pérez Zeledón, 2022)*

Cuando la miel se está espesando, para saber si ya tiene el punto adecuado, se comienza a sacar lo que se llama “pruebas”, dependiendo del punto, la miel está lista para “sobado”, melcochas o para montar las tapas de dulce.

*Entonces, la prueba ya se corta, está listo para hacer sobado, ya se cortó suavemente, mientras la tarea sigue hirviendo, entonces yo hago el proceso de sobado, hay gente que le gusta, entonces lo hago. También, se saca un poquito de miel de la pared de la paila, se mete en agua fría y ella se corta, entonces ya se come pruebas, ese es el proceso de sobado. Las señales de antes, [según] mi papá, la mejor señal era que cogía la prueba y la tiraba a la canoa, se quedaba, si se le hacían astillas se tenía que sacar el dulce de inmediato porque se quema, luego sacamos el dulce y empezamos a moverlo en la canoa, para luego formar tapas. (Comunicación personal, Pérez Zeledón, 2022)*





A partir de los relatos, se desprende que el oficio del trapiche se aprende desde muy pequeño, es un conocimiento que se ha impartido de padres a sus hijos o nietos a partir, primero, de la observación y luego de la participación activa. Dentro de los conocimientos que se enseñan, primero están la siembra y corta de la caña, para luego conocer el procesamiento de la miel para el dulce. Como se mencionó, es un oficio que se mantiene heredado a nivel familiar y que, por lo arduo de las tareas, implican el involucramiento de varios miembros de la familia. Esto sirve como una acción de reunión, no solo por la elaboración del dulce sino también las pruebas y fabricación de los productos a base del dulce.

### 3.1.3.2 PRODUCCIÓN DE CHOCOLATE

El cacao es un fruto que crece en bosques muy húmedos, en elevaciones de 0–1000 m. s. n. m., se puede encontrar desde México hasta Brasil (Chízmar Fernández, 2009).

El uso de los frutos de la planta del cacao (*Theobroma Cacao*), según las evidencias arqueológicas, se remontan a tiempos precolombinos. Aún hoy, sigue siendo un producto importante en las comunidades indígenas, pues forma parte de sus usos comunes y rituales. Los conocimientos sobre su cultivo y preparación de productos se han mantenido y heredados de generación en generación.

En el cantón de Pérez Zeledón, el cultivo de cacao no se limita a solo el territorio indígena, se da a nivel doméstico para autoconsumo y también en cultivo extensivo.

El cacao se ha impulsado como una opción de cultivo extensiva como fuente económica rentable, no solo para el cantón sino para la Región Brunca, considerando las condiciones climáticas, que los suelos son aptos y por la ubicación, que cuenta con acceso a mercados de consumo y tránsito importantes como lo son Estado Unidos y el continente europeo. Como menciona la Secretaría Ejecutiva de Planificación Sectorial Agropecuaria ([SEPSA], 2017), “el mercado para el cacao fino y de aroma, el cual se produce en Costa Rica, es amplio, mínimamente atendido y dispuesto a pagar sobrepuestos por cacao de alta calidad” (p. 3).

Según datos del VI Censo Nacional Agropecuario 2014, el cultivo del cacao “se concentra en las provincias de Limón, Alajuela y Puntarenas, sumando aproximadamente 3.169,6 ha sembradas por 3.041 productores, que están interesados en la recuperación e incremento del cultivo. Las regiones y cantones donde se desarrollan las plantaciones son las regiones Huetar Caribe (Talamanca, Limón, Matina, Siquirres, Guácimo y Pococí), Huetar Norte (Upala y Guatuso); y la Brunca (Buenos Aires, Corredores, Golfito y Pérez Zeledón)” (SEPSA, 2017, p. 2). Por otro lado, como con los procesos agrícolas, se encuentran numerosas plantaciones a pequeña escala de plantas de cacao, pertenecientes a familias que por generaciones han acostumbrado a cultivar cacao y producir chocolate de manera artesanal que podían consumir en golosinas o para beber y, ocasionalmente, vender. La producción de chocolate artesanal es un proceso que se conserva aún y que involucra a todos los miembros de la familia.



El proceso para la elaboración del chocolate tiene dos etapas: la del tostado y la molienda. Lo primero es recoger los frutos maduros del cacao, para saber que lo están, deben verse amarillos. Del fruto se extrae la pulpa, de la pulpa se sacan las semillas. Las semillas se colocan en una zaranda. Las semillas del cacao sueltan “una baba” que se le lava. Luego, se deja secando de un día para otro bien tapado, para después secarlo al sol, por unos tres o cuatro días aproximadamente.

Cuando las semillas están secas tienen tonalidad café y se colocan en una cazuela sobre un fogón previamente encendido para realizar el proceso de tostado: “...en una cazuela, una cuchara de metal y le empezamos a darle, a fuego bajo porque, si usted le pone mucho fuego se le quema” (Comunicación personal, Pérez Zeledón, 2022). Después de ello, una vez que las semillas del cacao estén tostadas la cáscara de las semillas empieza a despegarse comienza a soltar el olor a cacao.

*Entonces después, esperamos a que se enfríe y ya pelamos las que todavía le falta que se le arranque la cascarita, después lo ventilamos en una bandeja grande o en una taza grande, para sacarle toda la cascarilla y de ahí lo molem en una maquinita de moler maíz, un molino de mano. Ahí le doy y le doy, con la misma fricción que hace la máquina cuando lo está moliendo, se calienta y el cacao empieza a salir ya líquido, como que el calor extrae la grasa que empieza pastosa, líquida, entonces empezamos a moler y moler. (Comunicación personal, Pérez Zeledón, 2022)*

Después de la molienda, se forma una masa, que se puede trabajar en un solo bloque, guardarla en la refrigeradora o bien, combinar con azúcar y leche para luego degustar de la bebida de chocolate.

*La masa la hago una sola pelota y de ahí hago pelotas pequeñas como especie de tortillas, esas se dejan enfriar y después eso es súper fácil, porque cuando usted quiere hacer chocolate, sea en leche o en agua caliente, yo cojo nada más una tortilla de cacao, la pongo en la leche caliente o la pongo en agua caliente y el cacao se empieza a derretir. Ya después, normalmente, yo hago como un chocolate espeso y me gusta hacerlo con el almidón de sagú y uno lo cocina, le pone esencia de vainilla o canela, lo que uno quiera y ya tenemos el chocolate para tomar, esa es la técnica de cómo lo hago yo y me enseñó mi mamá. (Comunicación personal, Pérez Zeledón, 2022)*

### **3.1.3.3 PRODUCCIÓN DE DERIVADOS DE LECHE DE VACA**

La producción pecuaria en Pérez Zeledón se ha desarrollado durante más de 30 años, en donde gran parte de la población campesina, por subsistencia, han debido aprender a procesar recursos para la elaboración de productos para abastecerse y sobrevivir. Como pasaba con el dulce, que, a falta de acceso a productos como el azúcar, las personas recurrieron a la producción en trapiches. En el caso de la crianza de ganado vacuno como se ha mencionado, se emplea principalmente para proveerse de productos derivados de la leche. Destacan entre los productos derivados: el queso, natilla y leche agria. Estos productos se identifican por la revisión de las recetas inscritas en el certamen.



Si bien, hay fincas extensivas que cuentan con numerosas cabezas de ganado lechero, como se ha dicho, se mantienen pequeñas fincas familiares que crían algunas vacas con el fin de producir esos productos, primero para autoconsumo y luego la venta. Al ser una práctica familiar los conocimientos como el ordeño y fabricación de los derivados se han ido enseñando de generación en generación.

A continuación, se describen esos procesos de extracción de la leche y fabricación de queso, natilla y leche agria:

- **Leche:** Hoy día la extracción de la leche de vaca se puede hacer de dos formas: una es con maquinaria, una forma empleada principalmente en las fincas lecheras industriales, aunque algunas fincas pequeñas han invertido en maquinaria, para acelerar la extracción. La segunda forma es la extracción manual.

En la extracción manual, se toma todo el largo del pezón de la ubre de la vaca. Para esto, la persona que va a ordeñar primero se debe lavar bien las manos, luego de eso buscar un banco y acomodarse cómodamente, para que su mano alcance la ubre de la vaca. Una vez listo, se pone el dedo pulgar y el índice para que compriman la parte superior del pezón y al mismo tiempo se aprieta hacia dentro y abajo. En un balde debajo va cayendo la leche y luego de esto se procede a pasteurizarla.

La pasteurización “es un proceso que purifica la leche, manteniendo los gérmenes patógenos y, al mismo tiempo manteniendo todo su valor nutritivo” (Chacón, 1945, pp.349-350), consiste en calentar la leche recién ordeñada a altas temperaturas, aproximadamente una temperatura no menor de 62 °C y máximo 70 °C durante unos 30 minutos. Luego, se baja el calor a 35 °C. Un detalle adicional, indicado por la persona entrevistada sobre este tema, es que para pasteurizar la leche no tiene que hervir.

- **Queso:** El queso que se fabrica es queso fresco. Se obtiene a partir de la coagulación de la leche y deshidratación de la cuajada. Se puede conservar por varios días:

El procedimiento sería que después de estar pasteurizada la leche se le echa el cuajo. Se deja ahí reposar 20 a 30 minutos; cuando ya se observa que se corta la leche, se deja reposar media hora y se escurre. Después de escurrir, se le echa la sal. (Comunicación personal, Pérez Zeledón, 2022).

De este modo, la mezcla se deja escurrir para que se pueda quitar la mayor cantidad de suero, después se agrega sal, se debe probar la mezcla para que no quede muy salado. Terminado de salar, se le da forma al queso o solo se corta los cuadros y se guarda en refrigeración para que el queso este fresco y no se llene de bacterias.



El queso es un producto muy utilizado en la preparación de recetas tradicionales, como es las celebraciones de Semana Santa, cuando no pueden faltar las rosquillas o bizcochos.

La fabricación de queso, como con el trabajo en el trapiche, es una actividad que se práctica en familia, lo que se convierte en espacios de convivencia esperados anualmente, además de servir estos mismos lugares como medios de aprendizaje.

- **Leche agria y natilla:** para preparación de leche agria, si se ordeña un litro, se deja reposar tres días a temperatura ambiente en un recipiente de vidrio, sin tocar ni mover. Esta leche no se pasteuriza.

Una vez transcurrido este tiempo de tres días, se saca poco a poco la crema blanca que se formó. Esta crema es natilla y se da por el proceso de fermentación que experimenta la leche. Una vez que se retira toda la natilla, se refrigera y empaca en bolsas de una vez.

Lo que queda en el recipiente de vidrio, una vez retirada la natilla, es la leche agria y se le se le puede agregar sal al gusto.

### 3.1.3.4 PROCESO DEL MAÍZ PARA LA CREACIÓN DE MASA

Para preparar la masa de maíz, se deben hacer una serie de pasos. Primero es el curado; para eso el elote se desgrana y se coloca en remojo con un poquito de cal. Después se inicia

el paso de la limpieza, esto se hace cuando el maíz ya está remojado, se le quita lo duro de atrás que tiene el grano.

*Después de que le arranca esa parte dura, ya sale la plumilla, cuando ya eso sale se quita y se pone a cocinar. Si lo pone en la cocina de leña, son 4 horas para que quede bien reventado, ya después de eso se bota el agua caliente y se enfría. (Comunicación personal, Pérez Zeledón, 2022)*

Seguidamente, se prosigue a quitar la plumilla del maíz cuando esté frío. Después se continúa con la molienda: “Usted ajusta bien la máquina de moler y llena la tolva y le da vuelta con una bandeja aquí abajo. Es tedioso, hay que hacerle duro pero más cómo que en un metate” (Comunicación personal, Pérez Zeledón, 2022). Finalmente, para iniciar a preparar la masa, el maíz molido, se echa en un recipiente y la misma agua que sale de la masa se utiliza para estar amasando.

### 3.1.3.5 PROCESO DE PREPARACIÓN DEL ARROZ

Para obtener el arroz que se va a comer, se inicia sacando la espiga, se corta y se coloca sobre manteados para luego estar aporreando. Aporrear consiste en tirar sobre un manteado, con una lona, y golpear el arroz para que la astillita se suelte: “Una vez que se aporrea, si hay sol de una vez se puede poner a secar, tiene que llevar tres soles bien fuertes para luego pilarlo”. (Comunicación personal, Pérez Zeledón, 2022).

El pilado consiste en colocar el arroz en un pilón. El pilón es un tronco de madera que se le hace un hueco en el centro para que



quede con la forma de un cuenco, adicionalmente con un trozo de madera se talla lo que serán las mazas del pilón. Colocado el arroz en el pilón, con las mazas se golpea el arroz hasta que se le quite la cascarilla.

*El pilado es para comer, se pila, se ventea en una batea de y se saca todo lo que quede de basura y queda arroz blanco. La cascarita, la recogemos... curioso... donde está el pilón, ahí empieza a caer, granzas del arroz, puntitas del arroz, y así están los pollos de patio comiendo. Después que todos los pollitos se comieron y nosotros nos aseguramos de que ya no es arroz, eso se recoge para abono y ese abono lo usamos cuando sembramos el chile, el tomatillo, cuando sembramos el tiquisque, el camote, entonces le echamos todo ese abono. (Comunicación personal, Pérez Zeledón, 2022)*

En otras palabras, el pilado del arroz también es un espacio de convivencia familiar y comunitaria, pues actualmente no son comunes los pilones, pues son pocas las personas que los

elaboran. Anteriormente, existieron más terrenos dedicados al cultivo del arroz. No obstante, se ha perdido con el aumento de tecnologías y vida acelerada, pues la práctica del pilado de arroz requiere de inversión de bastante tiempo y conocimiento.

### **3.1.3.6 PRODUCCIÓN DE ACHIOTE (BIXA ORELLANA) CASERO**

El achiote casero es un ingrediente muy utilizado para diferentes platillos tradicionales, aportando color y sazón a las comidas de Pérez Zeledón. Existen variedades de achiote, por ejemplo, el achiote nicaragüense y otro es el achiote común, que crece en la zona de Pérez Zeledón.

*Para preparar el achiote casero, se corta el achiote, se saca en pedazos y se ponen al sol. Se espera que esas cápsulas estén secas y las meto entre un saco y salen todas las semillas de achiote, igual las venteo al viento, para que le salgan todas las basurillas y ya quedan las semillas secas con todo el colorante. (Comunicación personal, Pérez Zeledón, 2022)*

El otro proceso consiste en que, con la semilla aún sin secar, se abre la cápsula, con una cuchara, se sacan todas las semillas, y después se toman todas las semillas tanto la semilla fresca como la seca. Seguidamente, se licúa con agua caliente para sacar el color.

*Antes de hacerlo en la licuadora, igual con agua tibia, se le mete la mano y se frota la semilla entre ellas para que vayan soltando el color, cuando se tiene el montón de agua roja, va para el fuego y*



*se empieza a deshidratar o a evaporar. Hay veces que si hay mucha cantidad de achiote se saca mucha agua, entonces puede llevar hasta dos días en fuego, hasta que se evapore toda el agua. Cuando está seco, se forma una pelota y se le agrega grasa y se guardan en frascos de vidrio. (Comunicación personal, Pérez Zeledón, 2022)*

Finalmente, esto permite demostrar que la cocina tradicional del cantón no solo se encuentra ligada a la práctica de siembra para consumo propio, sino que también mantiene prácticas y conocimientos sobre técnicas artesanales para la creación de productos comestibles que forman parte de la alimentación de estos pueblos. Estas recetas se han aprendido como parte de sus tradiciones y refuerza la preferencia por utilizar para sus recetas productos caseros en lugar de procesados como se pueden encontrar en supermercados.

### **3.1.4 DESCRIPCIÓN DE LAS AMENAZAS O RIESGOS PARA LA CONTINUIDAD DE USO DE LOS PRODUCTOS Y DEL EMPLEO DE LAS TÉCNICAS DE PRODUCCIÓN ARTESANALES**

A partir de lo indicado por las personas de la comunidad en los formularios de inscripción y en las entrevistas a personas de la comunidad, se encontraron 4 amenazas a la continuidad del empleo de productos, principalmente agrícolas, y la continuidad de la aplicación de técnicas de producción tradicionales:

1. acceso a la tierra para siembra,
2. reemplazo de productos frescos por los industrializados del supermercado.

3. el desinterés de las nuevas generaciones en aprender y continuar con el cultivo y aplicación de técnicas y
4. la facilidad que representa el adquirir comida preparada.

En principio, las personas indican que, con los años, se dificulta el poder contar con tierra que puedan emplear para el cultivo, situación que se ha agravado por el cambio climático y los últimos desastres naturales. Al disminuir el acceso a la tierra para siembra, se ha visto limitado la disponibilidad de productos agrícolas que han sido parte de la dieta de las personas de Pérez Zeledón por generaciones. Asociado a la dificultad de continuar con el cultivo de productos tradicionales, se indica como otra amenaza que las personas deben recurrir a reemplazar productos frescos por aquellos de origen industrial (principalmente del supermercado) ante ese desabasto.

*El arroz ya casi nadie lo utiliza pilado, bien quebradito ya todos lo compran en bolsa entre más entero para ellos mejor la receta original es con arroz pilado para que reviente mejor.*

*También la carne varía, tanto como en su preparación que ya casi nadie la pone al humero a secar, ya la colocan cruda al guacho y no suelta el mismo sabor que la carne.*

*También los olores, condimentos que se usan, ahora es mucho consomé con preservantes que no son tan buenos. Antes no se usaba y la comida sabía muy buena de hecho es una tradición que aún práctico gracias a mi mamá y suegra, no utilizar consomé y condimentos*



*muy fuertes; trato de sofreír bien para que todo suelte el sabor. Ya muchos preparan las comidas poniendo todo junto sin sacar el sabor real de la cebolla, ajo, chile criollo y todo lo que se sofríen. Pienso que se prepara la receta, pero ya no de la manera [tradicional]. También el achiote, que se utiliza, es criollo artesanal, [pero] ya casi todos ahora lo compran en supermercados y el sabor y color cambia. (Formulario Certamen de Cocina Pérez Zeledón, 2022)*

Como menciona la persona, la gente considera más sencillo ir al supermercado y conseguir el producto listo para usar, así como los olores o condimentos naturales como la cebolla, ajo, chile dulce, culantro, entre otros. En otras palabras, recurren a condimentos artificiales listos y en versiones en polvo donde el tiempo de vencimiento es más prolongado que los condimentos naturales para sazonar: Por ejemplo, antes se elaboraba con maíz producido en las milpas que producían nuestros abuelos y, hoy en día, ya uno consigue el maíz cascado o la masa de maíz cascado y son más fácil de elaborar. (Formulario Certamen de Cocina Pérez Zeledón, 2022)

Otro producto que se ha reemplazado a la hora de preparar las recetas es la harina de maíz. Este también se mencionaba en varias recetas, como se ha ido reemplazando la manteca de cerdo por manteca producida industrialmente o aceite vegetal. Estos reemplazos, no solo representan el riesgo en la continuidad de uso de productos tradicionales sino también amenazan los platillos que se elaboran con ellos, en tanto, al reemplazar productos frescos por los industrializados, el sabor del plato cambia.

Relacionado a este reemplazo y la facilidad que ofrece los supermercados, se ha sumado que las nuevas generaciones no muestren interés por aprender el cultivo de los productos, las técnicas de producción y las recetas en sí; en principio por la facilidad de ir AL supermercado a adquirir los productos, pues consideran tedioso el proceso de fabricación de los productos.

*Una problemática sería el achiote, ya no es habitual que las personas utilicen achiote casero y es menos común que las personas sepan o se interesen por saber producir [este] achiote; es más fácil comprarlo en el super, por lo que la mayoría de las personas hacen eso. Sin embargo, estos achiotes no producen la misma pigmentación que un achiote casero ni les da el mismo sabor a las comidas. Por lo tanto, si alguien reproduce esta receta con otro tipo de achiote es probable que el sabor cambie. (Formulario Certamen de Cocina Pérez Zeledón, 2022)*

También, las nuevas generaciones no se están dedicando completamente a labores de labranza o del hogar; tienen otras ocupaciones, lo que hace más atractivo el adquirir los productos listos o inclusive, la facilidad que representa el adquirir comida rápida, en lugar de preparar platos más tradicionales:

*A lo largo de mis años, como una mujer que hoy tengo 61 años, he podido ver que la industria de alimentos que hay en nuestro entorno, ha venido a cambiar la alimentación de la sociedad y principalmente la de los hogares: desde el consumo en los supermercados, con alimentos ya muchos vienen hasta preparados listos para ser ser-*





*vidos y consumidos, también la entrada a nuestro país de grandes industrias, como las de comidas rápidas, entre ellas pollo frito, pizza, comidas chinas. En fin, una gran variedad de alternativas que, por su crecimiento acelerado, vinieron a realizar un cambio considerable la alimentación de nuestros hogares. (Formulario Certamen de Cocina Pérez Zeledón, 2022)*

### **3.2 MEDIOS DE APRENDIZAJE Y TRANSMISIÓN DE CONOCIMIENTOS DE LA TRADICIÓN CULINARIA EN PÉREZ ZELEDÓN**

Es la tradición culinaria un pilar fundamental para la construcción de la identidad social y personal. Manifestada en un espacio con miles de características y expresiones culturales, es la cocina —donde se mezclan olores, sabores y sentimientos— un pilar fundamental de las familias y de las comunidades.

Su objetivo, aunque parece simple, es el de alimentar; una de las funciones primordiales para la humanidad. No obstante, más allá de esto, representa en sí misma un conjunto de conocimientos, técnicas y prácticas que se encuentran resguardadas en las memorias de quienes transforman los productos que reciben en alimentos que se pueden ingerir, disfrutar y almacenar en los recuerdos.

Por ello es por lo que la transmisión de conocimientos culinarios es tan necesaria como la de los conocimientos que acompañan al cultivo y al intercambio de variedades. Estos saberes y conocimientos convertidos en actividades culinarias poseen en sí mismos una gran carga cultural porque se encuentran arra-

gados a un territorio, productos, estilos de vida y se transmiten como tal y, por tanto, construyen patrimonio cultural el cual debe de ser salvaguardado (González, 2017).

La transmisión de conocimientos tiene un cómo y un por qué. Entenderlos es fundamental para vislumbrar los procesos de transmisión de los conocimientos tradicionales y relaciones sociales que se encuentran en la cocina de los hogares de Pérez Zeledón. Esta comprensión y análisis es posible a partir de las prácticas, representaciones, habilidades, conocimientos e historias presentadas por las personas que aportaron sus conocimientos en este estudio sobre comidas y bebidas tradicionales del cantón.

Para comprender la complejidad de este saber, se analizó de forma cualitativa los procesos de aprendizaje y las formas de transmisión, según la información brindada por las personas participantes del Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Pérez Zeledón 2022, a lo que se agregaron las entrevistas a profundidad a diferentes personas que se realizaron para este estudio.

#### **3.2.1 PROCESO DE APRENDIZAJE**

Un proceso de aprendizaje es un medio por el cual se adquiere una habilidad, se asimila una información o se adopta una nueva estrategia de conocimientos y prácticas. Adicionalmente durante este proceso, las personas se apropian de dicho conocimiento y resignifican, reconstruyen y producen nuevas dimensiones, procedimientos, usos y valores, asociados a posibilidades, recursos, acceso, información, territorios, entre muchos otros.





Se aprecia que la práctica de aprendizaje en la cocina se hace a nivel del núcleo familiar, de personas cercanas y de confianza como las amistades o vecinas; y aunque existieron algunas personas que su aprendizaje fue de línea paterna, la mayor presencia fue la de la transmisión femenina con respecto a los conocimientos culinarios. Esto demuestra que, en Pérez Zeledón, la cocina sigue siendo un espacio tradicional familiar de herencia matrilineal.

Existen varias formas de aprendizaje con respecto a las recetas tradicionales estudiadas y —aunque es complejo hacer divisiones en una expresión cultural tan amplia y con grandes detalles que se entrelazan entre sí— se desarrollaron diferencias entre dichas formas. Al respecto se identifican cuatro formas de aprendizaje: aprendizaje por observación y repetición, aprendizaje por pertenencia, aprendizaje por necesidad y aprendizaje por interés propio.

A continuación, se detalla cada una de ellas.

### **3.2.1.1 APRENDIZAJE POR OBSERVACIÓN Y REPETICIÓN**

Este tipo de aprendizaje es el más común entre las personas que se encuentran relacionadas con la cocina tradicional. Esto se debe a que la observación como técnica de aprendizaje y recolección de información permite acercarse en un primer plano a la forma en que otras personas cocinan y, por ende, repetir los procedimientos. Para esto, se debe de poseer una gran memoria visual que es comprobada cuando se repite dicha receta. Como se mencionó al inicio de este apartado, la transmisión es

matrilineal. Por ende, en este caso de observación y repetición es en su mayoría de abuelas, madres e hijas; por lo cual es la técnica de aprendizaje que más se utiliza durante la transmisión de conocimientos por generaciones.

*Es una receta que se viene heredando de generación en generación, empezando por mi bisabuela que se la enseñó a mi abuelita, luego mi abuela se la enseñó a mi mamá y finalmente mi madre me ha heredado la receta a mí. Ella me la enseñó desde que tengo 15 años de edad, y sin duda la pasaré a mis hijos. (Formulario Certamen de Cocina Pérez Zeledón, 2022)*

Para que el proceso de aprendizaje por observación y repetición se consolide, las niñas son integradas a las tareas de la cocina a edades tempranas, ya que ayudan a sus abuelas y madres en la preparación de los alimentos del hogar. Esta ayuda es bien recibida por parte de las niñas, dado que se considera un honor y privilegio ingresar a dicho espacio donde las mujeres concentran sus mayores conocimientos de cuidado y expresión de amor para con su familia; además, se vuelven poseedoras de dicho conocimiento.

*Mi bisabuela le enseñó a mi abuela, mi abuela a mi mamá y ella a mí. Es una receta tradicional, un postre propio de las bodas de antaño. Siempre escuché que en las bodas de antes no había queque, pero sí torta de arroz. Entonces mi mamá me enseñó la receta. Y, con el pasar de los años, fui aprendiendo cada vez más el proceso y a mantener la tradición. (Formulario Certamen de Cocina Pérez Zeledón, 2022)*



*Mi mamá me daba indicaciones y yo la obedecía, como "picar los olores," "encender el fuego de la cocina de leña," "poner el agua a hervir." Eso fue como al inicio; luego, matar la gallina, desplumarla, limpiarla y ponerla a cocinar, para que estuviera para el almuerzo mientras ella hacía otras cosas o para donarla a la iglesia y se rifara en los turnos del pueblo. (Formulario Certamen de Cocina Pérez Zeledón, 2022)*

A pesar de que es una actividad realizada en su mayoría por las mujeres, sí existen hombres que enseñan lo que aprendieron de sus familias. Un aspecto importante es que las recetas que fueron transmitidas por la línea paterna y se encuentran relacionadas a procedimientos que son tradicionalmente asociados a actividades masculinas, como, por ejemplo, cuando se invita a los hijos a ver y ayudar con los chicharrones: "Los chicharrones, en lo personal, a mí me gustan desde que era chiquitillo y siempre observaba y ayudaba a mi papá cuando los hacía para algún evento especial y por medio de eso aprendí." (Formulario Certamen de Cocina Pérez Zeledón, 2022).

Otro ejemplo son aquellas recetas asociadas a la producción agrícola según los recursos naturales que se encuentran al alcance, como una forma de subsistencia:

*Desde chiquillo, mi tata nos enseñaba a trabajar y a realizar trabajos, entre ellos la elaboración del chocolate artesanal para consumo propio. (Formulario Certamen de Cocina Pérez Zeledón, 2022)*

*Recuerdo desde pequeña ver a papi que cocinaba hojas de zorrillo para el almuerzo (recuerdo cuando visitaba a mi abuelita también [la veía] prepararlo). Era común verlo traer las hojas cuando llegaba del trabajo al mediodía o a las 9 para el desayuno con pinto. Poco a poco mientras crecía, papi me dejaba cocinar con él, ya sea picando las hojas, cascando los huevos o dándole el punto al picadillo. Siempre en compañía de papi, así fui aprendiendo la receta. (Formulario Certamen de Cocina Pérez Zeledón, 2022)*

El aprendizaje por observación y repetición se encuentra ligado a las relaciones afectivas, asociadas también al gusto, la curiosidad y la emotividad de cocinar y conservar la memoria familiar.

*Desde niña mi abuelita la preparaba, ella siempre me decía que aprendiera para que, algún día cuando me casara la preparara. Hoy día, mi abuelita tiene más de 80 años, está enfermita y no puede volver a hacerla, pero me siento tan feliz saber que seguí sus pasos y hoy día puedo prepararla para ella. (Formulario Certamen de Cocina Pérez Zeledón, 2022)*

Este aprendizaje, como bien se indica, está relacionado a la emotividad que genera la relación con la familia y con las personas con las cuales se aprendió. Esto indica que en las recetas no solamente se aprenden ingredientes y cantidades, sino que se quedan recuerdos y sentimientos que perduran en el tiempo, como bien lo expresa una de las participantes:



*Es una receta que me heredo mi abuelita, desde muy pequeña, yo recuerdo que le ayudaba a la preparación de los enyucados para acompañar el café; principalmente, los días domingos que se reunía toda la familia donde fueron tiempos de oro y de nunca olvidar. Hace 30 años ella partió, pero cuando preparo este platillo siento que ella está a la par guiándome. (Formulario Certamen de Cocina Pérez Zeledón, 2022)*

Esta relación emocional, no solamente se da dentro de la familia nuclear, sino también permite fortalecer los lazos entre otras mujeres, como lo es el aprendizaje por enseñanza de la figura de la suegra: “Mi suegra nos invitaba a comer y empecé a observar cómo lo preparaba ella.” (Formulario Certamen de Cocina Pérez Zeledón, 2022)

En este tipo de acercamientos desde la cocina, desde diferentes grupos familiares, la integración es un resultado importante. En otras palabras, compartir. se vuelve fundamental para fortalecer los lazos afectivos entre las personas del hogar.

*Formo parte de la familia de mi esposo desde hace 14 años, desde entonces, la cocina ha sido la principal forma de integrarme a la familia. Para nosotros, es muy importante compartir ese tiempo en familia y compartir recetas nos permite crear esos buenos recuerdos familiares. Mi suegra, siempre me recibió alegremente en su casa y charlábamos en la cocina mientras yo ayudaba a preparar el almuerzo de los domingos. Así fue como con el tiempo heredé algunas recetas familiares muy tradicionales, como en el caso del frito de cerdo, que es una receta muy preciada en la tradición familiar*

*de mi esposo. La comida nos integra y nos ayuda a hacer familia.”  
(Formulario Certamen de cocina Pérezledón, 2022)*

### **3.2.1.2 APRENDIZAJE POR PERTENENCIA**

El sentido de pertenencia puede considerarse como la vinculación e identificación que manifiestan las personas con la sociedad, las instituciones y grupos que la conforman (Comisión Económica Para América Latina y el Caribe [CEPAL], 2007). Forman parte de dicha pertenencia, lo psicosocial y lo cultural, esto va a influir en la vinculación e identificación con respecto los grupos de los que se es parte. La pertenencia a un grupo es vital para el desarrollo de las personas; principalmente porque colaboran en la formación de identidad, otorgan valores, normas, pensamientos y perspectivas (Expósito y Moya, 2005).

Se ha definido aprendizaje por pertenencia, el cual tiene relación con el aprendizaje por grupos y colectivos y, especialmente en el caso de Pérez Zeledón, la pertenencia comunitaria. Este aprendizaje se da por medio de fiestas, turnos y con otras personas. De esta forma, se generan acercamientos por afinidad y gustos en la comida: “Mi receta comenzó cuando era niño. Unas señoras en el turno de las fiestas patronales me enseñaron hacerlo; ahí comenzó.” (Formulario Certamen de Cocina Pérez Zeledón, 2022).

Así, quienes aprendieron con familiares, trasladan sus conocimientos también a los turnos, lo que permite evidenciar que la comida que se da en las cocinas de los turnos está sumamente ligadas a los saberes tradicionales de las comunidades. “La receta es una



recopilación de lo que mi mamá, abuela y familia mayor me enseñaron y aprendí preguntando, observando, estudiando y cocinando en turnos” (Formulario Certamen de Cocina Pérez Zeledón, 2022).

Por todo lo anterior en este apartado, cocinar en turnos es una categoría importante dado que dicho espacio ha sido otorgado tradicionalmente a las mujeres con mayores conocimientos en la cocina. Dichas matriarcas son las poseedoras de los conocimientos culinarios de las familias y del pueblo. De esta forma, quienes lo reciben y aprenden pueden ahora expresar que dichas recetas son utilizadas en espacios comunales como bodas, funerales y turnos: “Fue muy bonito porque la abuela nos decía que teníamos que aprender a hacer estas comidas porque era una tradición hacerlas, más que todo en las bodas, funerales y turnos. Gracias a ella ahora puedo hacerlas” (Formulario Certamen de Cocina Pérez Zeledón, 2022).

### 3.2.1.3 APRENDIZAJE POR INTERÉS PROPIO Y EXPERIMENTACIÓN

Otro aprendizaje presente en las personas participantes fue el que se generó por cuenta propia, y que se dio tanto en la niñez como en la adultez. Especialmente asociado a curiosidad y gusto propio por la cocina.

*Desde pequeña me ha llamado mucho la atención ver la preparación de los diferentes platillos criollos (tradicionales de nuestro cantón), en mi familia se puede decir que nos gusta mucho cocinar, por lo cual, desde niña siempre seguía el ejemplo de mi abuelita, quien*

*fue una de las que me enseñó muchos platillos de los que hoy en día realizó. (Formulario Certamen de Cocina Pérez Zeledón, 2022)*

*Siempre me ha gustado mucho ese picadillo y me llamó la atención aprender a cocinarlo y observando y pidiendo la receta fue como aprendí. (Formulario Certamen de Cocina Pérez Zeledón, 2022)*

Por otro lado, existen personas que mostraron interés en aprender diferentes recetas, pero recurrieron al aprendizaje por experimentación: “Muchas veces lo intenté, hasta que descubrí el secreto, del sabor que estaba en cómo se cocinaba el maíz.” (Formulario Certamen de Cocina Pérez Zeledón, 2022)

Así como otras que se apoyaron de la tecnología e información en internet para hacer recetas, y a partir de ahí inició el proceso de innovación personal para encontrar el mejor sabor y textura.

*Yo quería comenzar a hornear pancitos para mis dos niñas, que fueran sencillos de hacerlos con ellas, así que busqué en Internet y este en especial me pareció uno de los mejores, ya que lleva poquitos ingredientes. Así comenzamos a hacerlo mi hija de 4 años y yo, y nos quedó bien, pero lo fuimos mejorando hasta que nos quedó cada vez mejor, añadiéndole otros ingredientes para que tenga más textura, como semillas o chispas de chocolate amargo. (Formulario Certamen de Cocina Pérez Zeledón, 2022)*

### 3.2.1.4 APRENDIZAJE POR NECESIDAD

Un aprendizaje identificado entre las personas participantes de este estudio fue el que se relacionó a la necesidad. Aprender



a cocinar para comer y para darles de comer a otras personas del hogar; este tipo de aprendizaje está relacionado con las personas que asumieron responsabilidades desde muy pequeñas tanto en la cocina como en la producción agrícola. Pero también reflejan como el aprendizaje tradicional de la cocina se ligaba completamente al género femenino. Como en el ejemplo de las hijas que al ser las mayores y tener hermanos varones aprendieron a cocinar:

*Soy la hija mayor de mi hogar. Mis hermanos que nacieron luego son varones, y mi hermana nació cuando yo tenía 15 años. Desde pequeña, a los 8 o 10 años mi mamá me comenzó a enseñar cosas básicas de la cocina, ella tiene muy buena cuchara. Desde aprender a hacer arroz hasta tamal de maicena, ella ha sido mi guía. (Formulario Certamen de Cocina Pérez Zeledón, 2022)*

También como aquellas hijas mayores, de las cuales de forma rutinaria y diaria asumieron cocinar para ayudar a la familia: “Soy la mayor de 13 hijos, por lo que me tocó trabajar desde muy pequeña, el proceso de aprender fue fácil, ya que era el día a día de nuestra familia.” (Formulario Certamen de Cocina Pérez Zeledón, 2022)

Esto ejemplifica las diferentes formas en que se generaron los procesos de aprendizaje por parte de las personas participantes, quienes tienen interés por la cocina y de seguir salvaguardando estos conocimientos tradicionales de sus hogares y comunidades.

### 3.2.2 FORMAS DE TRASMISIÓN DE LA TRADICIÓN CULINARIA

La relación de transmisión de dichos aprendizajes se da de formas parecidas a la de aprendizaje. Por esta razón, en este apartado, se presentará la transmisión según a quién le enseña la receta y cómo fue el proceso.

#### 3.2.2.1 A HIJOS E HIJAS

Esta es una transmisión de conocimientos tradicionales, de los más íntimos que se pueden encontrar. No solo representa una conservación de la receta, sino que se encuentra supeditada a las relaciones afectivas de la familia. En las expresiones encontradas sobre lo que se les enseñaba a los hijos e hijas, siempre se asoció algún sentimiento.

*Bueno, a mi hija (que tiene 15 años), a ella también le encanta cocinar y quiero que ella también aprenda a preparar platillos tradicionales, que no se pierda esas tradiciones tan lindas, cómo es nuestra manera de cocinar, nuestros platillos tan deliciosos, el hacer lo que haga en la cocina con mucho cariño y amor a la cocina que nos caracteriza el sabor de la cocina típica costarricense. (Formulario Certamen de Cocina Pérez Zeledón, 2022)*

En esta relación madre e hija o hijos, replica la forma de aprendizaje de las personas. Estar cercanos, observar y replicar.

*Mis hijos e hijas siempre han estado en la siembra del maíz en la siembra, cuando hay que aporcar, abonar, y cuidar contra las plagas, así que fue fácil enseñarles la receta porque era como la finalización*



*del trabajo como la recompensa del esfuerzo hecho. Al día siguiente de la cosecha, entre todos, hacíamos la molienda, la mezcla, y la cocinada. Puedo decir que con el ejemplo y en la práctica fue que aprendieron la receta. (Formulario Certamen de Cocina Pérez Zeledón, 2022)*

Esta transmisión a hijas e hijos también permite evidenciar cómo esto permite afianzar las relaciones afectivas en la familia, dado que son espacios de compartir y de comunicar; “A mi hija le encanta cocinar conmigo, siempre que voy a hacer pan, ella me ayuda, es un momento que disfrutamos juntas.” (Formulario Certamen de Cocina Pérez Zeledón, 2022)

### **3.2.2.2 A LA PAREJA**

Otras personas afirmaron que les enseñaron a sus parejas, las historias se encuentran relacionadas a momentos y recuerdos importantes en sus vidas, como cuando se conocieron e incluso manifestaron que fue por medio de dichos platillos fue que se conquistaron:

*Mi esposo no había comido nunca hojas de zorrillo con mostaza —ni solas tampoco o en otra receta porque también se prepara en ensalada— hasta que un día novios lo invité a almorzar y le di picadillo con con tanta suerte que le encantó y me pidió que le enseñará a prepararlo. Así que, primero, le dije cómo se hacía y después lo preparamos juntos yo le indicaba el paso a paso, así aprendió la receta. (Formulario Certamen de Cocina Pérez Zeledón, 2022)*

También el aprendizaje se ha propiciado especialmente por la necesidad y el apoyo económico para el sostén de la familia.

*Por motivos de mi trabajo y situación económica, he tenido que preparar este tipo de comida para vender y mi esposo me ayuda en la elaboración y venta. (Formulario Certamen de Cocina Pérez Zeledón, 2022)*

*...A mi esposo por qué al tener ya cinco niños le tocó aprender no solo está receta sino muchas más para ayudarnos mutuamente. (Formulario Certamen de Cocina Pérez Zeledón, 2022)*

Las formas por las cuales enseñaron la receta fueron por medio del acompañamiento, explicación y demostración de parte de cada persona poseedora de conocimientos hacia sus parejas.

### **3.2.2.3 OTRAS PERSONAS DE LA FAMILIA Y DE LA COMUNIDAD**

El proceso de enseñanza hacia otras personas de la familia y la comunidad se encuentra asociado a la curiosidad de la familia que preguntan por las recetas, pero es el resultado de que las miren cocinando.

*A mi nieta le gusta cocinar y siempre le ha gustado mucho al igual que a sus hermanos. Esta receta de coctel de frutas, desde que desarrolló ese gusto por la cocina; ella me preguntó por la receta, en una ocasión me ayudó a prepararla y así fue como fue aprendiendo a realizarla. (Formulario Certamen de Cocina Pérez Zeledón, 2022)*



Otro punto que llama la atención es que cuando la familia pasa tiempo junta, la transmisión de conocimientos fluye de manera natural. Es decir, de forma diaria y por acercamiento de ambas personas, surge el proceso de enseñanza y aprendizaje, como lo que sucede cuando las abuelas se encuentran cerca de sus nietas: “Mi nieta pasaba mucho tiempo conmigo y un día me dijo que le enseñara a hacer tortillas y hoy en día hace unas buenisimas.” (Formulario Certamen de Cocina Pérez Zeledón, 2022)

Se puede concluir que las formas de transmisión, cuando corresponde a las personas que enseñan las recetas, son posibles gracias al acercamiento familiar que tienen, al interés por la otra persona de aprender, a observar y practicar, pero con asesoramiento de la persona conocedora de la receta.

### **3.3 DESCRIPCIÓN DE LAS MANIFESTACIONES CULTURALES ASOCIADAS A LA TRADICIÓN CULINARIA**

#### **3.3.1 TÉCNICAS DE COCCIÓN DE LOS ALIMENTOS**

Alrededor de la preparación de la comida tradicional en Pérez Zeledón, se ve una clara relación con otros conocimientos tradicionales, y su labor llega a ser en momentos interdependiente, especialmente con aquellas comidas que llegan a ser reconocidas como tradicionales por la técnica en la que fueron cocinadas. Estas técnicas de cocción implican un conocimiento especializado de materiales naturales en la cocina (como carbón, leña y humo) al igual que de herramientas

para este uso específico, como lo son los hornos y cocinas tradicionales. Por ejemplo, un tamal asado es visto como un platillo diferenciado de un tamal asado a las brasas o la carne asada no es considerada comparable a una carne ahumada tradicionalmente.

Las técnicas de cocción que se han evidenciado en la cocina tradicional pezeteña han sido: cocina con leña, fogón, horno de barro, ahumado de carne, cocina con técnica de envuelto en hojas de plátano y dorado a las brasas. En estas se destaca la presencia del uso de la cocina a base de leña y carbón para calentar, ya sea con un horno, fogón, brasas o desde el ahumado; técnicas las cuales se mencionan que resultan en un sabor preferido en la comida tradicional.

A continuación, se detallan estas técnicas identificadas:

##### **3.3.1.1 ENVUELTO EN HOJAS**

Cuando se habla de la técnica de envuelto en hojas, se hace referencia al uso de hojas de plátano, banano o guineo. Todas estas hojas de plantas de la familia musácea son reconocidas por la facilidad con la que se puede cocinar, el sabor adicional que le da a la comida, y la manera tradicional de empacar alimentos preparados para su conservación y transporte: “Sobre tortillas, envuelto en hojas de plátano o platos, esto según la ocasión. Si es para llevar almuerzo al campo, se sirve en tortillas.” (Formulario Certamen de Cocina Pérez Zeledón, 2022)





Dentro de las hojas que se utilizan, se dan preferencias personales, aunque hubo mención especial de las de banano por su mayor maleabilidad una vez que han sido soasadas. Otra preferencia común es las llamadas hojas de tollo, las cuales son las hojas sazanas del banano que sostienen la planta, el pseudo tallo.

Las técnicas de envolver la comida en hojas son prácticas milenarias, por ser un recurso de fácil acceso para el traslado, empaçado y cocina de comida mucho antes del uso de metales y cerámicas. Las diferencias se presentan en los tipos de hojas utilizadas en diferentes culturas y las recetas con las que se aprovechan (Díaz, 2012).

Con el caso de Pérez Zeledón, con estas hojas de plátano, guineo, cuadrado, entre otros, se cocinan alimentos de tradición precolombina, como lo son los tamales a base de maíz. No obstante, sus ingredientes varían con el intercambio cultural histórico, con ingredientes como cerdo y arroz. El uso de hojas de la familia musaceae comienza a verse en América después de la colonización. El uso de hojas de banano y plátano en la cocina fue adoptado por poblaciones indígenas la cual se continúa viendo hoy en día, y se presenta también en la comida de la diáspora africana en el continente (Díaz, 2012).

La técnica de envolver la comida en hojas se da, dependiendo de la receta, para el proceso de cocción o, seguidamente, después de haberse cocinado. Para esto, se inicia primero con el soasado

de las hojas, para prepararlas para la cocina. El soasar es la técnica de pasar las hojas ya limpias por fuego, sin quemarlas. Esto ayuda a que estén más flexibles y que no desprendan humo a la hora de cocinar ni que se marchiten: "Para servirlo, lo ideal es colocarlo en hojas de banano soasadas y limpias, esto le da un sabor aún más sabroso. Para guardarlo, bien envuelto en hojas también." (Formulario Certamen de Cocina Pérez Zeledón, 2022).

Entre los platillos en donde se utiliza esta técnica de envuelto en hojas están los tamales de cerdo y tamales mudos, los cuales son envueltos para cocinar en agua el tamal y mantenerlo conservado. Luego, el lomo relleno y el pollo asado envuelto en hojas comparten la característica de que se envuelve para ser llevado al fuego o inmediatamente después de ser retirado del fuego, para que adquiera el sabor de las hojas y para controlar el calor que recibe la comida mientras se cocina.

De forma similar, algunas recetas de bizcocho tradicional, cocinado en horno de leña requiere que la masa del bizcocho se vierta sobre hojas de banano o de tollo que está puesto sobre el molde, para después ser introducido a la cocina u horno.

### **3.3.1.2 DORADO A LAS BRASAS**

El dorado a las brasas hace referencia al uso de carbón encendido para la cocina tradicional. Es una forma de poder cocinar con un calor controlado y de larga duración. Se utiliza mucho para el horneado de panes y repostería tradicional, ya sea en





un horno de barro o una cocina de leña, donde el calor pueda ser encapsulado en un espacio cerrado: “Antes no había electricidad, no había hornos entonces la gente hacía un tamal asado, ya fuera de maíz, de maicena o de elote, todo eso lo hacía asado a las brasas con hojas.” (Comunicación personal, Pérez Zeledón, 2022).

La cocina a las brasas es de las formas más antiguas de preparar la comida. Para la preparación de panes, tamales y repostería, Sedó (2021) encuentra referencias del siglo XVI del cocinado de tamal a las brasas por parte de mujeres indígenas, con masa de maíz y envuelto en hojas de maíz, caña y plantas no identificadas por el cronista. El dorado a las brasas en el cantón se realiza con hojas de plátano, especialmente para recetas de tamales asados.

Para platillos como el tamal asado, se usa en ocasiones para dorar por encima o por debajo de este, utilizando hojas de plátano para cubrir la comida, colocar las brasas por encima y dejar el color y tostado deseado. Esta técnica usualmente se realiza sobre comidas que ya se encuentran cocinadas, y que se han sacado del horno, fogón o cocina, pues se sacan las brasas que quedan para hacer este dorado como un paso final antes de dejar enfriar y servir.

### 3.3.1.3 USO DE COCINA DE LEÑA

La cocina de leña es entendida como aquel que está hecho de metales y cerámica, aunque los que son tradicionales en la zona son aquellos a base de hierro. Estas cocinas de hierro fueron, entre las formas de cocinar con leña, de las maneras más eficaces de concentrar y aprovechar mayormente el calor del fuego (Meléndez y Aboites, 2015).



Las cocinas de leña a base de hierro se les conoce con el nombre de estufas. Las estufas tenían un propósito tanto de cocinar como de calentar los hogares, y su uso se puede datar hasta hallazgos de cocinas a base de metales con 6500 años de antigüedad. El uso de estas cocinas se comenzó a reemplazar a partir de 1940 con la introducción de cocinas de gas y, más adelante, de electricidad. (Melendez y Aboites, 2015)

Entre las formas de cocinar con leña (cocina, fogón y horno), las cocinas son las que se ven en menor medida en Pérez Zeledón, ya que la construcción de cocinas de leña a base de hierro no es prácticas, a como lo pueden ser la construcción de fogones y hornos de barro. Esto implica que, quienes tienen cocina de leña, la suelen heredar de sus familiares, o han hecho una inversión en algún momento para traerla de otro lugar.

Aun así, su uso es tradicional porque permite aplicar las técnicas de cocina que se comparten con los otros métodos mencionados en este capítulo. El conocimiento necesario para diversas recetas abarca desde las mejores leñas para cocinar, el aprovechamiento de la ceniza, el humo y la brasa hasta cómo ir midiendo el calor.

*Mi preferida es la de naranjo, de guayabo o de nance. Son las tres que uno sabe que duran muchísimo. Uno le echa un palo de leña de naranjo o de guayabo al fuego y dura para que se gaste. (Comunicación personal, Pérez Zeledón, 2022)*

Igualmente, permite usar las plantillas superiores similar a como se usaría un fogón y su horno interno a como se usaría un horno de barro, aunque en menor cantidad y considerando el espacio más reducido. Esto resulta en que su uso es más para la cocina a nivel familiar, ya que —al cocinar para grupos grandes de personas, como puede ser un turno— se aprovechan otros métodos de cocina tradicional que facilitan dimensiones mayores de preparación.

#### 3.3.1.4 USO DEL FOGÓN

El fogón de leña es aquella estructura de cocina que está construida a partir de bloques de cemento, ladrillo, piedras o madera. Están hechas para que la leña pueda colocarse debajo de plantillas o parrillas en donde se pueden colocar las ollas o perolas para cocinar.



*Se puede construir levantándolo en block. Los antiguos eran hechos de madera, hacían un cajón de madera con patas, lo llenaban de tierra, luego le echaban ceniza por encima... Bueno, antiguo, antiguo no existía el block, sino unas piedras, unas piedras que no revientan, le llaman piedra muerta, entonces esas piedras las colocaban. El que era muy fino le tenía una tapa para que no ahumara. En otras partes eran solo las piedras, nada más. (Comunicación personal, Pérez Zeledón, 2022).*

Cuando se dice coloquialmente piedra muerta se hace referencia a piedras que están completamente secas, sin humedad interna ni mucha porosidad. Estas son seleccionadas tradicionalmente para su uso en técnicas de cocina que utilizan fuego porque no corren el riesgo de reventarse repentinamente o explotar.

Ross (2007) data el uso del fogón como una técnica de cocina con raíces coloniales españolas, que durante el siglo XIX se utilizaba para la cocina en Cartago. Igualmente, en el pueblo de China Kichá se hace referencia al uso tradicional de un fogón hecho a base de piedra y madera para cocinar por parte de sus ancestros. Entre las herramientas utilizadas para cocinar en fogón están las cucharas de madera y metal, perolas, ollas, y pinchos para picar y mover la leña.

Los fogones de leña son utilizados para un gran número de comidas tradicionales, desde carnes, sopas, sofritos, arroces, picadillos y frijoles. La comida preparada de esta manera ad-

quiere el sabor particular de ahumado de la leña, y se puede cocinar rápidamente de ser necesario, o con bajo calor, con el uso de brasas.

*Ah perfecta... La verdad es que la comida con leña, toda sabe buena. No es lo mismo cocinar frijoles en una olla de presión a cocinar con leña. El sabor que tiene el caldito que suelta los frijoles es diferente, la olla de carne tiene mejor sabor hecha en leña. (Comunicación personal, Pérez Zeledón, 2022)*

El fogón también permite el cocinado de ciertos panes y repostería, en especial tortas de arroz o tamales asados porque, aunque el calor viene mayormente desde la parte inferior de las perolas u ollas, se utiliza el fogón en combinación con la técnica de dorado a las brasas para calentar las superficies de los alimentos asados de ser necesario o deseado.

### **3.3.1.5 USO DEL HORNO DE BARRO**

El horno de barro está hecho tradicionalmente de tierra arcillosa y, dependiendo del tipo, se le construye un esqueleto interno de material como madera, piedra o ladrillo. Se ven de diversos tamaños dependiendo del uso que se le da, desde hornos pequeños para hogares, hasta hornos grandes para cocinar en grandes cantidades. Aunque con el tiempo se ha ido sustituyendo su uso con la cocina eléctrica y de gas, los hornos de barro se siguen encontrando en zonas del cantón



con acceso a espacios ventilados o abiertos.

El uso del horno de barro se introdujo en el país después de la colonización española, para el horneado de panes y reposterías. Sin embargo, su historia data hasta los 5000 a. C. en Irak, donde se han hecho descubrimientos arqueológicos de hornos creados a base de barro. Adicionalmente, se ha encontrado este tipo de hornos a lo largo del oeste asiático, el norte de África y el Mediterráneo. (Symons, 2004)

Estos hornos de barro de la comunidad de Pérez Zeledón generalmente son construidos por miembros de la misma familia que lo utilizan o por personas especializadas reconocidas comunalmente por el manejo de esta técnica artesanal tradicional. Estos hornos se pueden construir con materiales de fácil acceso en la



región, por lo que se han utilizado en esta zona desde mediados del siglo XX durante su ocupación por las familias colonas.

*En la finca de mi papá hay una tierra como blanquita de arcilla, se alista (que no lleve pelota, ¿verdad?). Eso se mezcla ahí se le echa ceniza para que pese mejor, ahí se le pone cal con miel de purga. Antes preparan como 4 asas por donde va a ir la mesa, entonces ahí se llena de tierra y sobre esa mesa se construye el horno, que ya va con ladrillo, se hace ahí el edificio del hornillo con ladrillo y se le va dando el punto. (Comunicación personal, Pérez Zeledón, 2022)*

El uso del horno requiere de una experiencia sobre el uso de leña y carbón, ya que más que las otras técnicas de cocción, es con el que más tiempo de anticipación se debe ir preparando. Usualmente, con horas de anticipación, se comienza a calentar el horno con carbón, para que coja el calor requerido. Y una vez que ha sido identificada esta temperatura, a pura percepción directa de la persona que cocina, se ingresan las comidas listas para hornear, sobre moldes u hojas de banano.

*El horno hay que irlo poniendo a calentar. Si uno quiere lo va poniendo varios días o el mismo día. Lo prende bien temprano para, a cierta hora, [poder] asar. El horno se calienta una o dos horas, se le echa una buena carga de nudos, que uno le llama que ya no se rajan de leña, y se le mete fuego a eso hasta que devore el horno todo. Al final queda pura brasa, y entonces uno pica con algo que uno tiene ahí como para meter las latas al horno, hay una palita con algo que sirve y funciona. Entonces uno desbarata las brasas y deja como una*

*cama de brasas. No muy caliente, no se puede meter el bizcocho porque se le quema, pero cuando el horno está bien, en su punto con una buena atizada uno dura unos 5 o 10 minutos asando las bandejas de bizcocho. (Comunicación personal, Pérez Zeledón, 2022)*

El horno de barro es usado tradicionalmente en la cocina de panes tradicionales, tamales asados, bizcochos y platillos salados como la machaca envuelta en hojas, pollo asado y algunas carnes. Para introducir estos al horno se utilizan paletas o herramientas de madera o metal, y se suelen limpiar con escobillas de fibra natural.

### **3.3.1.6 PROCESO DE AHUMADO DE LA CARNE**

Esta técnica permite conservar por más tiempo la carne, consiste en someter a la carne a una fuente de humo constante, que dé como resultado el resecado de esa carne. La forma tradicional de hacerlo en el cantón solo requiere de la carne, sal y el humo. La carne a la que, tradicionalmente, se le aplica esta técnica es la de cerdo. Esta forma de cocinar la carne se realiza en un fogón. De esta manera, la carne queda completamente deshidratada, y se puede preservar mejor, lo cual era favorable en tiempos donde no se tenía acceso a la refrigeración: “Y, diay, tal vez ahora yo tengo *refri* pero esa técnica de secado al no haber *refri*, era una manera de conservar la carne y tenerla en sacos.” (Comunicación personal, Pérez Zeledón, 2022).

Este reflejo de las formas de preservar los alimentos antes de que se tuviera electricidad en las casas se ha practicado

históricamente en poblaciones tanto indígenas como europeas. Castillo Vásquez (2006) narra cómo el ahumado de carne fue una práctica que permitió la supervivencia de comunidades indígenas en Costa Rica para la preservación de comida durante épocas de fuerte colonización. No solo preservaban las carnes de animales que cazaban, sino también para su facilidad de transporte.

Para ahumar, se prepara un espacio sobre el fogón con alambres, en donde se pueda guindar las carnes, para que esté en un contacto directo con el humo caliente, que poco a poco va cocinando la carne y secándola. Este humo sale directo de las brasas que están calientes y sin llama. Junto a esto, para controlar mejor el humo, se utilizan hojas de banano para colocar sobre la carne, creando una especie de techo o barrera: “Yo recuerdo donde mi abuela había, donde mi tío había, se usaba mucho cuando mataban a un chanchito. Esta carne va para el humero y era lo que utilizaban.” (Comunicación personal, Pérez Zeledón, 2022).

Aparte de carne de cerdo, hay quienes ahúman, con esta técnica, carnes de pollo y en algunos casos res, pero la carne de cerdo es la que tradicionalmente se cocina con esta técnica. La carne ahumada se acostumbra a comer sola, en gallos con tortilla palmeada, en la olla de carne o con el guacho de arroz.



### 3.3.2 ARTEFACTOS PARA PREPARAR Y PARA SERVIR LAS COMIDAS.

A partir de la información disponible, se pudo identificar que hay una preferencia en el uso de utensilios de materiales naturales para presentar o servir la comida, como las hojas de plátano, hojas de banano y en algunos casos el ayote. También, se indica el uso de artefactos fabricados de manera artesanal o de uso tradicional como las jícaras, las bateas de madera, guacales y la vajilla de loza. También en algunos casos, como con los picadillos o los “gallos”, se emplea otro alimento para servir, como son las tortillas. Lo que se desprende de lo señalado por las participantes del certamen y entrevistados de la comunidad es que se intenta continuar utilizando las presentaciones tradicionales en las cuales se servían dichos platillos: “Es bueno mencionar que antes no había mucho utensilio para usar, así que ese pan se repartía en las hojas de plátano.” (Comunicación personal, Pérez Zeledón, 2022).

Como se menciona, existen diferencias en cómo se utilizan estos productos para la preparación y el servido de las comidas tradicionales. Comenzando con las hojas de banano o plátano, las cuales debían ser soasadas antes de usarse en la cocina. Las hojas soasadas se utilizaban como platos, pero también para envolver la comida y poder transportarla y mantener su temperatura caliente: “Hasta la envoltura de los alimentos, se utilizaban mucho las hojas de banano y no tazas, la gente llevaba su almuerzo en hojas, eso es algo que algunos luga-

res todavía buscan mantener.” (Comunicación personal, Pérez Zeledón, 2022).

Junto a estos beneficios, como se ha venido mencionando en apartados anteriores, la forma de servir la comida también tenía un impacto sobre su sabor. Con las hojas de banano se permea el sabor de la misma hoja soasada en la comida, lo cual da un gusto particular buscado en ciertas recetas tradicionales, y por lo que se sirve caliente o incluso se mantiene desde su uso en el proceso de cocina.

De forma similar, con el uso de las tortillas para servir platillos. Las tortillas, aunque sean un alimento, cumple también la función de sostener la comida, y de emplearse cómo se utilizaría una cuchara o tenedor.

Las tortillas y las hojas de plátano son características también durante momentos en donde se sirven cantidades de comida abundantes, como puede ser una fiesta patronal o un turno, en donde se prioriza lo tradicional, y es más sostenible repartir la comida sobre estos sin mayor preocupación.

Las bateas y la vajilla de loza no se emplean tanto para servir comida en cantidades numerosas. Por el contrario, son elementos que se usan para presentar la comida en las mesas del hogar, y celebraciones afectivas entre familia: “Si uno lo quiere poner en la mesa, saca una batea de las que usaban antes y



le pone hojita de plátano y lo sirve para que lo coma bonito.” (Comunicación personal, Pérez Zeledón, 2022).

Esta intención en la forma en que se prepara y sirve la comida muestra como tradicionalmente se caracteriza las formas del compartir y servir los alimentos tomando en cuenta lo práctico, estéticamente placentero y que aporte sabor a lo que se degusta.

### **3.3.3 RESEÑA DE LAS AMENAZAS O RIESGOS A LA CONTINUIDAD DE LA PREPARACIÓN DE LAS COMIDAS O BEBIDAS.**

Los cambios que se han generado en las sociedades, comunidades y familias en los últimos tiempos, producto del desarrollo y progreso que responden a un sistema económico y de producción actual. Este sistema ha reconfigurado la forma en que las personas establecen sus relaciones sociales y afectivas; una de ellas es la relacionada con la familia. Esta relación con la familia, como hemos visualizado anteriormente, es el sostén fundamental de la transmisión de conocimientos de generación en generación de los conocimientos culinarios tradicionales.

Existen diferentes cambios y áreas en las cuales existen amenazas y riesgos para continuar con las prácticas asociadas a la cocina tradicional. Entre estos cambios se pueden mencionar los cambios en los estilos de vida de las personas que afectan la transmisión de conocimientos que se encuentran relacionados con la comida y una reestructuración de las dinámicas familiares que generan un desinterés por aprender y conservar los conoci-

mientos. Esto, a su vez, se asocia a un tema de escaso tiempo para compartir, sea por el trabajo o escasez de tiempo de ocio.

*En la actualidad ya casi no se da la siembra de milpas como antes que cada familia hacía su milpa y la aprovechaba y hasta la compartía con sus vecinos. Esa cultura agrícola se va perdiendo conforme la población crece y se dedica más al estudio. Además, el proceso de cocinar el maíz conlleva bastante tiempo y gasto en gas o electricidad ya que casi nadie cocina con leña, y el maíz que se consigue en supermercados y pulperías es maíz cascado o quebrado, y el pozol no queda igual, además no hay un interés real por aprender a realizar este tipo de comidas por parte de las nuevas generaciones. (Formulario Certamen de Cocina Pérez Zeledón, 2022)*

Como se mencionó, los cambios actuales en los estilos de vida de las sociedades modernas han generado transformaciones tanto en la forma en que las personas se relacionan con otras, como también en los ritmos de vida relacionados con los horarios laborales, tipos de trabajo, alimentación, espacios de ocio y recreación. Adicionalmente, la organización social en los barrios ha cambiado y los espacios físicos se han convertido cada vez más en espacios dormitorios, las personas pasan poco tiempo en sus hogares, tienen tiempos reducidos para visitas familiares, o para cocinar, aprender o buscar información sobre intereses relacionados con la comida.

Por ello, algunas recetas que en sus procedimientos llevan tiempo de preparación tienen la amenaza de desaparecer,



por el tema de la disponibilidad de tiempo para cocinar de las personas.

*Al ser una olla de carne que lleva la carne que se seca ahumada, es algo muy diferente y no mucha gente va a sacar el rato para preparar la carne de esa manera y la tradición se ha perdido. (Formulario Certamen de Cocina Pérez Zeledón, 2022)*

Las personas siempre buscarán comida, pero dado los ritmos laborales donde hay poco espacio para comer o cocinar en sus hogares, cada vez más se visualiza como se escoge comida rápida o que sustente el día, que aquellos platillos asociados a la tradición culinaria del cantón.

*Pienso que lo más probable sea que no quieran, en las futuras generaciones, aprender esta receta. Las generaciones de ahora tienen la idea errónea de que todo ya está hecho, o que [terceras personas] deben hacerlo para ellos. O sea, comprar productos es más fácil que hacerlo, sin ver que lo más importante es el amor con que se hagan las cosas y el tiempo que invertimos en los que más queremos. (Formulario Certamen de Cocina Pérez Zeledón, 2022)*

Si bien, aún existen lugares donde se ofrecen platillos tradicionales como los turnos o actividades familiares, el acceso puede que sea limitado por realizarse pocas veces al año en algunas comunidades. También hay una amenaza de que, al no haber ni producirse este tipo de eventos donde se sigue compartiendo la comida tradicional, las personas ya no van o no la buscan,

empiezan a buscar otras opciones de recreación y ocio donde la alimentación varía.

*Si, ahora, por ejemplo, casi no hay turnos, los bautismos, bodas y celebraciones son diferentes. Ahora hacen parrilladas, sirven comidas de paquete, pagan a hacer la comida, usan desechables. Antes la familia y vecinas, por ejemplo, cuando había una boda las principales cocineras eran las madres de los contrayentes, a veces ni iban a la boda; ahora, si no pagan, no ayudan. [También,] hay ingredientes que no conseguimos. (Formulario Certamen de Cocina Pérez Zeledón, 2022)*

No solamente el crecimiento y presencia de negocios de comida rápida, sino que otra amenaza es la que se relaciona con el alza de precios no solamente en los productos sino en los costos de sostener algún emprendimiento que salvaguarde estos conocimientos culinarios: "Creo que, con tanto mercado o ventas de comidas rápidas, si afecta todo lo tradicional y los altos costos de los locales donde se podría conservar las tradiciones; ejemplo, la luz, el agua y todos los servicios públicos." (Formulario Certamen de Cocina Pérez Zeledón, 2022)

Una de las amenazas más fuertes, que se encontró en las entrevistas realizadas, fue el desinterés de aprender estas recetas. Esto se encuentra asociado al tema del tiempo, disponibilidad para cocinar, compra de productos, siembra, pero también se hace hincapié en la interacción familiar. Aunque en Pérez Zeledón se identifica como fortaleza que existen personas que





continúan transmitiendo las recetas, existe una preocupación que amenaza dicha continuidad.

*Otra problemática sería la continuidad de la receta original, pues yo la sé gracias a mi prima, pero lastimosamente en las generaciones después de mí, no hay personas interesadas en aprenderla. Quizá hacen la receta de una manera diferente; pero no queda igual, pues suelen utilizar sólo condimentos comprados y no utilizan condimentos naturales como el culantro coyote. Disfrutan mucho consumirla, pero nadie (aparte de mi esposa) me la ha pedido, cosa que yo con gusto la heredaría a alguien más joven para que la receta perdure mucho tiempo más (Formulario Certamen de Cocina Pérez Zeledón, 2022)*

Los cambios en las dinámicas familiares hacen que solamente se vean una vez al año, o que solamente les interese probar dichos alimentos que se encuentran asociados a los sabores caseros de sus abuelas y madres. No obstante, no muestran interés en aprender a realizarlos. Esto disminuiría completamente la transmisión de conocimientos a otras generaciones.

### **3.4 VÍNCULO DE LAS RECETAS CON USOS SOCIALES Y RITUALES**

Las comidas y las bebidas tradicionales juegan un papel esencial en las manifestaciones patrimoniales de uso social y ritual. La presencia de la comida tradicional en estos espacios es una constante, tanto desde la preparación del alimento como su consumo. En usos sociales y rituales, la comida es una experien-

cia compartida, desde celebraciones comunitarias hasta eventos familiares significativos a menor escala.

De esta forma, la comida reafirma la identidad cultural de quienes forman parte de estos eventos y reflejan su transcurso histórico. Estos incluyen actos fúnebres, celebraciones de cumpleaños y matrimonios, festejos religiosos y encuentros familiares; al igual que celebraciones a mayor escala, como festivales, turnos y fiestas vecinales.

Con el consumo de platos tradicionales, se crean espacios de compartir, de descanso y goce, y en su preparación se caracteriza la cocina por ser colectiva. La preparación de la comida para usos sociales y rituales se convierte en una herramienta de enseñanza y de intercambio de conocimientos a partir de una elaboración conjunta del alimento, desde recetas a formas de preparación y selección de los elementos que conforman la comida.

La comida tradicional, por la forma en que se expresa, es un reflejo de la historia de quienes la recuerdan, y su consumo es una práctica del día a día de muchas comunidades en Pérez Zeledón. No obstante, durante la práctica de costumbres de uso social y festivo se fuerza un reconocimiento de la comida más allá de su cotidianidad, ya que son lo que caracterizan estos momentos. Entre las celebraciones anuales a nivel familiar se destacan Semana Santa y Navidad como festividades con comidas características. También, a nivel comunitario, se deben considerar los turnos celebrados en días de santos patronos y



fiestas de fin de año. Las comidas que se presentan especialmente en ciertas festividades marcan también los tiempos de cosecha y la disponibilidad de alimentos. La celebración social y ritual alrededor de días de santos y durante la Semana Santa viene de una larga tradición colonial católica, la cual refleja con el tiempo prácticas de otras culturas. La elaboración de comida como forma de celebrar durante este tipo de festividades viene también de una tradición indígena precolombina y africana (Sedó, 2014).

Hoy en día, se ha expandido la disponibilidad de alimentos para cocinar durante el transcurso del año, con el acceso a compras de productos nacionales e importados, principalmente en supermercados, pero también en la feria del agricultor. Aun así, como se ha mencionado en este capítulo, en la cocina tradicional de Pérez Zeledón se favorece el uso de ingredientes naturales producidos localmente, desde las verduras hasta productos a base de lácteos, dulce de caña y de origen animal. Como resulta, los platillos destacados de la cocina para uso ritual y social siguen reflejando estas prácticas.

De esta manera, se continúa cocinando a partir de lo que se tiene disponible, desde lo que crece en el patio hasta lo que siembran las personas vecinas: desde la cría de un cerdo en familia para las fiestas de Navidad, los panes y bizcochos a fin de año y el consumo de productos de origen vegetal durante las actividades de Semana Santa (cuando se destaca el arroz con leche con mieles y los tamales mudos de frijol):

*Diay, digamos se acostumbra mucho para fiestas de cumpleaños, que la carne asada, más que todo eso, matrimonios, lo tradicional que a mucha gente le gusta que vaya incluido el cerdo. Antes lo más tradicional era el cerdo, ahora hay mucho de donde escoger, hay pollo, pescado, un montón de comidas de diferentes formas. (Comunicación personas, Pérez Zeledón, 2022)*

En aquellas actividades como fiestas familiares, se consume mucho el cerdo, considerado un agregado para momentos especiales, ya que anteriormente las familias de la zona no tenían tanto acceso a carne, por lo que su uso marcaba días importantes.

Con los cambios del tiempo, hoy en día, no se van consumiendo en la misma medida que antes ciertos platillos, pero siguen siendo recordados, como con la torta de novios. Este platillo es una torta de arroz que siempre se preparaba para matrimonios, en especial antes de que se volviera común ver pasteles con lustre de diseños modernos. La torta de arroz se sigue consumiendo, pero es, mayormente entre la población mayor, que se le recuerda con esta función:

*Este platillo era el postre, hace 64 años, cuando yo lo comí, que repartían en las fiestas de los novios. Ahora yo lo preparo para fechas especiales: cumpleaños, día de la madre y Navidad. (Formulario Certamen de Cocina Pérez Zeledón, 2022)*



En las comidas que se encuentran durante actividades a mayor escala, en especial festividades y turnos, se prioriza comida que se pueda cocinar y servir en grandes cantidades, al igual que comidas que se han cocinado tradicionalmente sobre un fogón. La presencia del fogón y las cocinas de leña son parte de las cocinas comunales, de espacios de la iglesia y salones en especial en zonas rurales del cantón.

Sobre este fuego, calentado con leña de nance y café, se ven los picadillos, tamales, olla de carne, arroces, sopa de mondongo, y el pozol, entre otros, y varían por regiones y las temporadas del año.

*En Pérez [Zeledón], se hacen muchos turnos y ferias y pues se utiliza el fogón. Generalmente si nos vamos a lo tradicional, se va a encontrar siempre en las ferias y turnos que se hacen en el centro. Usted viene un 15 de mayo y se va a encontrar en la cocina que hay ahí: tamales, olla de carne y picadillo. Y si va a otra feria se va a encontrar casi que lo mismo más chicharrones. Ahora para Navidad el boom son los tamales, y quesos y carnes y luego viene temporada de lo que es Semana Santa y la gente hace lo que es la famosa sopa de bacalao, picadillo de palmito, hacen bizcochos, la miel de coco, arroz con leche y así sucesivamente. Siento que la gente es tradicional, pero por fechas. (Comunicación personas, Pérez Zeledón, 2022)*

También, junto a celebraciones familiares y religiosas están aquellas festividades locales, diseñadas para celebrar las prácticas culturales y actividades económicas tradicionales, y que continúan fomentando la gestión y economía comunal. Se

destacan el Festival del Maíz, Festival del Frijol, la Feria del Rambután y la Feria del Cerdo.

Estos, más allá de ser espacios físicos, se convierten en lazos que conectan una serie de prácticas y conocimientos patrimoniales y refuerzan la identidad local desde las experiencias de las personas que hacen posible su ejecución. En estos espacios, la comida es el elemento central, como el calor de fogón en un hogar, que asegura la cercanía de las personas que habitan estos pueblos y su participación en la conservación de sus tradiciones.





# CAPÍTULO 4

---

## RECETAS REGISTRADAS EN EL PROCESO



En relación con el apartado la Caracterización del cantón, Pérez Zeledón es una comunidad que se ha construido con la participación de personas de diversas partes del país e inclusive de Panamá. Esta variedad de migrantes hace que la cocina sea un crisol que refleja todos estos conocimientos y tradiciones diversas.

Al analizar recetarios de anteriores ediciones del Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales, así como el libro de Cocinas del Bicentenario, se identifica que algunas de las recetas participantes son platillos que se conocen y elaboran a nivel país, es decir, son nacionales.

Por otro lado, hay recetas que denotan esos pueblos de donde migraron para establecerse en Pérez Zeledón, identificando recetas tradicionales de la Región Chorotega, Región Pacífico Central, Región Central y Región Brunca.

Por último, se encuentran las recetas que por su innovación, invención o variación de la persona que las prepara, así como, por lo particular del producto que emplean, se valoran como recetas locales.

Al considerar lo anterior y como muestra de este gran abanico de sabores, a continuación, se presentan las 228 recetas que cumplieron con todos los requisitos de inscripción en el Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Pérez Zeledón 2022. Estas se han organizado por las categorías del certamen,

las cuales son: platos fuertes, acompañamientos, panes y postres y bebidas tradicionales, a su vez que se subdividen según si esa receta es nacional, regional o local.





## 4.1 PLATOS FUERTES

### 4.1.1 RECETAS NACIONALES

#### ALMUERCITOS DE LA ABUELA

##### MARÍA FERNANDA QUIRÓS MORA, SAN ISIDRO DE EL GENERAL

###### **Ingredientes: Para los almuerцитos:**

1 repollo grande  
1 kg de carne molida  
1 cebolla (se recomienda cebolla morada)  
1 chile dulce  
5 dientes de ajo  
1/2 zanahoria  
1 lata de maíz dulce  
Sal  
Pimienta  
Orégano  
Perejil

###### **Para la salsa natural de tomate:**

4 tomates  
1/2 cebolla  
2 dientes de ajo  
1 cucharada de albahaca  
1 cucharadita de orégano  
1 cucharada de aceite de oliva  
1 cucharadita de azúcar  
Agua  
Queso Mozzarella

Cebollino

###### **Preparación:**

Se pican de manera fina la cebolla, el ajo y el chile dulce, se pica la zanahoria y se coloca todo en un tazón.

Luego, se separan aproximadamente 10 hojas de repollo y se colocan en una olla grande junto con agua y un poquito de sal. Esto se pone en fuego medio durante 20 minutos, para que se empiecen a suavizar y cocinar.

En un sartén, con un poquito de aceite y una cucharada de mantequilla, se ponen a sofreír la cebolla, el ajo, el chile dulce y la zanahoria, hasta que empiecen a soltar olor.

Después, se agrega la carne molida y se mezcla con el sofrito. Una vez, pasados 3 minutos, se salpimienta e incorpora 1 cucharadita de orégano, una cucharadita de perejil y una cucharada de salsa inglesa.

Se mezcla la carne con todos los condimentos y se añade la lata de maíz dulce. Luego, se deja cocinando durante 5 minutos y se retira del fuego.

Posteriormente, para la preparación de la salsa, en una licuadora se pone 1 taza de agua, los tomates partidos por la mitad, la cebolla, los ajos, la albahaca, el orégano, el aceite de oliva y el azúcar. Todo esto se mezcla hasta que esté integrado homogéneamente.

Además, se pone también la salsa en una olla a fuego medio a cocinar, hasta que llegue a punto de ebullición.

Una vez cocinadas las hojas del repollo, se pasan por un colador para retirar el exceso de agua y se las coloca en una bandeja.

Luego, se rellenan las hojas con la mezcla de carne molida, doblando los extremos para que el relleno no se salga y formar un "rollito".

De modo que, listos los rellenos o los "almuerцитos", se colocan en un molde, se bañan con la salsa de tomate y se agrega el queso mozzarella.

Después, se lleva al horno a una temperatura media por 10 minutos aproximadamente, hasta que el queso se empiece a gratinar. Finalmente, se retira y se emplata.

## ALMUERZO CONFORTABLE

### NATALIA RAMÍREZ GARRO, BARÚ

**Ingredientes:**

Arroz blanco  
Frijoles  
Pollo  
Huevo  
Plátano maduro  
Papás  
Masa  
Hojas de banano  
Culantro coyote  
Cebolla  
Ajo

**Preparación:**

Primero se pone a cocinar el arroz blanco con ajo, aceite, sal y agua. Los frijoles se cocinan en fuego de leña.

En otro recipiente, se pone el pollo a cocinar con un poquito de agua, especias (ajo en polvo, comino y consomé), culantro coyote y una pizca de achiote hasta que reduzca el líquido.

Seguido de esto, por aparte, se ponen a cocinar los huevos en agua, junto con las papas y una pizca de sal. Cuando estén listos, se retira del fuego y se pelan los huevos y se reservan.

Las papas se machacan y se colocan en una olla con una pizca de achiote, consomé de pollo y

culantro picadito. Se cocina hasta que todo se incorpora.

Para hacer las tortillas, se prepara la masa con agua y sal. Se hacen en un comal, para que no se peguen. Seguidamente, se cocinan los plátanos maduros en un sartén. Luego, en el fuego de leña se soasa una hoja de plátano, se limpia bien y se comienza a armar los almuerzos.

Para armar los almuerzos se sigue el siguiente orden: Primero se colocan las tortillas, después el arroz, los frijoles arreglados, el puré de papa, el pollo achiotado, el huevo duro y el plátano maduro.

Finalmente, se cierran y están listos para llevar o para comer.

## ALMUERZO CAMPESINO

### OLGA RODRÍGUEZ VEGA, EL GENERAL

**Ingredientes:**

Maíz  
Frijoles  
Papas  
Huevos  
Carne seca ahumada  
Carne de gallina  
Achiote

Ajo  
Sal  
Manteca de cerdo  
Pimienta negra y comino en grano

**Preparación:**

Primero se prepara la carne seca, que lleva de 1 a 2 días guindando sobre el fogón o la cocina de leña, debido a que antes no existía refrigeradora.

También el maíz se cocina el día anterior con ceniza o cal, para el otro día molerlo en piedra y hacer las tortillas.

El día que se realiza el almuerzo, se prepara el pollo achiotado, las papas sancochadas, los frijoles fritos, los huevos se hacen duros y en torta. Finalmente, se sirve envuelto en hojas.





## ALMUERZO CAMPESINO

**SONIA ALTAMIRANO GÓMEZ, DANIEL FLORES**

**Ingredientes:**

Esta receta alcanza para cuatro o cinco almuerzos.

**Para el arroz blanco se ocupa:**

- 1 cucharada de aceite
- 2 tazas de arroz
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharadita de sal
- 3 ajos picados
- 3 1/2 taza de agua

**Para los frijoles majados es necesario contar con:**

- 2 tazas de frijoles negros cocinados
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 cucharada de chile dulce picado
- 1 cucharada de culantro picado
- 1 cucharada de salsa inglesa

**Para el picadillo de papa, los ingredientes son:**

- 1/2 kilo de papa peladas y picadas en cuadritos
- 2 cucharaditas de aceite
- 2 cucharaditas de cebolla picadas
- 2 ajos picados
- 2 cucharadas de chile picado
- 2 cucharadas de culantro coyote picadito

Pimienta, sal y sazónador al gusto

Una cucharadita de achiote

**Para el pollo o carne sudada se necesita:**

- 1/2 kilo de pollo o carne de cerdo (lo que prefiera)
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 2 ajos picados
- 2 cucharadas de chile picados
- 2 cucharadas de culantro coyote picado
- Un poquito de orégano fresco
- 2 cucharaditas de achiote

Pimienta, sal y sazónador al gusto

**Para preparar las tortillas es necesario contar con:**

- 1 taza de masa
  - 1 1/2 taza de agua tibia
  - Una pizca de sal
- Para los plátanos maduros se requiere:

- 2 plátanos bien maduros
- Aceite

**Para hacer la torta de huevo se necesita:**

- 3 huevos
- 1 cebolla en rodajas
- Una pizca de sal
- Aceite
- 3 hojas de banano para envolver los almuerzos.

**Preparación:**

Como pasos previos, se debe tener todos los ingredientes, el área de preparación bien limpia, así como contar con el equipo para cocinar; por ejemplo, delantal y gorro.

Primero, se cocina el arroz, se "arreglan" los frijoles y se majan un poco. Además, se prepara un picadillo de papa, se condimenta y se cocina la carne o pollo, estilo sudado. Luego, se fríe plátano maduro en rodajas, se hacen las tortas de huevo y las tortillas.

**A continuación, se explica el proceso de cada acompañamiento:**

**Arroz blanco**

**Preparación:**

En una olla se pone el aceite, los ajos picados, la cebolla, a freír, luego se agrega el arroz a freír un poquito y se le incorpora el agua, la sal, y se tapa.

**Frijoles majados**

**Preparación:**

Se pone el aceite en un sartén y se sofríen los ingredientes picados, se agregan los frijoles cocinados y se majan con un tenedor y se dejan

**CONTINÚA EN PÁGINA 96**



un poquito a que todo se incorpore, luego se le agrega la salsa inglesa.

**Picadillo de papa:**

**Preparación:**

En una olla se ponen 2 cucharadas de aceite y se le agrega lo siguiente: la cebolla, los ajos, el chile el culantro, se sofríen, se agrega la papa picada y se incorpora la pimienta, el sazón, la sal y el achiote al gusto, se agrega un poquito de agua, se tapa y se mueve constantemente hasta que la papa esté cocinada.

**Pollo o carne sudada**

**Preparación:**

En una olla se coloca el aceite, la cebolla, los ajos, el chile dulce y el culantro a sofreír, luego se agre-

ga la carne, el orégano, el achiote, la pimienta, la sal y sazón al gusto y se deja sudando a fuego lento, tapado y moviendo para que no se pegue.

**Tortillas:**

**Preparación:**

A la masa se le agrega el agua y la sal, se amasa para que quede uniforme y se hacen las bolitas. Se palmean, dando forma y se ponen en la plancha aceitada con una servilleta con un poquito de aceite, se les da vuelta para que queden cocinadas por los dos lados.

**Plátanos maduros:**

**Preparación:**

Se corta el plátano maduro en rodajas y se fríen en un sartén aceitado y bien caliente.

**Torta de huevo**

**Preparación:**

Se baten los huevos, se le agregan la sal y las rodajas de cebolla. En un sartén se pone aceite a calentar y se agrega un cuarto de la mezcla, se fríe por los dos lados, y se repite el proceso hasta acabar la mezcla.

**Hojas de banano:**

**Preparación:**

Se soasan las hojas de banano y se cortan en un tamaño suficiente para envolver el almuerzo.



**ALMUERZO CAMPESINO**

**EDITH VALVERDE MENA, DANIEL FLORES**

**Ingredientes:**

- 2 tazas de arroz crudo
- Sal
- 8 dientes de ajos
- Aceite
- Cebolla
- Piezas de pollo

- Maduros
- 2 huevos
- 700 gramos de frijoles
- Aceite
- Consomé
- Salsa inglesa
- Culantro coyote

- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1/2 cucharadita de comino
- Paprika
- Orégano
- Agua

**CONTINÚA EN PÁGINA 97**



**Preparación:**

Un día previo a la preparación de este almuerzo, se cocinan 700 gramos de frijoles en fuego de leña.

**El día de la preparación:**

Se empieza a arreglar los frijoles en el fuego (la mitad de los cocinados previamente), con 3 ajos bien picados, 1/4 de taza de cebolla bien picada, 2 cucharaditas de aceite, una cucharada de salsa inglesa y una pizca de orégano. Luego, se mueven y se majan con un tenedor.

Seguidamente, se cocinan 2 tazas de arroz, se le agrega 4 cucharadas de aceite, media cucharadita

de sal, cuatro ajos bien picados, media cebolla finamente picada y 2 tazas y media de agua.

Después, en una licuadora se mezclan cuatro ajos, un 1/4 de taza de cebolla, 2 cucharadas de paprika, 6 hojas de orégano, 1/2 cucharadita de comino, 1/2 cucharadita de pimienta y un paquete de consomé. Se licúa todo junto con un poquito de agua.

Cuando está la mezcla, se adoba 1/4 de muslo con la mezcla y con 1 cucharada de achiote.

Se pone al fuego hasta que dore por ambos lados. Cuando ya está casi cocinado, se le echa

unas 6 hojitas medianas de culantro coyote. Luego, se les quita la cáscara a los maduros y se les corta en tiras delgadas, para ser cocinadas en un poco de aceite.

Después, se batan los huevos con sal y la cebolla con corte juliana y se ponen en el sartén.

Cuando ya está todo preparado, se alistan las hojas de plátano ya soasadas y limpias, se cortan y se colocan 2 hojas una sobre otra.

Finalmente, se sirve en ellas el arroz, luego agrega los frijoles, la carne, los maduros y encima la torta de huevos. Se envuelve y cierra con las hojas de plátano y está listo para comer.

**ALMUERZO CAMPESINO A LA LEÑA**

**DIGNA ROCÍO BERMÚDEZ DELGADO, SAN PEDRO**

**Ingredientes:**

- 1 taza de arroz
- 1 taza de frijoles
- Medio kilo de maíz
- Medio kilo de carne
- 2 huevos caseros
- Sal
- Chiles criollos al gusto
- Achiote

- 1 cebolla
- Una cabeza de ajos
- Culantro coyote al gusto
- 3 papas grandes
- Manteca de chancho

**Preparación:**

Primero se corta la carne en cortes alargados, se agrega sal y ajo y se coloca en el humero de la

cocina de leña para que se cocine la carne lentamente.

Mientras se cocina la carne. Se preparan las tortillas, se cocina el maíz, se deja en agua por unas horas, después se escurre en un colador y se muele en la máquina manual y luego se preparan las tortillas palmeadas.

Seguido, se cocina el arroz con diferentes especias.

**CONTINÚA EN PÁGINA 98**



Asimismo, los frijoles se cocinan y luego se fríen con cebolla, chile y culantro.

Se ponen a cocinar las papas enteras, luego se pelan y se hace puré con cebolla, culantro y achiote. Luego se cocinan los huevos duros, en

un recipiente con agua se hierven por unos 10 minutos; cuando estén fríos se les quita la cáscara.

Una vez terminados de cocinar los diferentes alimentos para el almuerzo campesino. Se inicia el proceso de soasar las hojas de banano en la

cocina de leña, luego se corta la hoja en partes grandes, se limpian y se envuelven todos los alimentos en las hojas de banano.

Por último, se amarra el almuerzo campesino con una tira, que se saca de la misma hoja de banano.

## ALMUERZO CAMPESINO CON CARNE AHUMADA ENVUELTA EN HOJAS DE BANANO

### RAQUEL PÉREZ CHINCHILLA, SAN ISIDRO DE EL GENERAL

#### Ingredientes:

Carne de Cerdo (Posta)

Arroz

Frijoles

Papa

Plátano maduro

Huevo

Masa

Sal

Aceite

Culantro coyote

Culantro castilla

Salsa inglesa

Ajo

Orégano

Comino

Chile

Cebolla

Hoja de banano

Achiote

Agua

#### Preparación:

Se toma la carne de cerdo y se adoba con salsa inglesa, sal, orégano, ajo y comino, por al menos una noche, para que penetren los olores.

Se coloca leña a un estañón y se pone la carne en una parrilla al humo, aproximadamente de 2 a 3 horas. Mientras se va cocinando/ahumando la carne, se corta una hoja de banano, se soasa y se va preparando lo siguiente:

• **Arroz:** se pone aceite en una olla y cuando hierve, se sofríe el ajo, se agrega la sal, se incorpora el arroz (previamente lavado), se mezcla con el aceite y el ajo, e inmediatamente se le agrega agua. La cocción dura aproximadamente 20 minutos.

• **Frijoles:** en una olla de presión, se añade agua, ajo, orégano, sal, comino, culantro coyote. Se cocina durante 40 minutos. Cuando ya esté cocido, se ponen en un sartén con cebolla, chile y culantro. Después, se le agrega salsa inglesa y un poquito de comino. Se majan levemente.

• **Papa:** Se pelan las papas y luego se corta en cuadros. En un sartén se pone aceite y achiote, se le agrega chile, cebolla, culantro y ajo para que se vayan sofriendo. Después, se agrega la papa y agua, la sal, salsa inglesa, comino, orégano y se cocina a fuego bajo, durante 25 a 30 minutos.

• **Tortilla:** En un recipiente, se agrega agua con sal, la masa y se amasa hasta que tenga la textura idónea. Seguidamente, se hace en bolitas, luego, se palmea y se pone en un sartén caliente. Cuando

CONTINÚA EN PÁGINA 99



estén cocidas, se colocan en una parrilla al fuego para que se doren.

● **Plátano maduro:** se pone a calentar un sartén con aceite, luego, se pela el plátano, se corta en

rodajas y enseguida se pone a freír. Cuando esté dorado, significa que ya está listo.

● **Huevo duro:** Se pone el huevo en una olla con agua, se pone a hervir durante 5 minutos aproximadamente. Se dejan enfriar y se pelan.

● **Huevo en torta:** Se coloca un sartén con un poquito de aceite, se batien los huevos en un recipiente, se les agrega sal. Cuando estén bien batidos, se vierte la mezcla en el sartén en una capa delgada. Cuando doren ya está listo.

## ALMUERZO EN ALFORJA

### DINIA MAGALY BERMÚDEZ DELGADO, SAN PEDRO

#### Ingredientes:

Maíz  
Arroz pilado  
Frijoles  
Huevos caseros  
Cerdo criollo  
Papas  
Ajos, cebollas, chile dulce  
Culantro coyote  
Achiote  
Manteca de cerdo  
Sal  
Hojas de banano

#### Preparación:

Primero, se agrega la mejor sazón que es el amor. Segundo, se prende la cocina de leña. Tercero, se prepara el arroz. Se coloca la cazuela con manteca de cerdo y se le agrega cebolla y ajo picados. Una vez freídas estas especias, se les

echa el arroz, luego el agua y sal. Se cocina a un punto que quede reventado.

Cuarto, se pica cebolla, ajo, chile dulce lo colocamos en otro comal con manteca de cerdo y luego majamos los frijoles (que previamente deben estar cocinados) con la mano y los freímos un poco. Quinto, sancochamos la papa. Se majan con la mano y luego se fríe con manteca de cerdo, sal y un poquito de achiote.

Sexto, el cerdo se cocina con agua. Luego se fríe en el comal, con manteca de cerdo, ajo, achiote y sal.

Séptimo, para la torta de huevo casero, se echan los huevos en una taza y se batien, se le coloca cebolla a la torta (queda al gusto de cada persona). Para las tortillitas, el maíz se cocina el día anterior solamente con agua, luego una vez listo se lava y se muele en la máquina de moler maíz, se amasa con sal al gusto. Luego se toma una pelotita de

masa y se palmea en una hoja de banano dejándola a un tamaño mediado. Se coloca en el comal con un poquito de manteca de cerdo, ya estando un poco cocida se coloca en el brasero de la cocina para que queden asadas.

Seguido, cortamos la hoja, luego la soasamos en el fuego después sacamos pedazos calculando poder envolver un almuerzo y de la vena de la hoja sacamos tiras para amarrarlo.

Teniendo todo listo y cocinado, colocamos un pedazo de hoja soasada, luego una tortilla y se vierte una cucharada de frijoles, arroz, papa, carne de cerdo y la torta de huevo y, todas, una encima de la otra para terminar con una tortilla, sin nada de tapa.

Por último, luego se envuelve y se amarra con las tiras de la vena, ya finalizado se coloca en la alforja y queda listo.

## ALMUERZO EN HOJAS

### MIRIAN VEGA NARANJO, CAJÓN

**Ingredientes:**

Arroz  
Frijoles  
Papa  
Tortas de huevo  
Plátano maduro  
Tortillas caseras  
Como refresco: aguadulce.  
Chile  
Culantro coyote  
Plátano maduro

**Preparación:**

Primero se deben preparar las hojas de banano. Se cortan y se soasan al fuego. Seguido, se hacen

las tortillas en el fogón. Luego se lavan las papas y se cocinan al vapor.

Asimismo, se prepara el arroz en una cacerola con agua, sal y manteca de cerdo o aceite.

También, en un fogón de leña, se ponen los frijoles para "arreglarlos", para esto, los frijoles deben estar previamente cocinados. Para "arreglar" los frijoles, se les agrega condimento: chile, ajo, cebolla y culantro, y se majan hasta que tomen una consistencia de puré.

Luego, en un recipiente se batan los huevos (la cantidad necesaria) y se fríen en un sartén con manteca de cerdo o aceite.

Seguido, en el mismo sartén, se fríen los plátanos

maduros, que deben estar previamente pelados y cortados.

Con todo listo, se colocan los alimentos sobre una hoja de banano y se envuelven.

Por último, se prepara el aguadulce, y se coloca en una botella de vidrio, con un tapón de hojas de banano. debe ir preparando la masa, para hacer y cocinar las tortillas.

En una taza, se colocan huevos (la cantidad requerida), y se batan para hacer las tortas de huevo. Se fríen en un sartén, previamente calentado. Luego se cortan las hojas de banano, se soasan y se limpian. Por último, se sirven los alimentos en hojas de plátano y se enrollan.

## ALMUERZO EN HOJAS

### LUCÍA MÉNDEZ MOLINA, SAN ISIDRO DE EL GENERAL

**Ingredientes:**

Sal  
Aceite  
Huevos  
Papas  
Chayote

Frijoles  
Arroz  
Gallina  
Masa para las tortillas  
Cebolla  
Chile

Culantro coyote  
Plátano maduro

**Preparación:**

Se prepara la gallina, esta se cocina con condimentos al gusto. Se cocina, a continuación, las



papas y el chayote, de igual forma, se condimenta al gusto.

Seguido, en un sartén con aceite, se fríen los plátanos maduros, previamente pelados y cortados. Mientras tanto, los frijoles, previamente cocinados, se deben “arreglar” con diferentes condimentos.

Luego, se prepara el arroz con agua, sal y aceite.

En una taza, se colocan huevos (la cantidad requerida), y se batan para hacer las tortas de huevo. Se fríen en un sartén, previamente calentado. Luego se cortan las hojas de

banano, se soasan y se limpian. Por último, se sirven los alimentos en hojas de plátano y se enrollan.

Además, se debe ir preparando la masa, para hacer y cocinar las tortillas.

Por último, se sirven los alimentos en hojas de plátano y se enrollan.

## ALMUERZO EN HOJAS CON POLLO ACHIOTADO

### NEIMY CAMPOS TENCIO, SAN ISIDRO DE EL GENERAL

#### **Ingredientes:**

Arroz blanco

Frijoles “arreglados” con chile, cebolla y especias

Pollo achiotado con papas

Plátano maduro

Torta de huevo

Tortillas palmeadas

#### **Preparación:**

**El día anterior a la preparación, se debe hacer lo siguiente:**

Se adoba el pollo con chile, cebolla, ajos, jengibre, sal y pimienta. Se cocinan los frijoles con ajos y

sal, se reserva. Las papas se lavan y cocinan en agua con sal. Se hace el arroz con chile y cebolla, se reserva.

El día de la preparación se hace:

En la cocina de leña se pone a cocinar el pollo, a fuego lento.

Cuando el pollo casi termina de cocinarse, se agregan las papas, previamente cocidas.

Mientras se cocinan, se sacan los frijoles que se habían cocinado el día anterior, y para “arreglarlos” se coloca una sartén en el fuego y se agrega chile, cebolla y ajo, para

sofreír. Cuando se sofríen, se agregan los frijoles, se majan y se sazonan con salsa y pimienta.

Luego, se hace la masa para las tortillas.

Se palmean, cocinan y se reservan.

Se fríen los plátanos maduros. Por último, se preparan las tortas de huevo.

Se corta una hoja de banano, se soasa y se limpia.



## CASADO CON AMOR

### KATLIN ÁVILA HERNÁNDEZ, PLATANARES

#### Ingredientes:

Gallina casera  
Papas enteras sancochadas y condimentadas  
Plátano maduro  
Huevos duros  
Frijoles "arreglados"  
Tortillas caseras  
Un poco de arroz  
Culantro coyote  
Chile dulce  
Cebolla  
Ajos  
Apio

#### Preparación:

Primero, se tiene que cocinar la gallina. Para cocinarla, se coloca la gallina en un recipiente con agua en el fuego. Mientras se va cocinando, se pican diferentes olores: chile, cebolla, ajo y apio. Una vez picados, se incorporan al agua donde está la gallina, dejando hervir a fuego lento. Mientras se cocina la gallina, se van preparando las papas y los huevos. Las papas se sancochan, sin quitarle la cáscara. Los huevos se hierven para obtener huevos duros. Luego, en un mismo recipiente mezclamos las papas y los huevos duros, con olores y achiote.

Por aparte, se pica cebolla y culantro para agregarlos a los frijoles, previamente cocinados. También se cocinan plátanos maduros y arroz. Por último, cuando se tiene listo todos los elementos del platillo, se sirve sobre una hoja de plátano soasada y se acompaña con tortillas caseras.

## CASADO DE LIZ

### LISLEY FALLAS PORRAS, SAN PEDRO

#### Ingredientes:

Carne (chuleta de cerdo)  
Arroz  
Frijoles  
Vainica  
Zanahoria

Chile dulce  
Papa  
Culantro  
Cebolla  
Plátano maduro  
Huevo  
Lechuga

Rábano  
Pepino  
Tomate  
Limón  
Queso  
Sal

CONTINÚA EN PÁGINA 103





**Preparación:**

Se comienza preparando el arroz. Para cocinar el arroz se fríe un chile casero y cebolla en aceite. Luego se agrega agua y sal.

Una vez que está listo el arroz, se arreglan los frijoles. Para ello, en un sartén, se fríe una cebolla con una cucharada de aceite, seguido se agregan los frijoles con un poco de sal para resaltar el sabor.

Después, para la preparación del picadillo, se pica papa, vainica y zanahoria. Estos ingredientes picados se fríen con cebolla, chile, culantro y un poco de agua para que se cocinen, buscando que el punto de cocción

sea al dente. No deben quedar muy suaves. Se le agrega un poco de sal. Una vez que están al dente, se le coloca un poco de culantro encima al picadillo.

Para la preparación de la carne, se lava una chuleta de cerdo y se pone a freír en un sartén con una cucharada de aceite. Mientras se cocina, se sella la carne para conservar los jugos y se le incorpora sal y pimienta. Una vez que ha dorado la carne, se agrega la cebolla. Al final, cuando la carne se ha sellado y dorado, se gratina un trozo de queso cremoso encima.

Por aparte, se preparan plátanos fritos que se agregaran al casado.

Adicionalmente, se hace la ensalada con los siguientes ingredientes: lechuga, tomate, pepino y rábano. Se lavan estas verduras y se pican bien, agregando unas gotas de limón y sal. Agregar un poco de maíz dulce para darle sabor y color.

Igualmente, por aparte, se cocina un huevo frito que se acompañará con una tortilla.

Colocar todos los elementos sobre una hoja de banano cosechada de la huerta, ya que las hojas resaltan los sabores de la comida.



**CASADO GENERALEÑO**

**ROCILENE PORTUGUEZ VARGAS, RIVAS**

**Ingredientes:**

**Plátanos maduros fritos:**

Plátanos maduros

Aceite

Sal

Arroz Blanco:

Arroz

Aceite

Sal

**Cubases a la abuela María:**

400 gramos de cubases secos

250 gramos de pellejo de cerdo

4 dientes de ajos

1 tallo de apio

1 ramita de tomillo

Media cucharada de sal

Bistec Rosi:

1 bistec de res

2 cucharadas de aceite

1 cebolla

Adobe especial de la casa

**CONTINÚA EN PÁGINA 104**



**Tortas de abuela Emilia:**

20 hojas de chicasquil tiernas

4 huevos

1 cebolla pequeña

1 cucharada de chile

Sal al gusto

**Ensalada típica:**

1 zanahoria rallada

Medio repollo morado rallado

Medio repollo blanco rallado

1 cebolla morada

1 rollito de culantro

Sal

Mandarina ácida

**Papas con chorizo:**

500 gramos de papas

500 gramos de chorizo

1 tallo de apio

Media cebolla

Medio chile

Achiote

1 diente de ajo

Aceite

Sal al gusto

**Tortillas:**

Maíz blanco

Agua

Sal

Aguacate

**Preparación:**

El primer paso es recolectar todos los ingredientes.

Una vez listos, se prepara el casado.

**Arroz blanco:**

Primero, en una olla, se fríe el arroz con el aceite y la sal. Una vez que agarra un color doradito, se le coloca el agua, tomando en cuenta que, si son dos tazas de arroz, igualmente van a ser dos tazas de agua. Se procede a tapar la olla y se deja cocinar a fuego lento. El tiempo aproximado para que esté listo, es de 20 minutos.

**Cubases a la abuela María:**

Se procede a lavar los cubases, para cerciorarse de que estén en buen estado todos. Luego, se procede a picar en cuadritos pequeños el pellejo de cerdo. Además, se pican el ajo y el apio finamente.

Luego, se colocan todos los ingredientes en una olla con bastante agua y se dejan cocinando. Una vez que los frijoles están cocinados, se arreglan con la cebolla picada, el chile y un poquito de salsa inglesa.

**Bistec Rosi:**

Se pone a adobar el bistec con un poquito de aceite y la salsa especial. Luego, se procede a freírlo en un sartén. Posteriormente, se le agrega la cebolla cortada en aros, para que se cocinen juntos y se mezclen todos los sabores.

**Tortas de abuela Emilia:**

En una olla con agua hirviendo, se agrega con un poquito de sal y se colocan las hojas de chicasquil durante diez minutos. Esto con el fin de quitarles el sabor amargo y la mancha. Una vez pasados los diez minutos, se retira del fuego y se procede a picar finamente.

Luego, se le agregan los huevos batidos, la cebolla, el chile y una pizca de sal. Seguidamente, se revuelve todo, hasta que estén incorporados los ingredientes.

CONTINÚA EN PÁGINA 105



Finalmente, en un comal con aceite previamente precalentado, se cocinan las tortas por ambos lados.

**Ensalada típica:**

Para realizarla, se procede a rallar el repollo, tanto el morado como el blanco, y también la zanahoria. Luego, la cebolla en corte juliana y el culantro picado finamente.

Una vez que tenemos todo picado y rallado, se mezcla y se le agrega el jugo de la mandarina y la sal.

**Papas con chorizo:**

Se procede a pelar las papas y se pican en cuadritos. De la misma forma, se picará también el chorizo. Luego, en una olla, se coloca

tanto las papas como el chorizo, junto con una ramita de apio, para darle sabor; la cebolla y el chile cortados en cuadritos y el ajo, picado finamente. Y añade el aceite. Finalmente, se sazona con achiote y la sal al gusto. Se deja cocinar hasta que las papas y el chorizo estén suaves.

**Tortillas palmeadas:**

Para ello, se mezcla el maíz molido, con sal y agua, hasta que encuentren buena consistencia. Luego, se procede a formar la tortilla palmeada. Para cocinarla, se coloca en un comal caliente.

**Plátanos fritos:**

Primero se procede a cortar los plátanos maduros en rodajas y posteriormente, en un comal precalentado con aceite, se colocan los plátanos ma-

duros ya cortados para cocinarlos. Puede agregar una pizca de sal.

Finalmente, el siguiente paso en la lista es servir. Es común que este platillo se sirva sobre hojas de banano o de plátano soasadas, ya que es una comida que se suele llevar a los trabajos de campo y las hojas le agregan un sabor extra a comida casera. Se puede acompañar con aguacate y tortillas caseras.



**CHICHARRONES A LO TICO**

**ESTEBAN MAURICIO VARGAS VEGA, DANIEL FLORES**

**Ingredientes:**

**Para los chicharrones:**

- Manteca
- Sal
- Carne de cerdo
- Limón

**Para acompañarlos:**

- Yuca
- Banano verde
- Plátano maduro
- Limón

**Preparación:**

Primero, se debe destazar el cerdo. Los trozos del cerdo se lavan con agua caliente. Luego, para hacer los chicharrones, se toma el trozo de la parte superior del cerdo, nuevamente lo lavamos y se procede a picar en trocitos, según el tamaño que se quiera del chicharrón.

**CONTINÚA EN PÁGINA 106**



Después, se enciende la cocina de leña, se pone una perola, en la que agregamos una barra de manteca, cuando está bien caliente, se agrega la carne y se debe mover constantemente para que no se pegue. Luego se le agrega la sal y por último el limón.

Si, los chicharrones no son de carne, sino que son tostados, se dejan más rato, en este caso, lo que se usa del cerdo para cocinar, es solamente el pellejo. Igual se agrega sal y limón, hasta dar el punto. La yuca y el banano se cocinan por aparte.

El plátano maduro es el último que se cocina, ya que, se utiliza la manteca que soltaron los chicharrones mientras se cocinaban, para prepararlos.

Todo se prepara en la cocina a la leña.

## CHICHARRONES DE MI ABUELO

### FLOR ÁVILA UMAÑA, PEJIBAYE

#### Ingredientes:

Carne de panzada de cerdo  
Aguacate  
Plátanos maduros  
Condimentos  
Cebolla  
Ajos  
Chile Dulce  
Limón  
Culantro  
Arroz  
Frijoles

#### Preparación:

Primero, se selecciona la panzada y se pica en pedazos. Luego se lava y se cocina con manteca de cerdo a fuego medio. Después, se escoge arroz pilado de la zona, se lava y se cocina con ajos, chile, culantro coyote y sal. Luego se colocan a cocinar los frijoles. Seguido, se prepara un guacamole, con cebolla bien picada, culantro y limón. Nuevamente se pasa a la carne, que se condimenta y se retira del fuego. Para finalizar, se agrega plátanos maduros en la manteca que quedó de la carne y se fríen.



## CHICHARRONES DE PANZADA CON FALDA

### CARLOS ALBERTO VARGAS CABALLERO, SAN ISIDRO DE EL GENERAL

#### Ingredientes:

Panzada de cerdo

Plátanos maduros

Manteca de cerdo

Espicias como cominos, sal y ajos, para dar sabor a la carne.

#### Preparación:

Se inicia cortando la panzada y agregándole el ajo, las especias y la sal, se deja marinar entre 10 a 12 horas, antes de empezar a cocinar. En el caso de los plátanos, se debe seleccionar aquellos que tengan el punto de maduración adecuado.

Se colocan los chicharrones en una cazuela de hierro con suficiente agua que los cubra, se tapan con

una hoja de plátano, se lleva a fuego moderado y se deja cocinar, revolviendo en ocasiones, hasta que alcance la suavidad, esto se sabe si la carne permite que se introduzca un tenedor.

Posteriormente, se retira la tapa con la hoja de plátano y se baja el fuego a temperatura muy baja. Es necesario que, a fuego lento, con ayuda de unas cucharadas de manteca de cerdo que se agrega, se derrita la mayor cantidad de grasa de los chicharrones sin tostarse. Esto, para que al final, logre el dorado ideal, sin perder la suavidad. Cabe mencionar que es un proceso lento y de paciencia para lograr la textura de la receta original.

Finalmente, cuando los chicharrones están en el punto ideal, se retiran e inmediatamente se agregan los plátanos en la misma manteca donde se prepararon. Esto se hace con el objetivo de que los restos o boruscas pequeñas de los chicharrones que quedan se adhieran a los plátanos durante su cocción, para darle un sabor diferente y original.



## FRIJOLES CUBASES CON CARNE DE CERDO, ACOMPAÑADO CON ARROZ BLANCO Y PICADILLO DE CHAYOTE Y MAÍZ

### ROXANA VALVERDE VARGAS, SAN ISIDRO DE EL GENERAL

#### Ingredientes:

Frijol cubá o tierno

Zanahoria

Guineo negro

Culantro

Chile

Costilla de cerdo y pezuña

Condimentos

Arroz

Chayote

Maíz enlatado

#### Preparación:

Primero se ponen a cocinar los frijoles. Mientras se cocinan los frijoles se lava la carne (costilla y pezuña) y se pican las zanahorias. Una vez que estén cocinados los frijoles, se les añade la zanahoria, la costilla y la pezuña, y el guineo negro pelado.

CONTINÚA EN PÁGINA 108

Seguidamente, se añaden los condimentos a la olla y se cambia a fuego lento.

Mientras continúa cocinando, se pica el chayote en pequeños trozos para la preparación del picadillo y

se cocina en una olla por aparte con el maíz, condimentos, culantro picado y chile dulce picado. Una vez cocinado el picadillo y los frijoles, se comienza la preparación del arroz, en su propia olla

por aparte con agua y sal hasta que esté suave. Servir en un plato el arroz y el picadillo, acompañado de una tacita con los cubases.

## FRIJOLES TIERNOS ROJOS CON COSTILLA DE CERDO

**SILVIA SEGURA ACUÑA, DANIEL FLORES**

### **Ingredientes:**

- 1 kilo de frijoles rojos tiernos
- 1 kilo de costilla de cerdo o pezuña de cerdo
- 1 cebolla
- 6 dientes de ajo
- 1 ayote tierno
- 1 rollito de culantro castilla
- 3 hojas de culantro coyote
- 1 chile dulce
- Unas hojitas de orégano
- Una ramita de apio
- Unas dos hojitas de cebollino
- Sal al gusto

### **Para acompañar:**

- 1 taza de arroz blanco
- 2 plátanos verdes

2 aguacates

### **Preparación:**

Primero, se ponen los frijoles con agua a cocinar en una cacerola, se le agregan los ajos y unas hojitas de orégano, para que vayan soltando su sabor. Mientras se va calentando el agua con los frijoles tiernos, se va picando la carne en cuadritos no muy grandes.

Una vez que el agua con los frijoles está hirviendo, se le incorpora la carne para que se vayan cocinando juntos. Se recomienda cocinar con fuego bajo, para que los ingredientes tomen mejor sabor mientras se cocinan.

Transcurrido unos 15 minutos de hervir, se agregan los demás ingredientes, que previamente se han picado, estos serían: la cebolla, el chile, el

culantro coyote y el culantro castilla. De este último, se guarda un poco para decorar cuando se sirve. También, se le agrega 1/2 cucharada de sal, se dejan hervir durante 10 minutos más y se añade el ayote tierno. Esto, se deja hervir por 20 minutos más y se prueba la sal, si se considera que es necesario se agrega un poco más de sal.

Finalmente, una vez cocinados se retiran del fuego y se deja reposar para que se integren todos los sabores.

### **Arroz:**

El arroz se cocina con ajos y un poquito de cebolla. Primero, se sofríen en aceite la cebolla y el ajo, luego se agrega el arroz, para que se incorpore ese sabor que le dan el ajo y la

**CONTINÚA EN PÁGINA 109**



cebolla ya tostada. Después, se agrega el agua y se deja cocinar. Una vez cocinado, se mueve para que quede sueltito.

**Patacones:**

Primero, se pelan los plátanos, luego se cortan en tajadas gruesas. Después, las tajadas de plátano se ponen a freír en aceite muy caliente, por ambos

lados. Cuando adquieren un color amarillo y casi están doradas, se retiran del fuego. Se procede a aplastar cada rebanada y nuevamente se ponen a freír en el aceite caliente.

**GALLO PINTO**

**BLANCA JIMÉNEZ CASTRO, BARÚ**

**Ingredientes:**

Arroz  
Frijoles  
Ajo  
Apio  
Chile  
Cebolla  
Salsa tipo inglesa  
Huevos

Tortilla  
Aguacate  
Plátano maduro

**Preparación:**

Primero, se pican los olores, como el ajo, cebolla, chile y apio. De antemano, ya se debe tener preparado el arroz y los frijoles.  
En una sartén, se añaden los olores, ya picados, y dejamos freír, después, se agregan los frijoles

con su caldo, dejamos hervir y luego añadimos el arroz, se revuelve y se deja cocinar, para que se tueste un poco y se añade la salsa inglesa.  
Después, se cocinan 2 huevos tiernos y tajadas de plátano.  
Finalmente, se sirve el gallo pinto acompañado con tortillas y natilla, listo para comer.

**GALLO PINTO**

**IRIS RODRÍGUEZ JIMÉNEZ, SAN ISIDRO DE EL GENERAL**

**Ingredientes:**

Cebolla  
Ajo  
Chile

Apio  
Espinaca  
Tomate  
Cebollino

Culantro  
Arroz  
Frijoles

**CONTINÚA EN PÁGINA 110**



**Preparación:**

**El gallo pinto:**

Primero, se pican los ingredientes como cebolla, ajo, apio, chile, espinaca, tomate y cebollino. Después, se fríen con manteca de cerdo en un sartén. Luego, se agrega frijoles y arroz, previamente cocinados y se revuelve bien. Al final, se agrega el culantro y listo el gallo pinto.

**Acompañamientos:**

La carne y la manteca que se usa es de cerdo criado en nuestra propiedad con comida natural como banano y yuca.

El maduro y el maíz, que también son cultivados en nuestra tierra.

El huevo de gallinas criollas producidos en nuestra propiedad.

Las tortillas palmeadas, que son hechas a la leña, al igual que todo el proceso de cocinado.



**LENGUA EN SALSA**

**MARÍA ENILDA MORALES VÁZQUEZ, DANIEL FLORES**

**Ingredientes:**

Una lengua de res, fresca  
Cebolla  
Ajos  
Pimienta  
Comino  
Orégano  
Romero  
Culantro coyote  
Chile dulce  
Zanahoria  
Apio

Apazote  
Tomillo  
Sal  
Un kilo de tomates  
Aceite  
Achiote  
Culantro castilla  
Adicional: piña en cubos y vino tinto  
Si se desea espesar, se hace con una cucharada de fécula de maíz o un poco de harina.

**Preparación:**

**La lengua:**

La lengua se limpia bien y se cocina en olla de presión con cebolla, ajos, pimienta, orégano, romero, culantro coyote, chile dulce, zanahoria, apio, apazote, tomillo y sal. A partir de que empieza a sonar la olla, se deja cocinar de 30 a 40 minutos.

**Para la salsa:**

En una olla se agrega el kilo de tomates, cortados en pedazos grandes, la cebolla, el culantro coyote, el orégano, el culantro castilla y ajo, con un poco del caldo de la cocción de la lengua y se pone a cocinar.

**CONTINÚA EN PÁGINA 111**





En otra olla grande, se prepara un sofrito con aceite, achiote, dos cebollas medianas, ajos, chile dulce y dos zanahorias cortadas en cubos pequeños.

Mientras, se licúan todos los ingredientes que se cocinaron con el tomate y el caldo de la lengua, después, se cuele y se agrega a la olla donde está el sofrito.

En este punto, si se desea espesar la salsa, se hace agregando un poco de fécula de maíz o harina que se diluye, previamente, con un poco de agua.

Cuando la salsa ha hervido, se le agrega la lengua ya cortada en trozos. Se deja cocinar por unos minutos.

Para servir, se le agrega culantro fresco picado. Se puede acompañar con arroz blanco recién co-

cinado y una tortilla recién palmeada. Adicional: piña en cubos y vino tinto.



## LENGUA EN SALSA DE TOMATE

### LUZ MARY UREÑA VALVERDE, SAN PEDRO

#### Ingredientes:

1 lengua de vaca  
0,5 kg de tomate  
Culantro  
Cebolla  
Ajo  
Chile dulce  
Apio  
Consomé  
Aceite  
Condimento  
Salsa de tomate  
Sal

Crema de tomate

#### Preparación:

Se inicia preparando la lengua, a la cual se le quitan las partes de desecho y se lava.

Colocar la lengua en una olla con agua y dejarla hervir, para así empezar a limpiarla mejor. Cuando ya ha hervido, alrededor de 15 minutos, está lista para desprender la piel áspera, dejando solo el músculo, que es el ingrediente principal.

Con la lengua limpia, se vuelve a poner al fuego, en una olla con agua que la cubra, agregando apio, ajos, sal, cebolla y condimentos. Se deja cocinar hasta que esté suave.

Por aparte, cocinar tomates para desprender su piel. Cuando ya están listos, se licúan con apio, cebolla, chile y ajos.

En otra olla aparte, se prepara la salsa de la siguiente forma. Con una taza de caldo del que se usó al cocinar la lengua, agregar los tomates preparados, incorporar los condimentos, la salsa de tomate y la crema de tomate para que espese la salsa.

Finalmente, cuando ya está lista la salsa, incorporar la lengua en tajaditas para que tome el sabor de la salsa, se deja hervir por unos 10 minutos junto con tajadas de cebolla, chile y culantro picado finamente.

## LOMO DE CERDO RELLENO

**MARGARITA PORRAS VARGAS, DANIEL FLORES**

### Ingredientes:

Lomo de cerdo

Arroz

Huevo duro

Papa

Condimentos naturales como: orégano, culantro, cebolla, chile dulce, ajos

### Preparación:

El lomo se abre, se extiende, se condimenta y se deja reposar durante dos días en el refrigerador.

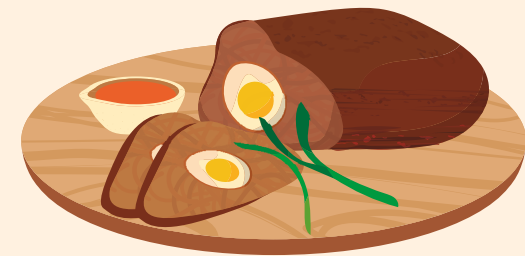
Después de los dos días, se condimenta el arroz y la papa para el relleno.

Los huevos se endurecen, luego se pican y se ponen sobre el lomo junto con el arroz y la papa picada.

Colocados todos los ingredientes dentro del lomo, se arrolla y se procede a cerrar, amarrando con un pabito.

Se procede a la cocción en el fogón de leña, dejándolo entre 3 a 4 horas para que se dore.

Ya cocinado, se saca de la olla, se corta el pabito y se procede a servir en rodajas con tortillas caseras.



## LOMO DE CERDO RELLENO

**VILMA MARÍA VARGAS CABALLERO, SAN ISIDRO DE EL GENERAL**

### Ingredientes:

Lomo de cerdo

Manteca de cerdo

Aceite vegetal

Ajo

Sal

Orégano

Romero

Tomillo

Semilla de culantro

Achiote

Pimienta negra entera

Culantro coyote y castilla

Papa

Huevo

Zanahoria

Chile rojo

Hoja de plátano

Papel aluminio

### Preparación:

Primero, se selecciona la carne. Esto es importante, se recomienda un lomo, con al menos 4 mm de grasa en la parte superior, esto con el fin de ayudar en la hidratación durante la cocción.

**CONTINÚA EN PÁGINA 113**

Se abre el lomo con un cuchillo filoso, el corte se hace del centro hacia los costados, de manera que conforme se corta, la carne se extienda como un paño rectangular, con un grosor de aproximadamente 2 cm.

Se prepara el adobo con culantro, orégano, romero, tomillo, ajo, culantro de castilla, culantro coyote, semilla de culantro. Todo esto se licúa, con un poco de aceite.

Se procede a adobar la carne con la mezcla. No se agrega la sal para evitar deshidratar la pieza. Después, se pone en un recipiente y se reserva por 36 horas en la refrigeradora, con el fin de que penetre bien el sabor.

Transcurridas las 36 horas, se precalienta el horno de leña, a una temperatura adecuada al tacto en su exterior.

Cuando está caliente, se ponen a cocinar los huevos.

Mientras, se cortan las papas y las zanahorias en julianas gruesas. Condimentar con sal, ajo, manteca de cerdo, romero, orégano y pimienta recién molida. Se ponen a cocinar los vegetales en el horno hasta que estén al dente.

También, se cortan los chiles y se reservan crudos. Se procede a rellenar el lomo; poner sal marina por toda la superficie, agregar pimienta recién molida. Distribuir todos los vegetales, el huevo duro, los chiles y se enrolla despacio lo más uniforme posible. Después, se amarra el lomo con pabito a una distancia de 3 centímetros, un mecate del otro.

Posteriormente, se pone a derretir una cucharadita de achiote con una cucharadita de manteca de cerdo. Con ello, se frota todo el exterior del lomo, para ir dando un buen color y condimentar el exterior con sal y pimienta.

En un sartén grande, bien caliente, se sella bien el lomo hasta lograr una costra. Esto con el fin de retener jugos y aumentar el sabor.

Después, se envuelve el lomo en una hoja de plátano y luego en papel aluminio para retener más el calor y jugos.

Se procede a cocinar el lomo, durante 90 minutos, en el horno de leña, a temperatura media, únicamente con algo de brasa.

Una vez cocinado, se saca del lomo y se deja reposar durante 30 minutos para redistribuir los jugos, evitando secar la carne.

Por último, se abre el lomo, se barniza un poco con la mezcla de achiote y manteca de cerdo. Se coloca nuevamente en el horno, por un par de minutos para generar un aspecto brillante y bien doradito.

Finalmente, se corta en tajadas de 3 cm y listo para disfrutar con unas tortillas palmeadas.

## LOMO DE CERDO RELLENO

**GEOVANNY ALFARO DURAN, SAN ISIDRO DE EL GENERAL**

**Ingredientes:**

**Adobo**

1 rama de apio

1 cucharada de salsa inglesa o al gusto

1 consomé de costilla de res

Culantro castilla y culantro coyote al gusto



1 cabeza ajo

1 lomo de cerdo (alrededor de 3kg)

**Relleno**

4 huevos

1 Chile

2 papas grandes

1 zanahoria mediana

Culantro castilla y culantro coyote al gusto

1 cabezas de ajo

1 rama de apio

1 consomé de costilla de res

100 gramos de jamón de cerdo

100 gramos tocineta

Sal al gusto

**Amarrado**

Aguja grande

Hilo lino

**Acompañamiento**

Tortillas

Yuca cocida

Para la presentación

Hojas de banano

**Preparación**

Antes de cocinar el lomo, se debe cortar, de manera que se vaya abriendo y quede una pieza plana, rectangular, sin dejar ranuras, para que no

se vayan a salir los ingredientes del relleno. Después, se debe marinar, es importante marinar el lomo por lo menos, 2 días antes.

Para marinar se prepara un adobo compuesto de ajo, culantro, apio, salsa inglesa, consomé de costilla de res, agua, sal al gusto y un par de cucharadas de aceite. Todos estos ingredientes se licúan y se le agregan al lomo. Se reserva el lomo con el adobo en la refrigeradora. Al pasar los dos días se saca del marinado y se procede con el relleno.

Para preparar el relleno, se inicia cocinando los huevos duros, una vez que están, se pelan y se cortan en rodajas gruesas. También, se deben cortar los chiles, las zanahorias y las papas en tiras. Además, el ajo, culantro castilla, culantro coyote y apio, se pican finamente. Luego, la tocineta y el jamón se corta también en tiras. Para rellenar el lomo, se coloca el lomo, abierto, en una bandeja y se van colocando, de manera uniforme, todos los ingredientes a lo largo del lomo.

Una vez incorporados todos los ingredientes del relleno, se procede con el amarrado, en esta tarea es importante contar con ayuda, para garantizar que quedará bien amarrado. Para ello, es necesario una aguja grande (agujón) e hilo de lino. Se inicia cocinando la punta (un extremo), para asegurar que no se salga

el relleno, luego se va sujetando el lomo, con el hilo, rodeándolo hasta llegar al otro extremo. La otra punta también se debe coser bien.

El cocinado o dorado se efectúa tradicionalmente en una "perola" u olla a fuego con leña. Se pone a calentar la perola, se coloca dentro el lomo y se le agrega el líquido del adobo. Se añade otra cabeza de ajos, solo majada y se pone una cantidad de aceite de manera que todo el líquido cubra por lo menos la mitad del lomo. Se debe estar pendiente para darle vuelta y que se vaya dorando por ambos lados. Para que quede bien jugoso, se debe bañar el lomo con cierta frecuencia con el mismo líquido en el que se está cocinando.

Una variante puede ser sacarlo de la "perola", ponerlo en una bandeja y llevar al horno para terminar de dorarlo. Se recomienda utilizar el fuego de leña para conseguir el dorado deseado, pero puede tardar algunas horas.

Finalmente, para servirlo, lo ideal es colocarlo en hojas de banano soasadas y limpias, esto le da un sabor aún más sabroso. Para acompañarlo, se recomienda con tortillas palmeadas y yuca suave, recién cocinada.



## LOMO RELLENO

**OFELIA ROJAS SERRANO, SAN ISIDRO DE EL GENERAL**

### **Ingredientes:**

Carne molida  
Chile  
Ajo  
Cebolla  
Culantro  
Tomillo  
Apio  
Sal  
Masa  
Arroz  
Huevos  
Papa  
Cal  
Aceite

Maíz

Agua

Achiote

### **Preparación:**

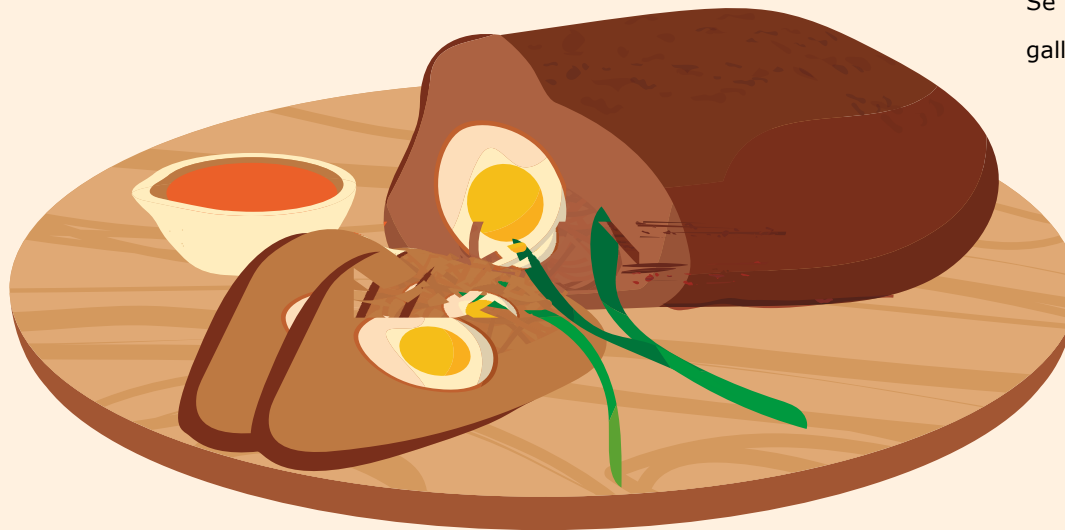
Se comienza cocinando los huevos duros con un poquito de sal y agua. Luego se pone a cocinar el arroz con olores, ajo, chile, sal y aceite. Por aparte se cocina la papa con sal, chile dulce, ajo, culantro y achiote hasta que se suavicen un poco. El maíz se cocina con cal, hasta que esté pelado. Cuando esté pelado se lava bien.

Para arreglar la carne, primero se pican todos los ingredientes, se le pone a la carne con la sal, la masa y un poquito de agua; con esto mezclado se empieza a formar una mezcla.

Se coloca un plástico transparente y encima se va extendiendo la carne. Cuando está bien extendida, se le pone el arroz, papa en cuadritos, el huevo en gajitos y se comienza a enrollar.

Se amarra con pabilo y se pone a sazonar. Cuando está listo, se suelta y se sofríe o se aza en el horno de la cocina de leña.

Se acompaña con unas tortillas para hacer unos gallitos.



## LOMO RELLENO

### ELIZABETH CORDERO FALLAS, PLATANARES

#### Ingredientes:

Lomo  
Arroz  
Papas  
Huevo duro  
Ajos  
Culantro castilla  
Culantro coyote  
Pimienta  
Comino  
Aceite  
Cebolla  
Chile  
Apio  
Margarina  
Achiote  
Sazón completo  
Hojas de plátano  
Pabito

#### Preparación:

Un día antes de que se vaya a preparar el lomo relleno, se debe abrir el trozo de lomo y se adoba.

Para el adobo: se pela una cabeza de ajos, dos rollos de culantro castilla y un rollo de culantro coyote. Se le agrega a continuación, pimienta, comino y se colocan todos estos ingredientes en la licuadora, con 250 gramos de aceite y se licúa hasta que todo se disuelva.

Con la mezcla para el adobo lista, se extiende el lomo y se le unta el adobo junto con la sal. Hay que asegurarse de que la mezcla del adobo cubra muy bien la pieza de lomo, luego se coloca en un tazón, para que repose en la refrigeradora hasta el día siguiente.

El día que se va a preparar el platillo, se inicia la elaboración del relleno, para eso se empieza haciendo el arroz. Este se cocina solo con dos ajos y aceite. Después, se pelan unas 4 papas en gajos y se cocinan sudadas. Por aparte, se cocinan los huevos duros.

Una vez que el arroz, papas y huevos duros, están listos, se procede a picar una cebolla grande, un chile grande y el tallo de una rama de apio, todo en rodajas. En un sartén, se colocan estos ingredientes para freírlos con margarina caliente, y después sofreír con achiote.

Se agrega, al sofrito, el arroz y las papas, con un poquito de sazón completo y se mezcla bien. Después, se cortan los huevos, en mitades.

Para rellenar, se extiende el lomo, ya adobado, primero agregando el arroz, luego la papa y, por último, el huevo y se empieza a cerrar, enrollado la carne, sujetándola con pabito.

Se coloca el lomo dentro del horno, con temperatura medio-alta, y se cocina hasta que dore uniformemente.

Cuando esté listo, se envuelve en hojas de plátano, previamente soasadas, y se acompaña con tortillas palmeadas a mano.

## LOMO RELLENO DE CERDO, RECETA DE LA ABUELA CON SALSAS DE MARACUYÁ

### MARGARETH VALVERDE MEJÍA, DANIEL FLORES

#### Ingredientes:

#### Para el lomo:

2 kilos de lomo de cerdo

50 gramos de harina de maíz

**CONTINÚA EN PÁGINA 117**

50 gramos de arroz cocinado con achiote  
2 huevos duros  
1 zanahoria  
2 papas  
1 rollo de culantro castilla  
1/2 chile dulce  
1/2 cebolla  
Achiote al gusto  
Comino al gusto  
Sal al gusto  
Pimienta negra al gusto  
Orégano al gusto  
2 onzas de aceite  
5 ajos  
Tortillas  
Hojas de plátano para envolver  
Pabito para amarrar

**Para la salsa:**

1 maracuyá  
1 1/2 taza de caldo de pollo  
Miel de abeja y azúcar al gusto

**Preparación:**

Primero, se adquieren todos los ingredientes y posteriormente, se alistan los instrumentos e implementos que se vana necesitar, por ejemplo: máquina de moler, cuchillos afilados, tabla de picar, olla grande, etc.

Luego, se procede a soasar las hojas de plátano para envolver el lomo.

Una vez soasadas las hojas, se muele 1 kilo de la carne y se pone a precocinar las verduras y los huevos. El otro kilo de carne se maja y se extiende sobre una tabla o mesa para poder manipularla después.

Posteriormente, se pica finamente el chile, la cebolla, el culantro y luego se incorpora a la carne molida, la cual previamente, se le agregan los condimentos y la harina de maíz. Todo se incorpora y se le va añadiendo aceite, poco a poco.

En seguida, se colocan las hojas soasadas y limpias sobre la mesa de trabajo, colocamos el lomo extendido y se pone una capa de carne molida

condimentada, también adiciona una capa de arroz achiotado y en el centro se coloca la zanahoria cortada en tiras, en conjunto con la papa cortada en gajos y el huevo duro de la misma forma.

Una vez listas las capas, se procede a hacer el rollo de modo que quede envuelto en la hoja de plátano y se amarra cuidadosamente con el pabito.

Luego, el rollo se coloca dentro de una olla grande, procurando que quede totalmente cubierto de agua y se cocina durante 35 minutos. Una vez que el lomo ya está cocinado, se saca y se desenvuelve para cortar en porciones.

Por último, se sirve sobre una hoja de plátano, junto con tortillas de maíz.

**Preparación de la salsa:**

En una olla, se coloca la pulpa de maracuyá, el caldo de pollo, la miel de abeja y el azúcar. Se procede a cocinarlo a fuego lento hasta reducir para que quede 1 taza. Luego, se pone a enfriar y posteriormente, la colamos para sacar las semillas. Una vez lista, la utilizamos para bañar el lomo ya cocinado.

**OLLA DE CARNE**

**IVONNE GRANADOS MORA, DANIEL FLORES**

**Ingredientes:**

Carne de res  
Culantro coyote

Ajos  
Orégano  
Hojas de laurel

Papas tiquismiquis  
Chayote  
Zanahoria

**CONTINÚA EN PÁGINA 118**



Yuca  
Papas  
Elote  
Papa chiricana  
Pejibayes  
Bananos verdes  
Sal

**Preparación:**

Primero, se compran las verduras y la carne, para luego ser lavadas.

Después, se pone a cocinar la carne, se le agrega sal, ajos, orégano. Mientras se cocina la carne, se pelan las verduras: papas, elotes, yuca, ti-quismiquis, bananos verdes, pejibayes y papas chiricanas.

Cuando se ha cocinado la carne, se le agrega las verduras, sal, orégano y hojas de laurel. Cuando terminan de estar cocinadas las verduras, todo (carne, verduras y caldo) se sirve en un plato hondo.



**OLLA DE CARNE**

**KAROL DUARTE BONILLA, SAN ISIDRO DE EL GENERAL**

**Ingredientes:**

Pecho, jarrete y costilla de res  
Chayote  
Papas  
Ayote tierno  
Ñampí  
Yuca  
Culantro coyote  
Culantro castilla  
Cebolla  
Ajo  
Apio

Sal

**Preparación:**

Primero, se elige una buena calidad de carne de res y verduras.

Después, se deja en una olla de cocimiento lento las carnes: la costilla, el pecho y jarrete toda la noche para que suelte su sabor. Además, se agrega ajos, apio y culantro coyote.

Al día siguiente, se saca la carne de la olla de cocimiento lento y se pasa a colar el caldo para separar los huesos de la costilla y el jarrete. Una vez separados se aparta la carne.

Luego, al caldo se le va incorporando las verduras en el siguiente orden: la yuca, después el chayote, seguidos por la papa, el ayote y por último el ñampí. Se agrega sal, orégano, ajo, más apio y se deja hervir hasta que la verdurita esté lista. Una vez que estén suaves las verduras, se le agrega la carne y un poquito más de culantro. Se deja hervir.

Apenas esté listo, se sirve con arroz blanco y tortillas palmeadas a mano.



## OLLA DE CARNE

### HEILYN CHAVES LEÓN, CAJÓN

#### Ingredientes:

Costilla y jarrete de res

Verduras: Yuca, papa, camote, chayote, elote, ayote sazón, plátano verde, ñampí

Hortalizas: culantro castilla y culantro coyote, chile, hojitas de orégano y ajos

Consomé de res y de pollo

Una pizquita de sal

#### Preparación:

El proceso se realiza en cocina de leña.

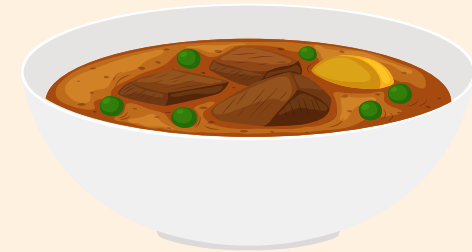
Primeramente, se coloca a cocer el jarrete y la costilla de res con ajos, sal, culantro coyote y castilla, el consomé de res y pollo, alrededor de 40 minutos, hasta que suavice la carne.

Mientras, se lava y pelan las verduras.

Seguidamente, se prepara una olla de tamaño adecuado donde quepa la carne ya cocida y verduras con agua que cubra todo. Se cocina todo junto, alrededor de 30 minutos validando la suavidad y punto de las verduras.

Se prueba el sabor del caldo y si necesita más sal o consomés (dado el caso agregamos).

Una vez todo en su punto servimos con arroz caliente.



## OLLA DE CARNE

### ALEXANDRA DELGADO QUESADA, RÍO NUEVO

#### Ingredientes:

3 litros de agua

2 papas

1 zanahoria

1 cebolla

6 dientes de ajo

1/4 de cucharita de comino

2 kilos de costilla de res

1 yuca

3 camotes

2 elotes

2 tiquizques

2 ñampís

1 plátano

1 chayote

1 chile

1 rollo de culantro

#### Preparación:

Primero se pone el agua a hervir, alrededor de unos tres litros, dependiendo de la cantidad de carne y verduras a utilizar.

Una vez hervida, se añaden las costillas de res y se deja hasta que esté completamente suave la carne. Mientras se cocina la carne, se pelan y pican las verduras: las papas, la zanahoria, la cebolla, yuca, chile dulce, tiquizque, ayote, culantro, ñampí, elotes, camote, plátano verde y el ajo.

Por último, cuando ya la carne está suave, se agregan todas las verduras previamente picadas y el comino con el ajo. Continuar cocinando hasta que todas las verduras estén suaves.



## OLLA DE CARNE

### MINOR MORA VALVERDE, DANIEL FLORES

#### Ingredientes:

Carne  
Yuca  
Plátano  
Elotes  
Ayote  
Ñampí  
Papa  
Chiles  
Culantro  
Cebolla

#### Preparación:

Primero, se pone a cocinar la carne en una olla con agua.  
Mientras se va cocinando la carne, se van pelando y picando las verduras: yuca, plátano, elote, ayote, ñampí, papa, chiles, culantro y cebolla.  
Cuando la carne está un poco suave, se le van agregando las verduras, previamente picadas.  
Se cocina hasta que cada elemento del platillo se siente cocinado, en especial las verduras más duras, como el ñampí, la yuca y la papa.

Finalmente, se sirve en una taza sopera y está listo para disfrutar.



## OLLA DE CARNE

### LEIDY GAMBOA FONSECA, EL GENERAL

#### Ingredientes:

Costilla  
Jarrete  
Pecho  
Yuca  
Camote  
Zanahoria  
Elote  
Repollo  
Ñampí

Papa  
Plátano  
Ayote  
Chayote  
Apio  
Ajos  
Culantro coyote

#### Preparación:

Se usa la cocina a la leña para la preparación.  
Para empezar, se debe cocinar la costilla, pe-

cho y jarrete, se agrega ajos, culantro coyote y apio.

Una vez que están suaves, se le van agregando las verduras. Primero, se van añadiendo las que llevan más cocción y luego las otras.

Después, se le agrega el consomé de costilla de res y se deja hervir hasta que las verduras estén suaves.

Por último, se le agrega más culantro y chile dulce.

## OLLA DE CARNE CON CARNE SECA AL HUMO

### MARÍA HAYDEÉ ELIZONDO MORALES, SAN PEDRO

**Ingredientes:**

1 kg carne seca  
1 kg de carne  
1 kg yuca  
1 zanahorias  
5 papas medianas  
2 chayotes  
4 bananos verdes  
2 hojas de apio  
Culantro coyote  
Culantro castilla  
Orégano  
Un tallito de romero  
10 ajos  
Sal

Pimienta negra  
4 litros de agua  
Chile dulce  
Chile criollo  
1 cebolla

**Preparación:**

Se comienza alistando la leña seca y encender el fogón.  
Después, lavar muy bien la carne, ponerla en una olla con capacidad mínima de 6 litros y cocinar hasta que la carne esté suave. Para suavizar, se agrega sal, orégano, apio, ajos enteros y culantro. Reservar un poco de las especias para el final.  
Una vez lista la carne, colar el caldo. Se vuelve a llevar al fuego la carne con el caldo.

Una vez lavada y pelada la verdura, agregar a la olla con la carne y el caldo, asegurando que la verdura quede cubierta por el caldo. Mantener el fogón bien atizado.

Cuando la verdura está casi lista, revisar la sazón, agregar pimienta y sal al gusto. Picar la cebolla, el chile, los ajos, culantro castilla, culantro coyote y apio. Una vez que ha hervido, retirar del fuego. Esta receta se acompaña con un arroz achiotado, también hecho en el fogón y en una cazuela. La olla de carne con carne ahumada se sirve en un plato soperero. Acomodar la mesa con un mantelito y colocar el plato de arroz junto al soperero.

## OLLA DE CARNE CON CARNE SECA A LA LEÑA EN HORNO DE LA COCINA DE LEÑA

### MARÍA MAGALY NAVARRO CAMACHO, PÁRAMO

**Ingredientes:**

Chayote  
Elote  
Zanahoria  
Camote  
Papas  
Yuca

Ñampí  
Culantro  
Ajo  
Cebolla  
Tomillo  
Costilla de res  
Ayote

Sal

**Preparación:**

Primero, se procede a salar la costilla y luego se pone a secar en una perola, en el horno de la cocina de leña, hasta que esté bien deshidratada y seca.

**CONTINÚA EN PÁGINA 122**



Luego, se les quita la cáscara a todas las verduras, se parten en trozos medianos, menos el ayote. Aparte, al ayote se le quita el relleno y se deja crudo. Después, se pican los olores: culantro, ajo, cebolla, tomillo.

Luego, se coloca la costilla, ya deshidratada, en una olla con suficiente agua al fuego, se cocina y se retira hasta que esté suave.

Luego, se le incorporan todas las verduras (zanahoria, camote, papas, elote, chayote, yuca y ñam-

pí) y olores (culantro, ajo, cebolla, tomillo). Esto se tapa con suficiente agua y se ponen a cocinar hasta que estén suaves. Se agrega sal al gusto.

Finalmente, se sirve en el ayote, al que le quitamos el relleno previamente.

## OLLA DE CARNE DENTRO DE UN AYOTE

### MARÍA DEL CARMEN VEGA HIDALGO, DANIEL FLORES

#### Ingredientes:

Carne de res punta de pecho  
Costilla de res  
Posta y hueso  
Yuca  
Ñampí  
Tiquizque morado  
Ayote  
Chayote  
Papa  
Camote  
Plátano  
Elote  
Zanahoria  
Apio  
Culantro coyote  
Orégano

Chile

Sal

#### Preparación:

Primero, se pone a suavizar la carne en el fogón en una perola, mientras se está en el fuego se pelan y se cortan todas las verduras en trocitos. Aparte, en otra perola, se pone el agua a hervir con el ayote y su tapa donde va a ir servida la olla de carne.

Para comenzar a preparar la olla de carne, se espera a que la carne se suavice y se procede a echar las verduras. Comenzando por las más duras y seguidamente las que se cocinan más rápido, junto al apio y el orégano.

Cuando ya todas las verduras están suaves junto con la carne, se le echa el culantro coyote y un poquito de sal para darle el sabor.

Se procede a sacar el ayote del agua hervida, se vuelca un rato y, en este momento, se agrega la olla de carne dentro del ayote y se le coloca la tapa.

Cuando ya está finalizada la receta, se pone sobre la mesa donde se mantiene caliente y, "listo, ivecinos y familia ya pueden comenzar a comer!".



## OLLA DE CARNE FAMILIAR

### MARISOL ELIZONDO ESPINOZA, DANIEL FLORES

#### Ingredientes:

Papa	Orégano
Yuca	Chile dulce
Elote	Apio
Chayote	Ñampí
Ayote sazón	<b>Preparación:</b>
Plátano verde	Primero, se pica fino todos los olores, ajo, cebolla, apio, chile dulce, culantro castilla y coyote.
Guineo	Después, se colocan los olores y el jarrete en una olla y se pone a cocinar por unos 15 min. Cuando empieza a hervir, se agrega la costilla de cerdo.
Tiquizque	Mientras se cocina la costilla y el jarrete, se pelan y pican las verduras, se reservan, para poder agregarlas después en el orden que corresponde.
Camote	A la cocción de las carnes, se le agrega agua, según se observe que se reduce el caldo, también se debe comprobar el sabor, para saber si hay que agregar sal.
Jarrete	
Costilla de res	
Cebolla	
Ajo	
Culantro castilla	
Culantro coyote	
Tomillo	

Quando el jarrete y la costilla están suaves, con una cuchara y con mucha delicadeza, se retira la grasa que esté en la parte superior del caldo, de manera que el caldo quede más saludable.

Se retira la carne de la olla, y se inicia el proceso de cocinar las verduras. En la misma olla donde se cocinó la carne, se agregan las verduras, empezando por las más duras: el chayote, tiquizque, plátano, elote, camote. Luego, se agregan la papa, la yuca, el ayote sazón. Cuando las verduras se empiezan a suavizar, se agregan los guineos.

Para finalizar, en un poquito de aceite con achiote, sofreímos cebolla, culantro, chile dulce y ajo, luego se agrega las carnes, se hace así para resaltar más el sabor. Después, se hace arroz blanco con cebolla, ajo, culantro coyote y chile dulce, picado finamente.

## POLLO ASADO AL ROMERO

### ALEJANDRA BERMÚDEZ DELGADO, SAN PEDRO

#### Ingredientes:

Pollo entero,	Romero
Chiles criollos,	Sal
Ajos, cebolla	Cúrcuma
	Culantro coyote

#### Preparación:

Primero, en un tazón se agrega el pollo, una cabeza de ajos enteros, una cebolla partida en 4, culantro coyote, chiles criollos, unas ramitas

**CONTINÚA EN PÁGINA 124**

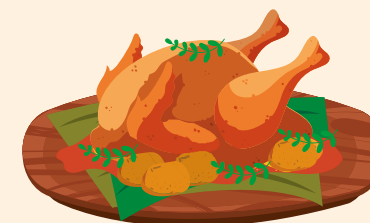


de romero y 3 cuartos de sal, agua hasta que el pollo quede completamente tapado. Se deja reposar por 10 horas en refrigeración.

Luego del tiempo de reposo, se lava bien y se le agrega un poco de sal, el ajo, la cúrcuma y

el culantro coyote debidamente procesado para adobar bien todo el pollo por dentro y por fuera.

Por último, se introduce un rollo de romero dentro del pollo y se coloca en la prensa de cocción y va al horno por 2 horas.



## POLLO ASADO ENVUELTO EN HOJAS

### DEIDALIA NAVARRO ILAMA, SAN PEDRO

#### Ingredientes:

Pollo  
Papas  
Huevo  
Masa  
Chile dulce  
Culantro  
Ajos  
Cebolla  
Sal

Consomé  
Mantequilla  
Achiote  
Aceite

#### Preparación:

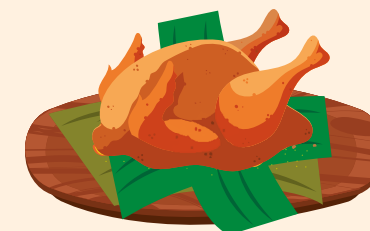
Primero, se condimenta el pollo para adobar y se deja reposar por 40 minutos aproximadamente.

Luego, se coloca el pollo en el horno, a una temperatura de 200°C por 90 minutos.

Después, se lavan las papas y se cocinan en agua junto con los huevos.

Cuando las papas estén cocinadas, se sofríen con cebolla, chile dulce, ajo, mantequilla, achiote y sal al gusto. Esta preparación se incorpora al pollo para dorarlas un poco.

Finalmente, se hacen las tortillas y se sirve con pollo, papas y huevo.



## SOPA DE ALBÓNDIGAS CON TOMATE

### SHIRLEY YEANNETH VARELA FERNÁNDEZ, PLATANARES

#### Ingredientes:

Jarrete  
Carne molida  
Culantro

Ajos  
Chile dulce  
Orégano  
Tomates

Papa  
Chayote  
Ñampí  
Yuca

**CONTINÚA EN PÁGINA 125**



Masa  
Huevo  
Apio  
Sal  
Pimienta

**Preparación:**

Primero, se pone en la olla de presión el jarrete en conjunto con los ajos, el apio, el culantro, la

sal y el orégano, se cocina por unos 20 minutos. Luego, por aparte, se preparan los tomates frescos, los olores y con una salsita de tomate.

Además, se preparan las albóndigas agregando a la carne molida el huevo, los olores finamente picados, la sal y la masa. Se procede a sellarlo en un sartén, agregando un poquito de aceite para que no se desmoronen.

Luego se destapa la olla, se le agregan las verduras cortadas en trozos y cuando las verduras están casi suaves, se agrega la salsa y las albóndigas previamente selladas. Se deja hervir durante unos 5 minutos más.

Por último, se agrega un poco de culantro picado y la sopa está lista para servir, acompañada de arroz y tortillas recién palmeadas.

## SOPA DE MONDONGO

**LESSIN VIANNEY GARRO QUESADA, DANIEL FLORES**

**Ingredientes:**

1, 5 kg de mondongo  
1 kg de yuca  
4 papas  
2 chayote  
2 zanahoria  
1 chile dulce  
6 dientes de ajo

Culantro castilla  
1 cebolla mediana

**Preparación:**

Primero, se lava el mondongo. Luego, se pone a cocinar durante unas 3 o 4 horas. Durante la cocción del mondongo, se lavan las verduras (yuca, papas, zanahoria, chayote), se pelan y se cortan en trocitos.

Después de haberse cocinado el mondongo, se agregan las verduras a la olla hasta que estas se ablanden. Finalmente, se sirven en un plato.



## TAMALES DE CERDO

**ELIZABETH NAVARRO VEGA, CAJÓN**

**Ingredientes:**

Masa de maíz cascado o maíz cascado  
Huesos de cerdo  
Carne de cerdo

Fécula de maíz  
Arroz  
Sal  
Consomé de pollo



**CONTINÚA EN PÁGINA 126**



Salsa inglesa

Apio

Ajos

Chiles

Culantro coyote

Culantro de castilla

Zanahorias

Vainicas

Orégano

Achiote

Hojas de banano

Pabito

**Preparación:**

Primero se consiguen las hojas de banano, se cortan en un tamaño adecuado, se soasan y se limpian bien. Luego se consiguen todos los

ingredientes, y se adoba la carne de cerdo un día antes de la preparación.

Luego se pone a hervir durante dos horas los huesos de cerdo con ajos, apio, chiles caseros, sal, consomé y salsa inglesa.

Seguido de esto, se coloca la masa en un recipiente, se le agrega consomé, salsa inglesa y fécula de maíz y se revuelve bien. Después se incluye el caldo de los huesos bien colado y frío. Y se amasa bien hasta obtener la masa líquida.

Aparte en el fuego se coloca una perola de hierro, a la cual se le agrega manteca de cerdo hasta derretirse y se echa la masa líquida.

Se va probando el sabor y agregando sal hasta que tenga un buen sabor y se hierva hasta obtener una masa consistente a buen punto.

Aparte se ha cocinado y preparado el arroz con achiote.

Se cocina la carne, las vainicas, zanahoria, cortado el chile, en tiritas todo y el culantro castilla en hojitas.

Todo se coloca en una mesa grande y se colocan dos hojas, una mediana y una pequeña. Se echa una cucharada grande sopera de la masa y se colocan todos los ingredientes. Se envuelven y amarran los tamales de cerdo de dos en dos.

Cuando este proceso termina se pone a calentar agua y se echa a hervir media hora.

Ya por último se sacan, se colocan en otra mesa que escurran un poquito y luego listos para servir o empacar para ir a entregar, así luego se disfruta de este platillo acompañado de un café o aguadulce.

**TAMAL DE CERDO DE MAÍZ COLADO**

**ELIETH BERMÚDEZ DELGADO, SAN PEDRO**

**Ingredientes:**

1 kilo y medio de maíz

Agua 2 litros

Sal 4 cucharaditas

3 cubitos

1/2 kilo vainica

Medio kilo de zanahoria

1/2 kilo de chiles criollos

2 rollos de Culantro coyote

2 cabezas de ajos

3 tazas arroz pilado

2 kilos de Posta de cerdo

Achiote 1 cucharadita

1/2 taza de manteca de cerdo

Hojas de banano

Venilla de hoja de banano

Tira de saco

**Preparación:**

Primero, se enciende el fogón.

Segundo, se coloca el maíz en una olla a hervir con suficiente agua, alrededor de una hora y media.

**CONTINÚA EN PÁGINA 127**





Luego se deja reposar el maíz, se escurre y se inicia el proceso de molerlo en la máquina manual. Si es necesario se debe volver a pasar por la máquina de nuevo.

Seguido, el maíz molido se coloca en una tela especial desinfectada o un colador fino con pequeñas cantidades de agua, para colarlo y luego se pone al fuego.

Con el maíz en el fuego, se agrega la manteca, los cubitos de condimento, la sal y los ajos bien picados y majados. Esta mezcla se hierva hasta que espese o corte y se baja del fuego y se deja reposar.

Luego se cocina la carne en pedacitos pequeños, se le agrega ajo, sal, achiote y luego se retira la carne de la olla.

En esa misma olla con la grasa que quedó de la carne, se prepara el arroz con sal y poca agua, para que quede el arroz durito.

Mientras se prepara el arroz, se pelan y se parten en rodajas finas la zanahoria. La vainica se despunta y se corta a la mitad y se lleva a hervir por unos minutos.

Luego, se quitan las semillas a los chiles criollos y se parten en tiras; las hojas de culantro coyote se cortan a la mitad si son muy grandes. Y, son pequeñas se dejan enteras.

Por otro lado, se cortan las hojas de banano que deben ser soasadas en una fogata.

Seguido, se debe retirar de la hoja la venilla, para limpiarlas y cortarlas en gajos anchos. La venilla se maja y se sacan las tiras para el proceso de amarrar el tamal.

Una vez terminado todos los procesos anteriores, se colocan 2 gajos de hoja de banano limpias, uno más grande que el otro sobre la mesa.

Sobre la hoja se agrega una cucharada de la masa preparada, una cucharadita de arroz, un pedacito de carne, una rodaja de zanahoria, un pedacito de vainica, de chile y una hojita de culantro coyote.

Una vez colocados todos los ingredientes se debe envolver el tamal. Se unen dos puntas de la hoja y se doblan hacia adentro, luego se doblan las esquinas y se unen dos tamales formando una piña.

Seguido, se amarra la piña de tamal. Se debe utilizar la venilla de la hoja de banano o una tira de saco, deben quedar bien ajustados para que no se suelte. Por último, el tamal se hierva en una olla con agua y sal alrededor de una hora. Se retira del juego, se deja reposar hasta enfriar.

## TRADICIONAL OLLA DE CARNE

### IRIS AMADOR CASTRO, DANIEL FLORES

#### Ingredientes:

1 yuca

3 papas

1 plátano verde

2 zanahorias

Medio ayote sazón

2 elotes tiernos

1 camote

2 ñampís

1 chayote sazón

1 rollo de culantro castilla

1 rama de apio

3 dientes de ajo

2 cucharadas de condimento de res

Sal al gusto

1 kilo de carne de res con hueso, picada en trozos pequeños



**Preparación:**

Primero, en una olla de cocimiento lento, se coloca la carne, para que se cocine por 5 horas. Esta carne se cocina con culantro, ajos, apio, culantro coyote y condimento de res.

Después, en otra olla, se pone a cocinar, por unos 10 minutos, el plátano y elote, transcurridos los 10 minutos, se agrega la papa, la yuca, camote, zanahoria, chayote, ayote, la carne cocinada y su caldo, se revuelve todo, se deja cocinar a fuego

moderado por 20 minutos más, hasta que las verduras estén listas.

Finalmente, servir en una taza honda.

**PICADILLO DE AYOTE TIERNO EN LECHE**

**NOILYN NAVARRO CAMACHO, PÁRAMO**

**Ingredientes:**

Ayote tierno

Un poquito de agua

Leche

Sal

Consomé

Culantro coyote

Cebolla

Chile

Ajo

Un poquito de achiote

**Preparación:**

Primero se debe lavar el ayote y los demás olores. Después, se debe picar el ayote en cuadritos pequeños. Luego, se coloca el ayote picado en una olla, de preferencia alta, y se agrega un poquito de agua, se pone la tapa y se calienta. Esto se hace por aquello que se pueda cortar la leche,

si se echa de una vez con el ayote. La intención es evitar que pase eso.

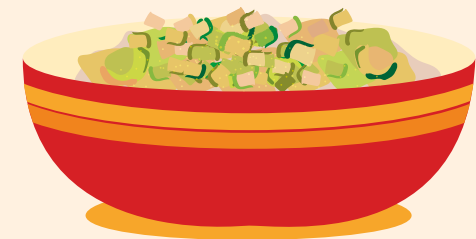
Por otro lado, se pica el chile, la cebolla, el ajo y el culantro del tamaño que la persona guste. Se recomienda que se pique finamente.

Una vez que está hirviendo la mezcla en la olla, incorporamos la leche y el resto de los olores, menos el culantro. Para quien guste, si le echa un poquito de aceite, se percibe más el color del achiote

Se agrega la sal y el consomé. Se deja cocinar y se recomienda estar vigilando constantemente, porque se puede rebasar si la leche hierve.

Cuando esté cocinado, se agrega el culantro y se mueve. Agregue sal al gusto.

Ya listo, se sirve ya sea solo o acompañado con arroz. Según el gusto de la persona.



## 4.1.2 RECETAS REGIONALES

### ARROZ GUACHO

#### AURORA MARÍA SEGURA ROJAS, DANIEL FLORES

**Ingredientes:**

Arroz  
Gallina casera,  
Agua  
Achiote  
Sal  
Aceite  
Cebolla  
Apio

Culantro  
Chile dulce  
Ajo  
Orégano  
Hojas de laurel

**Preparación:**

Primero, se pican los vegetales, la gallina si está entera, se debe trocear, en piezas grandes.

Después, se prende el fuego de la cocina de leña, y se coloca en una olla las piezas de gallina con los olores, esto esperando que la gallina suelte jugo ("sudar") y tome el gusto de los olores.

Después de 15 minutos de cocción, se le agrega a la gallina agua y se deja hervir por 20 minutos. Por último, se agrega el arroz y se va moviendo hasta que este quede suave y con un poco de caldo.

### ARROZ GUACHO CON TORTILLA PALMEADA

#### SULAY CORDERO AZOFEIFA, DANIEL FLORES

**Ingredientes:**

Arroz  
Pollo  
Papa  
Chayote  
Zanahoria  
Chile dulce  
Cebolla  
Culantro coyote

Sal  
Masa de maíz

**Preparación:**

Primero se cocina el pollo en trozos con sal y agua. En la sustancia del pollo se cocina el arroz hasta que este reviente.

Cuando ha reventado el arroz, se agregan las verduras; la papa, chayote, zanahoria, chile dulce, cebolla y culantro coyote.

Después, para la tortilla, se prepara la masa con agua y una pizca de sal, se palmea, se cocina y por último se asan.

Una vez listo el arroz guacho y las tortillas, servir juntas y disfrutar.



## FRIJOLILLO CON CARNE DE CERDO

### PETRONILA RÍOS ZÚÑIGA, LA AMISTAD

#### Ingredientes:

Frijolillo (frijol de palo)  
Culantro  
Chile  
Cebolla  
Yuca  
Bananos  
Ajos  
Arroz  
Carne de cerdo (previamente ahumada)  
Sal  
Manteca de cerdo

#### Preparación:

##### Antes de iniciar:

Primero, la carne se deja ahumando, al menos un día antes de que se vaya a preparar el plato. La carne se coloca cerca del fuego, sazonada solo con sal, esto permite que tenga un mejor

sabor. Esta técnica se usaba años atrás para que la carne perdurará más tiempo.

Segundo, el arroz se debe pilar, para este proceso se utiliza un pilón de madera. Después, se ventila el arroz para que esté limpio.

Tercero, el frijolillo se debe limpiar para retirar cualquier escombros, luego se lava con abundante agua.

Cuarto, la yuca y el banano se pelan y limpian.

Quinto, se cortan las hojas de banano que se usarán para servir la comida.

Sexto, también se debe limpiar el guacal donde se sirve la comida.

#### Luego:

En una olla se coloca los frijolillos con el chile, la cebolla, el ajo, el culantro y la sal para que se cocinen. Se debe estar revisando la cocción de los frijolillos, cuando están suaves, se retiran del fuego. El tiempo de cocción es de aproximadamente 45 a 50 minutos.

Mientras se cocinan los frijolillos, también se empieza a preparar el arroz, este se pone a cocinar con cebolla, ajo y sal. El tiempo de cocción es de aproximadamente 15 a 20 minutos.

También, en otra olla pequeña, se colocan bananos para cocinarlos. El tiempo de cocción es de aproximadamente 10 a 15 minutos. Una vez que los bananos estén suaves, se retiran del fuego.

En la misma olla donde se cocinaron los bananos, se colocan unos trozos de yuca para cocinar. El tiempo de cocción es de 15 minutos.

Finalmente, la carne que se puso a ahumar, se corta en trozos y se pone a freír con un poco de manteca de cerdo, durante 10 minutos.

#### Después de la preparación:

En el guacal, que previamente se limpió, se coloca el frijolillo de palo. En una hoja de banano se coloca el arroz, la yuca, el banano y la carne. De esta manera, el plato está listo para comer.

## FRITO DE CERDO

### DAYANA CORDERO SOLÍS, SAN ISIDRO DE EL GENERAL

#### Ingredientes:

Asadura y cachetes de cerdo  
Romero

Tomillo  
Orégano  
Ajo

Cebolla  
Chile dulce  
Culantro coyote

**CONTINÚA EN PÁGINA 131**



Sal  
Pimienta

**Preparación:**

Primero, se preparan y lavan todos los ingredientes adecuadamente. Luego, se coloca en el fuego una olla, en la que agregamos agua y los olores, se pone a hervir, una vez que esta hierve se agrega la asadura de cerdo y se cocina a fuego intenso por 2 horas.

Una vez cocinada la carne, se retira del fuego, se cuele el caldo, y se reserva. La carne se corta en trozos muy pequeños.

Después, se debe preparar un sofrito, este lleva chile dulce, cebolla y ajos. Esta mezcla se cocina por unos 5 minutos, luego se agrega la carne, se mezcla todo muy bien y se añade el caldo.

Una vez que se han añadido todos los ingredientes, se deja hervir para lograr una reducción del caldo,

lo cual permite una mejor concentración de los sabores. Después de 30 minutos, está listo para servir.



## GALLINA ACHIOTADA

**ANDREA DIAZ DELGADO, RIVAS**

**Ingredientes:**

Una gallina  
Huevo duro  
Papas  
Tortillas  
Cebollas  
Achiote  
Chile  
Ajo  
Apio  
Orégano  
Tomillo

Culantro  
Hoja de banano (para envolver)  
Maíz (para las tortillas)

**Preparación:**

Primero, se condimenta y cocina la gallina entera, en una olla, solamente con agua.

Aparte se calienta una cacerola con dos o tres cebollas partidas en rodajas o gajitos, achiote y aceite. Después, se agregan los demás olores: ajo, apio, culantro, chile, orégano y tomillo. Se agrega a esta cacerola la gallina, y se le da vueltas constantemente, para que pueda "achiotarse".

En la cacerola, con el achiote, los olores y la gallina, se agregan las papas, para que queden achiotadas. Por aparte, se preparan los huevos duros y las tortillas de maíz caseras.

Se retira de la olla la gallina y se coloca sobre una hoja de plátano.

Finalmente, se rellena la gallina (que está sobre la hoja de plátano) con las papas y los huevos, adicionalmente, se envuelven las tortillas palmeadas en una hoja de plátano para servir a la par de la gallina achiotada.



## GALLINA ACHIOTADA

### ADALIA RODRÍGUEZ NAVARRO, EL GENERAL

#### Ingredientes:

Gallina casera  
Chile  
Cebolla  
Ajo  
Orégano  
Albahaca  
Culantro coyote  
Culantro castilla  
Achiote casero  
Huevos

#### Preparación:

Se inicia limpiando y condimentando la gallina. Luego, para cocinar a la gallina, en la cocina de leña, se coloca una olla con agua y se agrega la gallina y los olores: culantro coyote, orégano, ajo, chile, cúrcuma, jengibre y albahaca.

Mientras se corta en tiras la zanahoria y la papa, se cocinan los huevos duros, se pica el culantro castilla y chile dulce. Se agrega estos ingredientes en la olla con la gallina.

Una vez que todo se encuentra cocinado, se coloca, en el fuego una cazuela grande, donde se añade manteca, achiote casero, culantro y chile,

finamente picados. Se fríen y se le agrega la gallina, barnizando la gallina con la mezcla preparada. Por aparte, se van preparando las tortillas caseiras de maíz, y se soasan hojas de banano que se usarán para envolver la gallina.

Finalmente, se saca la gallina, se coloca encima de las hojas de banano, se colocan los huevos duros alrededor y se envuelve. Servir a la familia con tortillas.

## GALLINA ACHIOTADA

### FRANCIS MORALES CORDERO, SAN PEDRO

#### Ingredientes:

1 gallina casera  
1 1/2 litro de agua  
1 hoja de apio.  
1 cebolla  
1/2 chile dulce  
3 chiles dulces criollos  
8 ajos grandes  
1 tallito de romero.  
3 hojas de orégano grande

15 hojas de culantro coyote  
1/2 rollo de culantro castilla  
1/8 cucharadita de achiote puro  
Sal al gusto.  
Pimienta negra al gusto  
1 cucharada de manteca  
1 taza de caldo de la gallina

#### Preparación:

Lo primero es alistar todos los ingredientes.

Cubrirse con delantal y una gorra o pañuelo. Este plato se usa en las bodas campesinas, entonces también se prepara acompañamientos y postre. Iniciamos con el postre.

#### - Cajetas de leche:

En una olla se pone a fuego lento 1 litro de leche, canela en astilla y 1 taza de azúcar. Se bate constantemente, con una cuchara de madera, hasta que



esté a punto. Se retira del fuego, se continúa batiendo continuamente hasta que comience a endurecer. Se humedece una superficie, para extender la mezcla, y se parte antes de que se termine de endurecer. Servir en "hojitas" de naranja.

**- Papin:**

Colocamos en una olla, 1 litro de leche, media taza de azúcar, 200 gramos de fécula de maíz, 1 cucharadita de vainilla y canela, en astilla, al gusto. Batir bien, llevar al fuego, sin dejar de mezclar.

Cuando hierve, se incorpora aproximadamente un tercio de la mezcla en un molde rectangular, previamente engrasado. En otro recipiente, se vierte la mitad de la mezcla, se agrega 2 cucharadas de crema, luego se cubre con otra capa de la mezcla y se añade 2 cucharadas de fresa (sabor o bien puede usar colorante), así se consigue que quede de 3 colores con excelente presentación y sabor. Llevar al horno por 15 minutos. Dejar enfriar y se parte, se colocan en pedacitos de hoja de plátano soasada.

**- Para preparar la gallina:**

Primero, se debe trocear la gallina, después se deja 1 hora en agua con 2 cucharadas de sal, para eliminar olores. Luego se lava y se deja escurrir. Se puede adobar la carne, si se va a hacer, es preferible dejarla varias horas.

Luego en una olla, se coloca la gallina, agrega el agua y se lleva al fuego a cocinar. El tiempo de cocción depende de la edad de la gallina, puede ser que se necesite agregar más agua.

Cuando empieza a suavizar, se agrega: orégano, apio, unas hojas de culantro coyote, romero, un poco de achiote, y sal, de ser necesario.

Una vez suave, se coloca en un plato y se deja enfriar. Importante, no debe quedar dura ni muy suave. Se le retira la piel y huesos, a la gallina, procurando que los trozos queden grandes, no desmenuzar.

Se pica la cebolla, chile dulce y ajos. Se agrega la manteca en un sartén caliente, se fríen estos ingredientes, se agrega el achiote y la gallina y se van mezclando con cuidado. Se incorpora pimienta negra y se deja sudar un poco.

Luego, se agrega la taza de caldo, se pica culantro coyote y se agrega para dejar hervir. Luego se revisa el sabor, si la carne no se siente jugosa y ha absorbido todo el caldo, se agrega un poco más.

Finalmente, se pica un culantro castilla para presentar sobre la gallina y se sirve acompañado del picadillo, los huevos duros, ensalada, papas achiotadas y tortillas palmeadas.

**- Picadillo de palmito:**

1 kg de palmito de pejibaye, ajos, cebolla, chile dulce, chile criollo, pimienta, una pizca de achiote, media taza de agua, 1 y media cucharada de manteca, culantro coyote y castilla.

Primero se pica el palmito. Luego, se pica el resto de los ingredientes, el culantro se reserva, para agregarlo al final.

Se lleva al fuego una olla, se agrega la manteca y una parte de los ingredientes picados, y se fríen un poco, se agrega el achiote, (no debe estar muy caliente, cuando agregue el achiote, si no se quema y pierde el color, sabor, y aroma), luego se agrega el palmito, sal al gusto, pimienta y se deja sudar un poco, se incorpora el agua y se mezcla todo. Cuando esté suave y jugoso, se prueba para confirmar el sabor, agregamos el culantro y retiramos del fuego.

**- Huevos duros:**

Colocar agua en una olla y hervir por 10 minutos. Dejar enfriar, pelar y partir.

**- Ensalada:**

Repollo, tomate, sal, culantro castilla y limón.

**- Tortillas.**

**- Papa achiotada en rebanadas.**



## GALLINA ACHIOTADA

### NELSON ELIZONDO ACUÑA, PEJIBAYE

#### Ingredientes:

Chile  
Ajo  
Achiote artesanal  
Culantro coyote  
Cebolla  
Papas orgánicas  
Sal

Aceite  
Gallina criolla  
Agua

#### Preparación:

Primero, se lava la gallina con sal y limón. Luego, en la cocina de leña, caliente, se coloca una olla mediana o grande y se cristaliza o sofríe el ajo, la cebolla y el chile con un poco de aceite.

Después, se incorpora la gallina entera a este sofrito y se cocina, a fuego lento, durante dos horas. Durante la cocción, se agrega el achiote. Cuando va a finalizar la cocción, se agrega el culantro coyote. Finalmente, se le agrega un poco de agua y se tapa.

## GALLINA ACHIOTADA ENJARRADA, HECHA A LA LEÑA

### MARÍA VARGAS JIMÉNEZ, SAN ISIDRO DE EL GENERAL

#### Ingredientes:

1 gallina casera (4 kilos)  
Ajos  
Cebolla  
Chile dulce  
Orégano  
Culantro  
Apio  
1 cucharada de achiote  
Un poquito de sazón completa  
Consomé de gallina  
10 papas pequeñas  
5 huevos caseros

Agua  
Sal  
Pimienta  
Hojas de plátano cocinadas varias horas a la leña  
Tortillas palmeadas  
Tomate para decoración

#### Preparación:

Primero, un día antes de preparar el platillo. Se lava bien la gallina entera con limón mandarina. Después, se debe adobar la gallina, para esto, se pican olores. Se agregan los olores y condimento a la gallina y se deja reposar hasta el día siguiente, de esta forma la gallina absorbe los sabores.

Al siguiente día, en la cocina de leña, se coloca una olla grande, en ella, agregamos agua, la gallina, olores y condimento. La duración de la cocción de la gallina varía dependiendo del tamaño (una hora por cada kilo que pese). Mientras la gallina se cocina, se debe estar moviendo de posición, para que se cocine bien, por todas partes. Cuando la gallina esté suave y se ha reducido el caldo, se agrega un poco de manteca. En este punto, se debe probar el sabor para ver si le falta algún condimento y se agrega 1 cucharada de achiote y se debe comenzar a dar vuelta a la ga-

CONTINÚA EN PÁGINA 135





llina para que el achiote se distribuya bien en la gallina y así quede “achiotada”.

Aparte, se cocinan las papas y se hacen los huevos duros. Una vez cocinados, se pelan.

En la olla, en que se está cocinando la gallina con el achiote, se agregan, cebolla picada en

julianas, chile dulce, las papas y los huevos duros pelados, para que también adquieran el color del achiote y el gusto del caldo de la gallina.

Cuando la gallina está cocinada, se retira del fuego y se procede a rellenar con las papas y los huevos duros. Para que la gallina tenga un

mejor sabor, se recomienda colocarla en hojas de plátano o banano.

Se sirve acompañada de tortillas palmeadas y se decora con tomates cortados en forma de flor, más papas y huevos duros que sobren del relleno.

## GALLINA ACHIOTADA RELLENA

### DEYANIRA DEL CARMEN BADILLA ABARCA, SAN PEDRO

#### Ingredientes:

Orégano  
Ajo  
Apio  
Chile  
Cebolla  
Culantro  
Papa  
Huevos

Achiote  
Gallina casera  
Hojas de plátano  
Masa

#### Preparación:

El primer paso es conseguir una gallina casera. Una vez que se tiene la gallina casera, se pone a cocinar entera, con los 3 ajos, unas hojas de orégano, una cucharada de sal, 1 rama de apio,

media cebolla y medio chile. Se cocina por dos horas. Cuando se sienta suave la gallina, se retira del fuego.

Después, se pone a sofreír la gallina con las papas y los huevos. Una vez lista, preparar tortillas caseras, utilizando la masa a base de maíz, agua y sal al gusto.

Envolver en hojas de plátano y lista para servir con tortilla palmeada.

## GALLINA ACHIOTADA RELLENA Y TORTILLAS

### CRISTINA UREÑA VARGAS, RIVAS

#### Ingredientes:

Hojas de banano  
1 gallina de patio casera  
3 limones

Sal  
4 cebollas  
3 cabezas de ajo  
3 rollos culantro coyote

3 rollos de culantro de castilla  
3 chiles.  
1 ramita orégano  
Achiote

CONTINÚA EN PÁGINA 136



Aceite a su gusto

Pimienta y comino (receta de la abuela)

**Relleno de la gallina:**

1 malla de papas pequeñas (se debe sancochar en agua con sal hasta que estén suaves)

Sacar las papas una vez que estén suaves y pelarlas

8 huevos (estos deben estar duros, se recomienda cocinarlos por 15 minutos)

1 cebolla

8 dientes de ajos

1 rollo de culantro coyote

1 ramita orégano

Achiote

Pimienta y comino (receta de la abuela)

3 ramas de culantro de castilla

3 chiles

Aceite

**Acompañamiento:**

1 kilo de masa

Sal al gusto

Nota: El comino y la pimienta de la abuela es de grano. Se lleva al comal y se tuesta despacio, hasta que cambia de color, se saca del fuego y se enfría, después se maja con un mortero o muele y así adquiere un sabor distinto.

**Preparación:**

Preparación de la gallina

Se escoge la gallina y luego se prepara, se debe tener especial cuidado de que no le queden plumas. Se procede a lavar con limón y sal.

Se incorpora la gallina a una olla grande. La gallina debe estar totalmente sumergida en el agua y se procede a agregarle los siguientes ingredientes: 2 cebollas, 2 cabezas de ajo, 2 rollos culantro coyote, 2 rollos de culantro de castilla, 2 chiles, 1 ramita orégano, achiote, pimienta y comino (receta de la abuela) y sal al gusto. Es necesario, cuidar la cocción de la gallina, ya que, esta no debe estar muy cocinada o suave. Una vez que esté cocida se saca con cuidado para que escurra.

En una cacerola grande se agrega: 2 cucharadas de manteca o aceite, 2 cebollas picadas, 10 dientes ajos, 2 rollos culantro coyote, 2 rollos de culantro de castilla, 2 chiles y 1 ramita orégano; todo debe ir finamente picado, también se agrega achiote, pimienta y comino. Todos estos ingredientes se sofríen en el aceite y se incorpora la gallina, se debe agregar suficiente achiote para que la gallina tome un buen color, y con la ayuda de una cuchara se baña con la mezcla anterior, hasta que esta quede achiotada.

Se saca la gallina a una tabla o palangana y se deja reposar un momento. Para así proceder a la preparación del relleno.

**Preparación del relleno:**

En la mezcla que queda en la olla donde se achiotó la gallina, se incorpora las papas peladas y los huevos duros sin cáscara, se mueven generosamente sin que se desbaraten.

Se toman las hojas de banano que han sido soasadas (se lleva la hoja a calor para que tomen un color y se suavicen). Esta práctica hace que la hoja no se quiebre y sea de fácil manejo, se limpia bien con una toalla de cocina para quitar cualquier residuo.

Se procede a poner las hojas de banano en una batea o recipiente plano, ahí se coloca la gallina y se rellena con los huevos y las papas. Es importante que la gallina quede un rato envuelta en las hojas para que tome el sabor de estas.

**Acompañamiento:**

Se prepara la masa con agua, sal y se amasa hasta formar una bola. Luego se procede a sacar partes de esa bola para palmea y darle forma a las tortillas. Las tortillas se llevan al comal, que ha sido previamente calentado en la cocina de leña. Una vez terminado se procede a servir acompañado de tortillas.

Nota: La preparación de la gallina achiotada fue hecha en fuego de leña para resaltar los sabores que dan el humo y el tipo de leña, pero esta receta se puede hacer en cocina eléctrica o de gas.



## GALLINA CASERA ACHIOTADA

### KAREN ARROYO CASTRO, RIVAS

#### Ingredientes:

1 gallina casera  
Sal  
Media cabeza de ajos  
1 cebolla  
6 huevos duros  
6 papas precocidas  
Achiote al gusto  
1 consomé de pollo  
Salsa tipo inglesa  
Culantro castilla  
Culantro coyote  
Tortillas de masa palmeadas

#### Preparación:

Primero se prepara la gallina, esto implica que, un día antes, se ponga a adobar con ajos, sal, consomé de pollo, culantro y una pizca de salsa tipo inglesa.

Al día siguiente, en una cocina de leña, se hierva la gallina en una olla, a fuego lento. Se recomienda utilizar poca agua, para que el sabor se concentre en la gallina. Revisar cada cierto tiempo, dándole vuelta para evitar que se seque. Después, se le agregan hojas de culantro coyote.

Se debe estar revisando constantemente la gallina, antes de que se sienta suave, se agregan

las papas, para que tomen el gusto de la gallina. Estas papas se usarán para el relleno de la gallina. Cuando la gallina y las papas se han cocinado, al caldo se le agrega la cebolla picada y el achiote, dejando que todo se fría en conjunto sobre la misma grasa que la gallina ha soltado en la olla, así queda achiotada.

Aparte se hierven los huevos en agua, y una vez que quedan duros se pelan.

Seguido, se sacan de la olla, las papas y la gallina. Finalmente, se procede a rellenar la gallina con los huevos duros y las papas.

## GALLINA CASERA ENJARRADA RELLENA

### ENID VEGA JARA, DANIEL FLORES

#### Ingredientes:

Agua	Huevos
Sal	Papas
Aceite	Zanahoria
Cebolla	Ajos
Ayote	Apio
Chile dulce	Culantro coyote
	Gallina casera

#### Preparación:

Primero, se escoge la gallina que se va a preparar. Después, se la mata, se limpia con agua caliente y se despluma. Para terminar de limpiar la piel de la gallina, se pone a soasar y se parte el armazón de huesos de la gallina adentro.

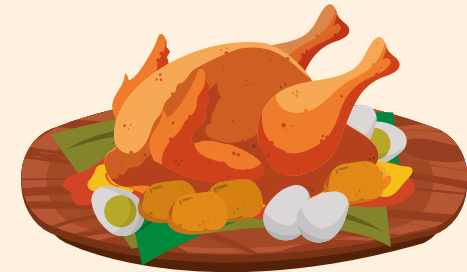
CONTINÚA EN PÁGINA 138



Una vez limpia y partida, se lleva a cocinar la gallina enjarrada con los olores (culantro, chile, cebolla, apio, ajos, sal). Aparte se cocinan las papas, la zanahoria y los huevos duros. Mientras se está cocinando la gallina, se le agrega la cebolla, ayote, chile y aceite.

Aparte se van preparando las tortillas en el comal. Una vez que la gallina se ha cocinado, se rellena con las papas y huevos.

Por último, se soasa la hoja de banano y se coloca en una batea, para colocar encima la gallina, decorada con papas y huevos.



## GALLINA CASERA RELLENA

### ADRIANA NAVARRO CAMACHO, PÁRAMO

#### Ingredientes:

Gallina casera  
Ajo  
Chile  
Cebolla  
Tomillo  
Orégano  
Sal  
Sazonador completo  
Huevos  
Guineos de acompañamiento y unas tortillas molidas a mano

#### Preparación:

Primeramente, se consigue la gallina y luego se limpia bien. Seguidamente, se pone a cocinar la gallina en agua con ajo, cebolla, orégano, tomillo y sal. Se deja cocinar durante media hora, ya que, por ser gallina casera, su carne es más dura. Luego, se pasa a una charola para horno, se rellena de papa con el mismo adobo y con huevo ya previamente cocidos en agua, se hace un adobe con ajo, chile, cebolla, orégano, tomillo, sal, culantro y aceite y sazónador, para darle un poco más de sabor. Esta mezcla se pasa por toda la gallina.

Después, se pone las papas alrededor con rebanadas de cebolla, chile y culantro en trozos grandes y se echa del mismo caldo para que se cocinen las papas y la gallina quede súper jugosa.

Luego, se cubre por arriba con aluminio para que no quede seca. La gallina tiene que estar en el horno por unos 30 minutos.

De último, se colocan hojas de guineo en una charola, se pone la gallina y se decora con las papas y guineos, huevos y tortillas.

Se echa todo el caldito que soltó la gallina en su cocción en el horno y listo para degustar una deliciosa gallina casera rellena.



## GALLINA ENJARRADA

**SONIA MARÍA MENA ROJAS, RIVAS**

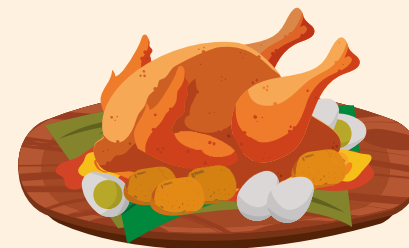
**Ingredientes:**

La gallina entera  
Arroz achiotado  
Papa arreglada  
Huevos duros  
Cebolla  
Ajo  
Chiles

**Preparación:**

Primero se sancocha el pollo. Después se comienza a arreglar la papa. La cual se arregla con achiote y con olores: cebolla, ajos y chile. Seguido de esto, se arregla el arroz achiotado y se ponen a cocinar unos huevos duros. Cuando se cuenta con todo lo anterior listo, se inicia con el relleno del pollo: arroz, papa y huevo.

Después de rellenar, se introduce al horno. Finalmente, servir con tortillas.



## GUACHO

**NATALY PAOLA RÍOS ZÚÑIGA, DANIEL FLORES**

**Ingredientes:**

Arroz  
Cebolla  
Chile  
Culantro  
Achiote casero  
Pollo  
Sal  
Manteca de cerdo

**Preparación:**

Primero, el arroz se debe pilar, porque es cultivado y se cosecha en la comunidad. Se pila en un pilón y luego se ventila para que se limpie.

El pollo, como es casero, criado en la casa, se debe preparar: matar, pelar, limpiar por dentro y por fuera y, por último, se trocea.

También, se recolecta el chile, ajo y culantro donde está cultivado.

Por último, se limpia el "guacal" donde se va a servir el platillo.

En la cocina de leña, se coloca una olla en la que agregamos el pollo, cebolla, ajo, culantro, chile, manteca de cerdo y sal. Todo se cocina por 20 a 25 minutos.

Cuando el pollo esté cocido, se agrega el arroz, para que se termine de cocinar junto con el pollo,

aproximadamente de 10 a 15 minutos.

Se sirve la comida en el guacal, previamente limpio.



## GUACHO DE ARROZ PILADO CON CARNE DE CERDO AL HUMERO



### FLORY BERMÚDEZ DELGADO, SAN PEDRO

#### Ingredientes:

Taza y media arroz pilado bien quebradito  
Un kilo de posta de cerdo seca al humero  
2 chayotes  
Una yuca  
Una zanahoria pequeña  
Una cebolla  
Una cabeza de ajos  
Chiles criollos al gusto  
Orégano al gusto  
Culantro coyote al gusto  
Quelites de ayote tierno  
Sal  
Pimienta

Comino  
Agua  
Aceite u opcional manteca de cerdo  
Achiote casero

#### Preparación:

Primero, se procede a calentar el fogón de leña.  
Segundo, se sala la carne y se pone en tiras en el humero, lleva un proceso largo de unas 5 o 6 horas de secado a fuego fuerte.  
Ya con la carne seca ahumada, se coloca la olla de hierro y se pone el aceite o manteca de cerdo necesaria para sofreír los olores para que suelten su sabor; achiote casero para que coja color y le dé sabor.

### GANADORA PRIMER LUGAR

Seguido de esto, se coloca el arroz pilado y se dora, para que coja sabor también, luego se procede a poner el agua necesaria, la carne picada en trozos pequeños, la sal, pimienta y comino al gusto.

Se deja hervir, se coloca la verdura picada en trozos pequeños y se deja hasta que el arroz re-viente bastante. Más o menos 25 minutos, media hora, hasta que la verdura se ponga suave.

De último, se le pone el culantro coyote, los quelites tiernos de ayote y se retira del fuego.

## GUACHO DE GALLINA

### MARÍA DANIELA NAVARRO HERNÁNDEZ, DANIEL FLORES

#### Ingredientes:

Gallina casera  
1 1/2 taza arroz crudo  
1 yuca mediana  
1 chayote  
1 ayote tierno mediano

2 zanahorias grandes  
3 ñampí  
3 papas  
Plátano verde  
10 hojas Culantro coyote  
10 hojas Orégano

Pimienta negra  
Sal  
Ajos  
Cebolla  
Apio  
Consomé de pollo

CONTINÚA EN PÁGINA 141

Achiote

**Preparación:**

Para la preparación del guacho de gallina casera, primero que todo se corta la gallina en piezas, se pone a cocinar con agua, que apenas la tape. Se le agrega, una pizca de sal y esto se cocina a la leña, durante una hora aproximadamente.

Mientras la gallina se cocina, se pican finamente 4 ajos, una cebolla y un chile dulce en rebanadas. También, se cortan, en trozos de unos 5 centímetros, 2 zanahorias y se cortan 3 papas

y 3 ñampí en cuatro gajos. Además, se pica un ayote tierno en trozos medianos y un chayote en trozos grandes. De igual manera, se corta en trozos una yuca mediana.

Una vez que la gallina se haya cocido, se le incorporan las verduras, el ajo, la cebolla, el chile dulce, antes de agregarlos, se trituran con la mano, 10 hojitas de culantro coyote y unas 10 hojitas de orégano.

Luego de agregar todos los ingredientes, se agrega, aproximadamente 3 litros de agua y una taza y media de arroz crudo. Todos estos ingredientes

se cocinan hasta que las verduras estén suaves, puede durar, aproximadamente, una hora.

Transcurrido 40 minutos de cocción, se le añade media cucharada de sal, media cucharada de pimienta negra, un paquete de consomé y media cucharada de achiote. Se revuelve muy bien y se deja unos 10 minutos.

Finalmente, después de 10 minutos, se retira del fuego.

## LA GALLINA ACHIOTADA

### MARÍA CRISTINA BARQUERO SÁNCHEZ, PLATANARES

**Ingredientes:**

Gallina  
Culantro  
Cebolla  
Ajo  
Culantro coyote  
Aceite  
Achiote  
Chile

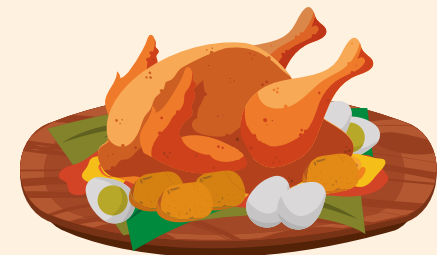
**Preparación:**

Primero, se mata la gallina y se condimenta para cocinarla con olores: cebolla, culantro y ajo.

Cuando la gallina esté cocinada, se pone una perola a calentar. Se le agrega aceite, achiote, cebolla, culantro coyote y castilla, ajo y chile, se ponen a sofreír. Una vez sofritos, se agrega la gallina en trozos y se empieza a mover para que agarre el color y todos los olores de los ingredientes.

Una vez que se ha cocinado todo en conjunto, está listo para servir.

Acompañado con arroz, frijoles, picadillo de chayote, y tortillas palmeadas.



## PLATO PARA LAS BODAS



### CYNTHIA HERNÁNDEZ VIALES, SAN ISIDRO DE EL GENERAL

#### Ingredientes:

Pollo casero  
Papas  
Elotes tiernos  
Huevos  
Cebolla  
Culantro Coyote  
Leche  
Chile Dulce  
Masa  
Ajo  
Cebolla  
Café  
Orégano  
Tomillo  
Achiote  
Comino  
Naranja  
Pimienta  
Comino  
Hoja De Laurel  
Ayote Tierno  
Frijoles Cocinados  
Arroz  
Elotes Tiernos  
Azúcar

Tacacos sazones

Pimienta

Sal

Café

#### Preparación:

Este plato consiste en un pollo achiotado cocinado con huevos duros, papas, frijoles majados, bien "arreglados", arroz con tacaco, guiso de ayote y tortillas palmeadas.

#### Para el pollo:

El pollo se adoba un día antes de hacer la preparación del plato. Para adobarlo, primero se limpia el pollo.

El adobo se hace en el mortero, donde se pone una cabeza de ajos, hojas de tomillo sin los palitos, orégano, cebolla y chile dulce. Todos estos ingredientes, se muelen con manteca de cerdo y sal, para ayudar a que todo se triture más fácil.

Cuando ya se formó una pasta, se le pone al pollo por dentro y por fuera, hasta debajo de la piel, agregando más sal y achiote a la piel. Una vez que se untó la pasta del adobo, se mete el pollo en una bolsa plástica y se deja en la refrigeradora hasta el otro día.

Una vez transcurridas las 24 horas, se enciende la cocina de leña para tener las ollas bien calientes.

### GANADORA SEGUNDO LUGAR

En una cazuela, se pone manteca de cerdo y se le agregan los olores picados y se ponen a sofreír. Se saca el pollo de la refrigeradora y se frota con achiote, con ajos, oréganos y tomillo. Se alista un ramillete con romero, orégano, tomillo y una hoja de laurel, que se introduce en la panza del pollo. Una vez que está el sofrito, se agrega el pollo entero en la olla, con las patas amarradas con un cordoncito, para dorarlo un poco, por todo lado. Una vez que el pollo esté dorado, se agrega agua, sal, una pizca de azúcar y el jugo de una naranja criolla, para que quede bastante líquido que permita cocinar el pollo y se tapa con hojas de plátano, para que conserve los vapores.

Mientras esto hierve, se pelan las papas y se cocinan los huevos duros. Cuando el pollo está precocido, se agregan las papas y huevos pelados, para que se cocinen con el pollo y queden las papas bien suaves. Entre tanto, se pone a cocinar los tacacos en agua con sal, para luego pelarlos y picarlos.

#### Preparación del arroz:

Se va cocinando la cantidad que se necesita de arroz. Cuando ya casi va a estar el arroz, se agrega ajo y tomillo, esta es la forma en que lo hacía





Ita, con manteca de cerdo y sal, y se le agregan los tacacos. Si los tacacos son tiernos, se ponen desde el principio al arroz.

**Para los frijoles:**

Se pican todos los olores: chile, cebolla, ajo, culantro y se sofríen. Luego se "arreglan" los frijoles, cuando están bien fritos en la manteca de cerdo, se majan con un vaso, como lo hacía la abuela. Se pueden majar con el majador también. Al final, el toque de sazón es un poquito de café y una pizca de azúcar, todo esto, hay que moverlo con cuchara de madera porque si no, no da el sabor.

**En la cocina de leña:**

Se pica el ayote tierno y con un cuchillo se cortan los granos de los elotes. Se sofríe cebolla junto con el ayote, maíz y se agrega leche y sal, una pizca de pimienta y se deja cocinando a fuego lento.

Cuando ya está listo, se agrega una o dos cucharadas de masa disuelta en leche. Esto se hierve hasta que se espese. Cuando espesa, se incorpora el culantro coyote, el queso seco, sal y se quita del fuego.

Las tortillas palmeadas, es lo último que se hace, para que estén frescas, es con lo que se va a acompañar.



**POLLO A LA ABUELA (POLLO ACHIOTADO)**

**ENY URBINA CORRALES, SAN ISIDRO DE EL GENERAL**

**Ingredientes:**

- 2 kilos pollo, muslo y ala
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de ajo
- 1/2 cucharadita de achiote casero
- 1 rollito culantro coyote
- 1 cebolla grande
- 2 chile 1 rojo 1 verde
- 2 hojas apio

- 1 rollo culantro castilla
- 1 cucharadita sal
- Pimienta al gusto
- 1 1/2 cucharadita de condimento completo
- 1 1/2 condimento de pollo
- 1 cucharada de salsa inglesa

**Preparación:**

Primero, se coloca el pollo en la cazuela con el aceite, sal, ajo y achiote, se debe revolver y sudar

por aproximadamente media hora. Es importante que al revolver sea pausadamente cuidando que se dore el pollo.

Segundo, se agrega poco a poco los condimentos que se vayan a utilizar. Cuando ya está dorado, se tapa por unos 10 minutos.

Luego agregar el resto de los ingredientes, revolver y dejar unos segundos más y listo.



## POLLO ACHIOTADO

### ROBIN JOSÉ UMAÑA ELIZONDO, CAJÓN

#### Ingredientes:

Pollo entero (sin la pechuga)

Agua

Achiote

Sal

Pimienta

Comino

Consomé

Aceite

Orégano

Ajo

Cebolla

Chile dulce

Perejil

Culantro coyote

Yuca

#### Preparación:

Primero, el pollo entero debe cortarse en piezas, las cuales se adoban con sal, pimienta, comino y consomé. Se deja reposar durante 1 hora mínimo o máximo 12 horas. Es recomendable dejarlo adobado desde la mañana para prepararlo a la hora del almuerzo, de modo que se integren bien los condimentos al pollo y agarre buen sabor.

Después, se pica una cebolla mediana, un chile dulce mediano, media cabeza de ajos y unas hojas de orégano.

También, se pela y corta en trozos grandes una yuca. Se toma una olla mediana y se agregan los trozos de yuca. Luego, se agrega agua hasta cubrirla, y se añade una cucharadita de sal, tres dientes de ajo, culantro coyote y perejil. Se cocina por 30 minutos o hasta que la yuca esté suave.

Mientras, se toma una olla mediana-grande, se coloca el pollo y se le agrega agua, sin llegar a cubrir las piezas de pollo. En ese momento, se agrega el achiote. Se cocina a fuego medio, sin tapar la olla, por aproximadamente 20 minutos o hasta que el pollo esté suave, evitando que este se quede sin agua.

Después, en este punto, se agrega el aceite (media taza), más pimienta, comino y consomé al gusto, así como el ajo, la cebolla, el orégano y el chile dulce. Se puede agregar más achiote de ser necesario para lograr una buena pigmentación del pollo. Se tapa la olla y se deja cocinar por 15 minutos. Es importante revolver continuamente para evitar que se quemen los ingredientes.

Finalizando el tiempo de cocción, se agregan unas hojas de culantro coyote y de perejil.

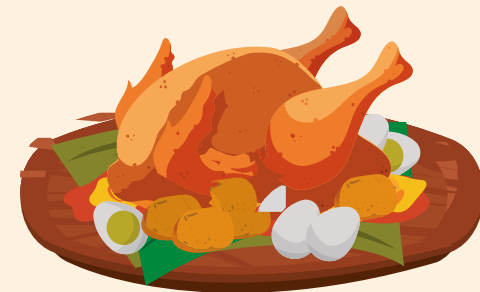
Una vez que el pollo está dorado, el agua casi se ha evaporado y se ha formado una pequeña cantidad de caldo en el fondo de la olla, el pollo está listo.

Para este momento, la yuca está cocida y se ha dejado enfriar.

Se toma un sartén, se le agrega aceite y cuando esté caliente se agrega media cucharadita de achiote.

Después, se corta la yuca en trozos más pequeños y delgados y se fríen por ambos lados.

Por último, se soasa un trozo de hoja de banano y se sirve el pollo achiotado junto a la yuca frita.



## POLLO ACHIOTADO ACOMPAÑADO DE TORTILLAS CASERAS

### DINIA GARRO CASCANTE, CAJÓN

#### Ingredientes:

Pollo, si es criollo mucho mejor  
Achiote  
Ajo  
Culantro  
Consomé

Cebollas moradas  
Chile dulce  
Apio  
Tortillas caseras

#### Preparación:

Se coloca un pollo entero en trozos en una cacerola con agua, aceite y achiote.

Se deja hervir por 15 minutos, después se le coloca los ingredientes que son: consomé, ajo picado, chile dulce, culantro, cebollas, apio y se revuelven constantemente por otros 15 minutos.

Una vez que todos los ingredientes se han cocido adecuadamente, están listos para comer acompañado de tortillas palmeadas.

## POLLO ACHIOTADO RELLENO

### YORLENY CAMACHO CORDERO, RIVAS

#### Ingredientes:

Un pollo (preferiblemente casero)  
Papas  
Manteca  
Consomé  
Culantro  
Semillas de culantro  
Chile dulce  
Ajo  
Achiote  
Sal  
Huevos  
Masa de maíz para realizar las tortillas  
Hojas de plátano

#### Preparación:

Se limpia el pollo de impurezas. Se preparan las papas para el picadillo, pelándolas y picándolas. Igualmente, se pica finamente el culantro, el achiote y ajo.  
Cocinar el pollo con sal, ajos, chile dulce, culantro y agua, a fuego medio.  
Mientras el pollo se cocina, se prepara un picadillo con las papas con el consomé, el culantro y ajo finamente picado y achiote. Se continúa revisando el pollo durante este tiempo.  
Se ponen los huevos a hervir por unos 8 minutos. Una vez que el pollo se encuentra cocinado, y está listo el picadillo de papa y los huevos, se coloca el

pollo en un recipiente resistente al calor. Después, se procede a rellenar el pollo con el picadillo y los huevos duros.

En un sartén, se derrite manteca con achiote y un poquito de consomé, ajos y semillas de culantro para tostarlas. Con una brocha se aplica la mezcla al pollo.

Luego, se lleva al horno por unos minutos. Mientras tanto, se elaboran las tortillas.

Una vez cocinado el pollo, se saca del horno y se envuelve en tortillas palmeadas y hoja de plátano, que previamente se ha soasado y se limpió.



## POLLO CARIBEÑO

### MARÍA XINIA VARGAS BEITA, PLATANARES

**Ingredientes:**

1 kg de muslo entero  
1 lata de leche de coco  
1/2 taza de azúcar  
Aceite al gusto  
1 rollo de tomillo  
2 chiles panameños  
Sazón completo

**Preparación:**

Primero, se sazona el pollo con ajo y sazón completo. Después se coloca una cazuela al fuego y se agrega aceite, cuando esté caliente el aceite, se agrega el azúcar, se debe cocinar hasta que se caramelice.

Se baja el fuego, se agrega a la olla con el caramelo, una a una, las piezas de pollo. Cada pieza se le debe dar vuelta, para que se doren por ambos lados. A fuego bajo, se agrega la leche de coco,

tomillo y chile panameño, se tapa y se deja cocinar, hasta que el pollo se cocine por completo. Una vez listo, servir con las verduras que le acompañarán y arroz blanco.



## POZOL

### MARGARITA ELIZONDO NÚÑEZ, DANIEL FLORES

**Ingredientes:**

Maíz  
Cal  
Carne de cerdo y pezuña  
Culantro coyote  
Culantro castilla  
Chile  
Cebolla  
Ajo  
Pimienta negra  
Achiote

Consomé de costilla

**Preparación:**

Se pone el maíz a cocinar con la cal, hasta que hierva, por una hora.

Después se lava y se pone a hervir de nuevo con agua limpia, este paso se repite tres veces, hasta pelar el maíz.

Luego de que se ha pelado, se pone al fuego bien lavado y se le va echando la carne de cerdo y sus pezuñas, seguido por el culantro coyote, culantro

castilla, chile, cebolla, ajo, y los condimentos de pimienta negra, achiote y consomé de costilla.

Cocinar hasta que haya reventado bien el maíz y se haya terminado de cocinar la carne.

Y listo, se puede servir.



## POZOL

### MARGARITA SÁNCHEZ NAVARRO, DANIEL FLORES

#### Ingredientes:

Maíz  
Costilla y posta de cerdo  
Chile dulce  
Cebolla  
Ajo  
Sal al gusto  
Tomillo  
Orégano

Culantro coyote  
Culantro castilla  
Banano verde

#### Preparación:

Antes de empezar se consigue una olla adecuada. Luego inicia el proceso de lavado del maíz, este se incorpora en la olla hasta que se pele y se lave bien.

Una vez el maíz reventado, se le agrega la carne. Cuando se cocina un poquito la carne, se le añaden los demás ingredientes. Incorporando el chile dulce, cebolla, ajo, tomillo, orégano, culantro coyote, culantro castilla y sal al gusto.

De último, se le agrega el banano verde y se deja hervir hasta que se cocine el banano.

Se sirve con arroz blanco, y a disfrutar.

## POZOL

### ANA MARÍA ISABEL VALVERDE CAMACHO, EL GENERAL

#### Ingredientes:

Maíz blanco  
Posta y hueso de cerdo

#### Olores:

Ajos  
Apio  
Culantro coyote  
Culantro castilla  
Orégano

Tomillo.  
Sazón completa y sal al gusto  
Un poquito de achiote

#### Preparación:

Primero se cocina el maíz con ceniza para quitarle el "pellejito" (cáscara). Una vez que esté libre de la cáscara, se lava con agua fría para quitarle la ceniza.

Luego, nuevamente se lava el maíz, pero esta vez con agua hervida. Después, se pone el maíz en agua a hervir en el fogón, hasta que boten toda el agua amarilla y el maíz esté blanco.

Cuando el maíz esté blanco, se agrega la carne y los olores, se cocina en el fuego del fogón hasta que quede suave. Todo el proceso puede durar alrededor de un día.



**POZOL**

**SILVIA ELENA ANGULO CALDERÓN, RIVAS**

**Ingredientes:**

Maíz (no debe estar quebrado o cascado)  
Cal o ceniza  
Carne de cerdo (posta y pezuñas)  
Ajos  
Chile  
Cebolla  
Apio  
Culantro coyote  
Culantro castilla  
Comino  
Sal  
Orégano  
Romero  
Tomillo

Achiote  
Aceite  
Un cubito de consomé concentrado

**Preparación:**

Se inicia con pelar el maíz, cocinándolo a fuego alto, por al menos 1 hora con ceniza o cal y agua que lo cubra. Esto para quitar la pequeña cáscara que protege al maíz.  
Se baja el fuego y se lava muy bien, para que no quede nada de la cáscara. Se coloca de nuevo en el fuego, con suficiente agua limpia y debe hervir por al menos 1 o 2 horas, o hasta que los granos se abran o esté blando.  
En otra olla colocamos la posta de cerdo, las pezuñas, sal, ajos, una rama de apio, varias hojas de

culantro coyote y agua. Se lleva a fuego alto por alrededor de 1 hora. En este momento se retira la posta y se corta en trozos pequeños.

Al maíz abierto se le incorpora la posta de cerdo picada, las pezuñas y el caldo en donde se cocinaron.

Aparte, se pica cebolla, chile, ajos y apio. Sofreír en un sartén y se le agrega a la preparación. Se añade el achiote, el comino molido, orégano, tomillo, romero, el cubito de consomé y un poco más de sal y se deja a fuego alto cerca de una hora.

Se le comprueba la sazón y a la hora de servir se le coloca culantro castilla picado.

**POZOL**

**WENDY ARAYA MADRIGAL, SAN ISIDRO DE EL GENERAL**

**Ingredientes:**

1 kilo maíz para pozol  
1 kilo posta de cerdo  
1/2 kilo costilla de cerdo  
Pimienta gruesa  
Comino entero  
Ajo en polvo

Pimentón  
Comino en polvo  
Tomillo en rama  
Orégano fresco  
1 cebolla grande  
1 Chile grande

2 ramas de Apio  
1 cabeza de Ajos  
1 rollo de Culantro  
Salsa inglesa  
Sal  
Achiote

**CONTINÚA EN PÁGINA 149**



**Preparación:**

Para iniciar, se deja reposar el maíz, mínimo unas 8 horas o se puede conseguir precocido.

Luego, el maíz se cocina en una olla grande, se lava y se aparta. También, se lavan todos los ingredientes.

En una olla de presión, se procede a cocinar la posta y costilla de cerdo junto con el maíz. Se

utiliza olla de presión para asegurar su suavidad y que dure menos tiempo.

En un sartén, se agregan los condimentos: una cabeza de ajos, una cebolla grande, un chile grande, un rollo de culantro, 2 ramas de apio, tomillo fresco, y orégano fresco al gusto, pimienta negra gruesa junto con el comino entero. Se calienta por unos minutos y cuando suelta su aroma se aparta

del fuego y se tritura para después incorporarlo en la olla con la carne y el maíz.

Se agrega ajo en polvo, pimentón en polvo, sal una cucharada, salsa inglesa al gusto y achiote.

Cuando ya está, se revisa la sazón por si necesita más sabor y se acompaña con limón.

**POZOL**

**VANESA SOLÍS FONSECA, EL GENERAL**

**Ingredientes:**

- Maíz
- Hueso
- Carne de cerdo
- Culantro coyote
- Ajos
- Apio

Chile

**Preparación:**

Primero se pone a cocinar el maíz con un poquito de cal.  
Luego, cuando ya hierve un poco, se quita y se lava varias veces para ponerse de nuevo al fuego, junto con los huesos.

Después, cuando esté suave el maíz, se le agrega la carne y se cocina nuevamente, hasta que abran los granos del maíz.

Al final, se le incorpora más culantro y chile dulce. Este proceso, inicia un día y concluye al siguiente.

**POZOL**

**CARMEN CECILIA GERALDINA MARÍN FALLAS, SAN PEDRO**

**Ingredientes:**

- 2 kilos de maíz
- 2 kilos de costilla de cerdo
- 1 kilo de pellejo de cerdo

- 1 kilo de posta de cerdo
- 1 kilo de huesos o patas de cerdo
- 2 rollos de culantro coyote

- 2 rollos de culantro castilla
- 3 chiles dulces
- 1 cabeza de ajos

**CONTINÚA EN PÁGINA 150**



Sal  
Pimienta negra  
Comino  
Consomé

Para acompañar: aguacate, rábano, lechuga y chile

**Preparación:**

Primero, se compra el maíz, o bien, si es época, se cosecha el maíz. Se lava bien y se pone al fuego con bastante agua, cal y sal, hasta que se

cocine al dente. Se deja de un día para el otro, se lava y se deja en agua limpia por unas 3 horas, esto para que bote la mayor parte del pellejito.

Después, se pica las carnes, y los huesos.

Luego, se pone al fuego una olla grande, se incorpora el maíz, bien limpio, junto con los huesos, pellejo, agua y se tapa, se deja cocinar por unas cinco horas. Solo se revuelve para que no se pegue en el fondo, se le echa 3 ajos, culantro coyote y sal.

Una vez la carne y el maíz han intercambiado sabores, se empieza a incorporar los chiles y ajos, restantes, se agrega culantro, pimienta negra, comino, consomé y sal, al gusto.

Se deja hervir por una hora, siempre se debe verificar que tenga suficiente líquido, para que no se seque.

Una vez listo, se sirve en tazas soperas, se acompaña con aguacate u ocasionalmente con rábano, lechuga picada y algún chile.

**POZOL COSTARRICENSE**

**MARÍA LIDIA ZÚÑIGA UREÑA, CAJÓN**

**Ingredientes:**

Maíz  
Carne de Cerdo  
Culantro  
Chile  
Cebolla  
Apio  
Ajo  
Sal  
Pimienta al gusto

**Preparación:**

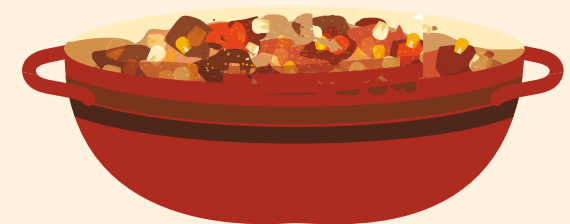
Primero se cocina el maíz con cal, luego se lava bien con agua fría para quitarle el pellejo al maíz.

Después se vuelve a hervir dos veces más, cada vez que se hierva se le cambia el agua.

En la última hervida, se le agrega la carne de cerdo, sal y pimienta; y se pone a hervir hasta que esté suave.

Seguido de esto, cuando está suave, se le agregan los olores (chile dulce, cebolla, apio, culantro, ajo).

Y, por último, cuando esté listo se sirve caliente.





## POZOL DE CERDO

### DAMARIS DE LOS ÁNGELES CAMACHO PORRAS, PÁRAMO

#### Ingredientes:

Maíz amarillo  
Cebolla  
Culantro  
Achiote  
Sal  
Consomé de pollo  
Chile dulce maduro  
Pezuña de cerdo  
Posta de cerdo

#### Preparación:

Se procede a cocinar el maíz amarillo con cal para pelarlo y se lava varias veces hasta sacar el "pe-llejito" que tiene el maíz.  
Se coloca el maíz en una olla grande, a fuego lento, con suficiente agua. Posteriormente, se agregan las pezuñas y las cebollas, se cocina por aproximadamente 8 a 10 horas. Luego, se debe agregar la sal, el consomé y chiles dulces picados.

Una vez que el maíz esté bien "esponjoso", se añaden más chiles picados, la posta de cerdo picado en trocitos, más el consomé y el achiote al gusto.

Cuando esté todo bien cocinado, se debe agregar el culantro para que le dé mejor sabor, frescura y presentación.

Luego se sirve y está listo para comer.

## POZOL DE MAÍZ

### EMMA EDITH DIAZ LEIVA, PLATANARES

#### Ingredientes:

Maíz  
Carne de posta y pezuña de cerdo  
Sal

Achiote

#### Olores naturales:

Orégano  
Culantro coyote  
Culantro castilla  
Ajos  
Apio  
Chiles

#### Preparación:

Primero, se debe cocinar el maíz con cal, para quitar la cáscara. Para esto, se agrega el maíz y la cal a una olla con agua y se cocina por varias horas. Una vez que se ha desprendido la cáscara del maíz, se lava y se le quita los restos de cáscara al maíz.

Se cocina nuevamente el maíz para que los granos se abran. Para ello, se cocina en una olla con agua por aproximadamente 8 horas, en fuego de cocina de leña.

Una vez que los granos del maíz se abren, aparte se cocina la carne con agua, sal, ajos, apio y culantro coyote, creando un caldo.

Cuando la carne está lista, se pica y se agrega al maíz junto con el caldo y los ingredientes que se encontraban en la olla donde se cocinó la carne. Se mezcla todo y se cocina por una hora y media más. Después de cocinar hora y media, agregar el achiote y el resto de los olores naturales (culantro castilla, orégano y chiles).

Cuando esté cocinado completamente, servir en una taza o plato hondo y listo para disfrutar.



## POZOL DE MAÍZ CON CARNE DE CERDO A LA LEÑA

### XINIA GODÍNEZ MÉNDEZ, RÍO NUEVO

**Ingredientes:**

Maíz  
Carne de cerdo  
Chile dulce  
Ajos  
Culantro  
Apio  
Orégano  
Tomillo  
Zanahoria  
Cebolla  
Banano  
Achiote  
Pimienta  
Comino en grano

Cal (ayuda a pelar el maíz)

**Preparación:**

Lo primero es pelar el maíz, desgranarlo y cocinarlo.

En la cocina de leña, para preparar el pozol, se debe calcular: por cada medio kilo de maíz, aproximadamente, se utilizan unos 2 litros de agua y unos 50 gramos de cal. Esto se cocina alrededor de 1 hora, a fuego alto o hasta que el maíz se pele.

Después, se lava el maíz y nuevamente se coloca con agua limpia a cocinar, a fuego alto, por media hora, para luego, volver a lavar.

Luego, se coloca nuevamente, el maíz en el fuego, para cocinarlo, agregando el resto de los

ingredientes: la carne de cerdo, que previamente, se debió limpiar y picar, así como, las especias finamente picadas (chile dulce, el ajo, el apio y la cebolla). Luego, se agrega la zanahoria, cortada en rodajas, unas 3 hojas de orégano y una rama de tomillo, un poco de comino en grano molido y media cucharadita de achiote.

Para terminar, se cocina hasta que la carne esté suave y los granos de maíz se hayan abierto.

Aparte, se pelan los bananos y se cortan en rodajas. Para cocinarlo, se hierven con agua y sal, hasta suavizar.

El pozol se sirve en una taza sopera y se agrega el banano cocinado.

## POZOL DE POLLO SECO

### DORIS MARÍA GONZÁLEZ JIMÉNEZ, DANIEL FLORES

**Ingredientes:**

Maíz  
Pollo  
Cebolla  
Ajos  
Apio  
Culantro castilla  
Culantro coyote  
Orégano  
Chiles dulces  
Sal  
Comino

Pimienta negra

**Preparación:**

Primero que todo se consiguen los ingredientes, ya sea, a partir de la cosecha o apoyando agricultores y productores locales.

CONTINUÁ EN PÁGINA 153



Una vez que se tiene al alcance todos los ingredientes, se comienza cocinando el maíz. Se cocina con bastante agua y un poco de cal. Cuando el maíz esté suave, se lava bien y se vuelve a cocinar con agua, y se mantiene al fuego hasta que el maíz abra sus granos.

Mientras, se pone a cocinar el pollo, en trozos, con un poco de sal, hasta que quede suave. Cuando se siente que el pollo está bastante suave, se retira del fuego y se desmenuza.

Luego, se pica la cebolla, el ajo, el apio, el culantro coyote, el culantro castilla, el orégano

y el chile dulce. Se agregan a la olla con pollo desmenuzado y se le incorpora el maíz. Se coloca al fuego, donde debe dejarse hirviendo, al menos dos o tres horas, para que seque todo el caldo y pueda ser servido en una tortilla, sin que derrame líquido.

Durante todo este proceso, se debe probar el sabor del pollo del maíz, y agregar la sal, pimienta y comino, al gusto.

Una vez que el líquido se seque, está listo para servir.



## POZOL TRADICIONAL

### OSCAR FELIPE MORA ARIAS, SAN ISIDRO DE EL GENERAL

#### Ingredientes:

Maíz  
Carne de cerdo (posta y pellejo)  
Condimentos  
Sal  
Orégano  
Apio  
Pimienta  
Consomé  
Culantro  
Chile

#### Preparación:

Lo primero, es preparar el maíz, para eso debemos cocinarlo por dos horas. Después de estas dos horas, se lava el maíz y se vuelve a cocinar por dos horas más. Al terminar las dos horas, se retira el maíz y se lava de nuevo.

Después, se pone a cocinar por una hora, nuevamente, el maíz, esta vez se agregan huesos, para que en la cocción suelte sustancia. Se recomienda cocinarlo en leña porque da un sabor tradicional.

Mientras se pican las especias como el apio, el culantro y el chile, y se agregan a la olla en que se está cocinando el maíz y los huesos. Además, se agregan otros condimentos como orégano, sal, entre otros.

Luego se corta la posta de cerdo y el pellejo en trozos y se agrega a la olla con los demás ingredientes. Se cocina por alrededor de dos horas más, para que se vayan abriendo los granos del maíz. Cuando los granos del maíz se han abierto, está listo para servirse y comer.



## SOPA DE FRIJOLITO DE PALO O "GANDUL"

**IVANNIA ROMERO VEGA, SAN ISIDRO DE EL GENERAL**

**Ingredientes:**

500 gramos frijolillo de palo  
1 cebolla de (150 gramos)  
5 chiles criollos (100 gramos, no picantes)  
7 dientes de ajos  
Medio rollito de culantro castilla  
2 cucharadas de manteca de cerdo (90 gramos)  
8 hojas de culantro coyote (10 gramos)  
1,5 litros de agua  
1 consomé de pollo (7 gramos)  
350 gramos de chicharrón tostado  
100 gramos de chicharrón de carne  
1 cucharada de sal pequeña (10 gramos)  
1 pizca de pimienta negra (2 gramos)  
1/2 cucharada de achiote  
1 chayote tierno (250 gramos)  
5 bananos verdes  
3 hojitas de orégano

**Preparación:**

Previamente, se compra en el mercado local los ingredientes: la carne de cerdo para preparar los chicharrones, también los ajos, la cebolla, el achiote, la pimienta, el consomé, la manteca de cerdo y la sal.

Luego, se recolecta en la huerta los productos faltantes que son: Los frijolillos de palo, los chi-

les criollos, los bananos verdes, el culantro coyote y el de castilla, los chayotes tiernos y el orégano.

Finalmente, cuando se tienen todos los ingredientes, se inicia a desgranar el frijolillo de palo, para lavarlos y que estén bien fresquitos a la hora de preparar la sopa.

Es importante considerar que con anticipación se realiza la cocción de los chicharrones, para que a la hora de elaborar la sopa no tenga inconvenientes, si estos quedaron bien tostaditos o crudos.

Con estas acciones previas, el primer paso para crear la sopa es pelar los chayotes tiernos y los bananos verdes, a los cuales cuando se les termina de retirar la cáscara por completo, se cubren de sal y se frota. Esto permite que no se pongan negros.

En el siguiente paso, se comienza a picar bien fino el chile, el ajo, la cebolla, el orégano y los culantros. Luego, el chayote y los bananos se pican en pedacitos medianos, que no queden ni grandes, ni muy pequeños, para que la sopa no se seque.

Posterior a ello, se parten los chicharrones en pedacitos pequeños, con el fin de que estos den un punto tostadito en la sopa.

A continuación, se procede a preparar la sopita de frijolillo de palo, ya sea en el fogón, plantilla o cocina.

Después, se pone a calentar una olla grande, y cuando esté totalmente caliente, se empieza a colocar la manteca de cerdo y de inmediato se agrega el achiote. Luego, se sofríe y se revuelve con el ajo, la cebolla, el chile, el orégano y el culantro coyote. Cuando esté listo, se incorporan los chicharrones y se mezcla con los demás ingredientes.

Por otro lado, después de que todo se ha sofrido, se adiciona el agua y se espera que hierva aproximadamente de 15 a 20 minutos, para seguir con las verduras.

Posteriormente, una vez pasados los 20 minutos, se procede a incorporar el banano y el chayote. Si se quiere, se puede añadir las verduras que se deseen o de las de su preferencia.

Luego, se espera entre 30 a 45 minutos para que esté preparada la sopa.

Para terminar, cuando se tiene la sopa de frijolillo de palo lista, se le echa el último ingrediente que es el culantro de castilla, esto para que le dé ese toque especial. Para servir, en un recipiente se coloca la sopita y se puede acompañar con una porción de arroz y aguacate, o bien, el acompañamiento de preferencia.



## SOPA DE PATACONES

**KARLA ULLOA SÁNCHEZ, DANIEL FLORES**

**Ingredientes:**

Pollo  
Agua  
Plátanos para los patacones  
Ajo  
Cebolla  
Chile dulce  
Culantro coyote  
Culantro castilla  
Sal al gusto

Jengibre

Tomillo

**Preparación:**

Primero, se comienza cocinando el pollo en una olla, hasta que se desmenuce muy bien. Una vez bien cocinado el pollo, en otro recipiente aparte se sofríe los olores (ajo, cebolla, chile dulce, culantro coyote, culantro castilla, tomillo) con el jengibre y se le agrega sal al gusto.

Seguidamente, cuando se han terminado de sofreír los olores con el jengibre, se incorporan a la olla donde se ha cocinado el pollo.

Por aparte, se preparan los patacones con plátanos verdes y aceite en un sartén. Cuando se encuentran listos los patacones, se agregan a la olla, donde está el pollo y el resto de los ingredientes y dejar hervir.

Una vez que ha hervido, está listo para disfrutar.

## TAMALES DE ARROZ

**FELICIA ACOSTA MAROTO, SAN ISIDRO DE EL GENERAL**

**Ingredientes para hacer 25 tamales:**

1 kilo carne cerdo; con panzada quedan mejor.  
1 kilo y medio de arroz  
Sal  
Manteca de cerdo  
Ajos  
Culantro coyote  
Comino en grano  
Achiote  
Chile dulce (opcional)  
Hojas de bijagua y amarras

**Preparación:**

Antes de empezar el día anterior se dejan todos los ingredientes listos. Primero se lava el arroz y se le agrega sal (3 cucharadas) y manteca de cerdo. Para adobar la carne se muelen los ajos, el culantro y cominos, luego se agregan junto con 3 cucharadas de sal y achiote. Este último se derrite con un poco de manteca. Al día siguiente se cortan las hojas, procurando que no estén muy sazonas porque se "rajan". Se lavan y

se cortan. Se coge una punta de hoja y otro pedazo para reforzar. Ya con las hojas listas, a envolver.

Para envolver, primero se coloca encima de la hoja una cucharada de arroz, el pedazo de carne y una tira de chile. Se amarra no muy apretado porque el arroz crece y puede reventar la hoja.

Cuando ya todo está listo, se echa en una olla y al fuego, mínimo 4 horas. Transcurridas 2 horas del tiempo total de cocción se les da vuelta, sobre todo, a los tamales que se encuentran en la parte superior de la olla para que se cocinen bien.



## GUACHO DE GALLINA CRIOLLA CON TORTILLAS DE MAÍZ

**MARÍA ISABEL ABARCA CAMPOS, DANIEL FLORES**

**Ingredientes:**

Gallina criolla grande  
4 tazas de Arroz  
6 papas medianas  
3 chayotes  
7 hojas de culantro coyote  
8 hojas culantro castilla  
6 dientes de ajo  
1 cebolla mediana  
1 Chile dulce  
1 rama de Apio entera  
1 taza de masa de maíz  
1 cucharadita de sal  
1 cucharadita comino  
1 cucharadita de achiote  
10 tazas de agua

**Preparación:**

Primero, se preparan los ingredientes que se van a emplear: se hace un prelavado del arroz, las papas se cortan a la mitad, los chayotes se cortan en cuadros grandes, los ajos finamente picados, la cebolla y el chile dulce se cortan en cubos pequeños, y el culantro coyote y castilla se pican en tiras pequeñas. Se escoge la gallina que

se va a preparar, se mata, despluma, limpia y se trocea (10 piezas), según la cantidad de porciones que se van a preparar. Se reserva.

Después, se prepara y se enciende la cocina de leña. Se coloca sobre el fuego una olla grande con 8 tazas de agua, dentro de la olla, se coloca las 10 porciones de gallina y los olores, previamente picados, compuesto por ajos, cebolla, chile dulce, culantro coyote, culantro castilla, una hoja de apio entera, sal y comino. Se deja cocinar por aproximadamente una hora con cuarenta y cinco minutos.

Pasado ese tiempo, se agrega el arroz, lavado previamente, se deja cocinar por una hora más. Cumplida la hora, se agregan las papas y el chayote. Mientras se cocina, se coloca en un recipiente, la taza de masa con agua y una pizca de sal, se mezclan los ingredientes hasta que esté tenga el punto de amasar. Se debe calcular la cantidad de tortilla a preparar según la cantidad de guacho que se está cocinando. En este caso, se preparan diez tortillas palmeadas, las cuales se irán cocinado en un comal previamente calentado en uno de los fuegos de la cocina de leña.

**GANADORA TERCER LUGAR**



Finalmente, se revisa el arroz, si el grano ya está abierto y la carne de la gallina está suave, es el punto para saber que la cocción está lista, y se puede servir.



### 4.1.3 RECETAS LOCALES

#### CEVICHE DE MAMÓN (RAMBUTÁN)

##### DAMARIS VENEGAS DÍAZ, CAJÓN

###### Ingredientes:

Mamón (Rambután)  
Limón mandarina  
Gaseosa de naranja  
Ginger ale  
Mostaza  
Vinagre blanco  
Salsa de tomate  
Culantro  
Cebolla

Chile maduro

Sal

###### Preparación:

Primero, se le quita la cáscara al mamón, después la pulpa a la semilla y se pica la pulpa en pedazos pequeños. Luego, se exprime los limones mandarina. Seguido, se pican el chile, la cebolla y el culantro.

Después, en una taza se agregan las especias picadas y el mamón. Seguido, se vierte el jugo

de los limones mandarina, el jugo solo debe cubrir ligeramente los ingredientes y así se deja reposar unos minutos. Luego, se le agregan la Ginger ale y la gaseosa de naranja, un poco de mostaza, el vinagre y la pizca de sal. Además, se le añade salsa de tomate para darle un toque dulce. Por último, se mezclan todos los ingredientes y se refrigera.

#### ESFERAS AUTÓCTONAS DEL SUR

##### MELISSA PARRA MUÑOZ, SAN ISIDRO DE EL GENERAL

###### Ingredientes:

Tacaco  
Café  
Microgreens o germinados  
Jugo de caña  
Pan molido

###### Preparación:

Primero, se consiguen los productos con personas agricultoras de la zona y productoras locales.

Una vez que se tienen todos los ingredientes necesarios, se lavan y pelan los tacacos. Los tacacos pelados serán cocinados, chorreados y exprimidos, para luego poder cortarlos.

Seguido, cuando ya se tienen cocinados los tacacos, se les agrega sal y pimienta y se les da una forma esférica. Se refrigeran. Se prepara una salsa *demi-glace*<sup>6</sup> con el café y zumo de caña de azúcar.

Una vez que se ha preparado la salsa a base de café y caña de azúcar, se cocinan los tacacos, friéndolos en aceite con pan molido. Finalmente, se emplatan y están listos para disfrutar.



<sup>6</sup> Término en la cocina francesa para la salsa oscura y espesa.



## JAIBAS RELLENAS Y ENVUELTAS EN HUEVO

### MARÍA DEL ROCÍO ZÚÑIGA AGÜERO, SAN ISIDRO DE EL GENERAL

**Ingredientes:**

Jaibas (vegetal de la zona)  
Huevos  
Carne molida, res y cerdo  
Arroz  
Aceite  
Sal  
Pimienta  
Cebolla  
Ajo  
Culantro

Chile dulce  
Zanahoria  
Cebollino  
Culantro coyote  
Orégano seco  
Queso (opcional)

**Preparación:**

Primero se cocina el arroz. Luego se procede a cocinar las carnes. Mientras se cocinan las carnes, se quitan las semillas a las jaibas y se ponen a sancochar.

Después, se ralla el queso, si se quiere agregar. Posteriormente, una vez sancochadas se rellenan las jaibas, con la carne y el queso.

Aparte, se procede a batir las claras de huevo hasta alcanzar el punto de nieve. Después, se pasan las jaibas rellenas sobre el punto de nieve y se sofríen.

Finalmente, se degustan las jaibas acompañadas o solas.

## MACHACA DE RÍO AL HORNO DE BARRO

### YURI OTÁROLA ARAYA, RÍO NUEVO

**Ingredientes:**

Pez machaca de río  
Sal  
Especias naturales  
Ajo  
Cebolla  
Chiles  
Pimienta  
Aceite  
Guinea verde  
Malanga

Maíz

**Preparación:**

Primero, se limpia el pez y se le sacan las partes no utilizables. Una vez limpio, se adoba el pescado con sal, pimienta, ajo y aceite, y se coloca en una bandeja.

Sobre la bandeja se agrega la cebolla y el chile dulce. Una vez que ya está ensamblado el pescado con estos ingredientes, se enrolla, ya sea, en aluminio u hojas de plátano.

Después, se introduce el pescado envuelto, al horno, cocinándolo completamente. Una vez cocinado, se saca de la envoltura y se pone a dorar un poco.

Durante todo el tiempo que se dora, se revisa que no esté secándose el pescado, y de ser necesario se le agrega más aceite.

Una vez listo, se puede acompañar con ceviche de guinea verde, patacones, puré, tortilla de maíz criollo y chips de malanga.





## PICADILLO DE RAÍZ DE PAPAYA

### MARIANELA RAMÍREZ MOYA, PLATANARES

#### Ingredientes:

1,5 kg de raíz de papaya  
2 chiles dulces pequeños  
1/2 cebolla  
2 ajos  
1 rollo de culantro coyote  
1 rollo de culantro castilla  
Cebollino  
400 g de carne molida de cerdo  
Achiote  
1/2 cucharada de sal

Consomé

#### Preparación:

Para empezar, se debe buscar un árbol de papaya para extraer la raíz. Una vez que la extraiga, se le quita la cáscara para luego picarla en tiritas y poder molerla en una máquina. Después, se preparan los condimentos: ajos bien picaditos, cebolla, chiles pequeños, un rollito de culantro coyote, culantro castilla y cebollino. Posteriormente, se pone a calentar la cacerola con 4 cucharadas de manteca de cerdo. Cuando

ya está caliente, se le agrega la carne molida para freírla. Una vez lista la carne, se le añaden los condimentos: la cebolla, el chile, el culantro y el ajo, con un poquito de achiote, se mueve para que el achiote se disuelva, para que a la hora que se integra el picadillo sea más fácil.

Se deja sofreír los condimentos unos segundos, para luego incorporar el picadillo y revolver todo, se agrega la sal y se puede añadir consomé al gusto. El picadillo se mantiene en el fuego alrededor de 20 minutos o hasta que se sienta suave.

## PLATO DE POLLO DEL QUELITE

### EVELIO FLORES MONTOYA, SAN ISIDRO DE EL GENERAL

#### Ingredientes:

Jugo de limón  
Huevo  
Gaseosa de cola  
Glutamato monosódico  
Agua  
Leche  
Harina  
Sal  
Manteca

Culantro coyote  
Quelites de chayote o de ayote.  
Piezas de pollo  
Papa  
Chamol o ñampí (también llamado papa maíz)

#### Preparación:

Se debe hacer una lista previa con todos los ingredientes y productos necesarios para irlos a comprar, recolectar y tenerlos a la mano cuando se vaya a preparar la receta.

El primer paso, es batir en la licuadora varios de los ingredientes, hasta formar una mezcla cremosa. En la época de mi abuela, no contaban con esa máquina, entonces se utilizaba una rama de burío o de mozote y con ella, se fabricaba una herramienta llamada "molinillo", que hacían aspas, y así se licuaba y machacaba productos.

Con esa crema lista, se mezcla con agua y leche. En esta mezcla, se sumergen las piezas de pollo que se van a preparar. Se deja reposar 30 minutos.

**CONTINÚA EN PÁGINA 160**



Mientras, en una olla o perol, se pone a calentar el aceite o manteca.

Pasados los 30 minutos, el pollo se saca de la mezcla, se empaniza y se sumerge en la manteca, precalentada, para freír.

Entretanto, se cocinan las papas y los quelites, para luego, sofreírlos y servirlos con el pollo.

## PLATO TRADICIONAL DE LA ABUELA ARCELIA

### SUSANA MENA ROJAS, RIVAS

#### Ingredientes:

Arracache

Maíz

Cubases verdes o secos

Arroz

Pollo casero

Culantro

Chile dulce

Ajos

Apio

Sal

Pimienta

Tomillo

Orégano

Cal

Achiote

#### Preparación:

##### Para el arracache:

El arracache se pela y se pica. Se pone a sancochar con un poquito de sal y agua.

Cuando ya está cocinado, se escurre bien, por aparte se pica ajo. Se pone a freír con achiote y un poquito de pimienta.

Se le pone el arracache y culantro bien finito, se revuelve bien y se le hace una cara de masa con un poco de sal. Se forma una tortilla grande y se tapa el arracache.

Se pone en el horno de la cocina de leña para que termine de cocinar.

##### Para el pollo:

El pollo se arregla con chile, ajo, tomillo, orégano, sal y se pone a cocinar con un poquito de achiote para que quede achiotado, y se deja un poco doradito. Cuando ya está, se le pone culantro picado y está listo.

##### Para los cubases:

Los cubases se lavan y se ponen a cocinar con sal, apio, orégano, tomillo y culantro. Se dejan hasta que estén suaves.

##### Para el arroz:

El arroz se prepara con chile, ajo, sal y aceite. Se pone a cocinar, se espera a que esté suave.

##### Para las tortillas de maíz:

El maíz se pone a cocinar con agua y cal para que pele. Cuando ya está pelado se retira del fuego, se lava, y se deja de un día para otro.

Para hacer las tortillas se quiebra en la máquina de moler maíz, se amasa con un poquito de sal y agua. Cuando ya está en su punto se comienza a hacer las tortillas.

Todas estas preparaciones se cocinan en la cocina de leña.

Por último, se sirve todo junto en un plato.



## POLLO A LA ABUELA EN PICADILLO DE PAPAYA Y CHICASQUIL

**IVÁN DUARTE MORALES, PLATANARES**

**Ingredientes:**

Pollo casero  
Papaya verde  
Chicasquil  
Cebolla  
Culantro coyote  
Ajos  
Chile  
Apio  
Achiote  
Sal  
Manteca de cerdo  
Maíz  
Hojas de plátano soasadas

**Preparación:**

Primero, se preparan los ingredientes, para eso, se inicia con matar la gallina, y limpiarla adecuadamente (se realiza el día anterior). Se debe cosechar las papayas, cortar las hojas de chicasquil, cosechar los olores (culantro coyote, apio y chile dulce). Cortar y soasar las hojas de plátano, y cocinar el maíz.

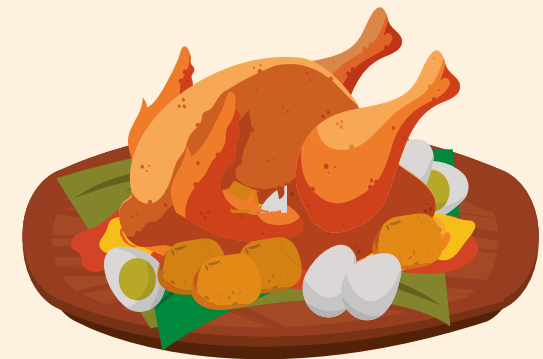
Un día antes de servir el plato, se coloca una cacerola en la cocina de leña y se agrega la gallina entera, junto con los olores (ajos, cebolla, chiles, apio y sal).

El día que se va a preparar el plato, se inicia colocando en la cocina de leña, una olla con agua hirviendo, a esa olla se agregan las hojas de chicasquil, para hervir por 10 minutos. Pasados los 10 minutos, se extraen las hojas del agua caliente y se les elimina las venitas de las hojas. Después, se pican, que no quede ni muy fino ni muy grueso. En el fogón se coloca otra olla, una vez que esté caliente, se agrega manteca de cerdo, con los olores picados y achiote para hacer un sofrito. Se agrega la papaya verde, previamente picada y bien escurrida, sal al gusto, se tapa y se reduce el calor, a fuego medio. Pasados 5 minutos, se añade parte del caldo de la gallina casera, y se continúa cocinando, hasta que la papaya esté al dente. Se incorpora el chicasquil picado y se mezcla bien, hasta distribuir uniformemente. Reservar en un recipiente aparte.

En la misma cacerola, se coloca olores picados, manteca y sal, sofreímos bien. A continuación, se agrega la gallina en piezas, moviendo suavemente. Una vez distribuido el sofrito en la gallina, se coloca el picadillo de papaya con chicasquil que se reservó encima del pollo, se tapa con hojas de plátano soasado y deja cocinar por 10 minutos, a fuego lento.

Mientras el pollo está en el fuego, se preparan las tortillas, que son indispensables para este platillo. Para ello primero se debe moler el maíz, luego se amasa la masa, para después palmear las tortillas.

Servir caliente con una hoja de plátano en el fondo del plato.



## SOFRITO DE LENGUA DE RES EN SALSA CON SABOR Y AROMA A CAFÉ PRODUCIDO EN PÉREZ ZELEDÓN

**ANA IRIS FERNÁNDEZ VARGAS, DANIEL FLORES**

**Ingredientes:**

**Ingredientes para cocinar la lengua:**

- 1 lengua de 1 1/2 kilo.
- 6 tazas de agua
- 3 limones mandarinos
- 1 chile dulce
- 1 cebolla mediana
- 6 ajos
- 1 hoja de apio
- 6 hojas de orégano
- 6 hojas de culantro coyote
- 1 cucharada de sal

**Ingredientes para obtener la sustancia para**

**la salsa de la lengua:**

- 1 kilo de carne quititeña<sup>7</sup>
- 4 tazas de agua
- 1 cucharadita de sal
- 1 trozo de cebolla
- 1 trozo de chile dulce
- 1 hoja de apio
- 6 hojas de culantro coyote
- 6 hojas de orégano
- 6 ramitas de culantro castilla

**Ingredientes para preparar la salsa de la**

**lengua:**

- 2 cucharaditas de aceite de oliva virgen
- 1 cucharadita de achiote.
- 1 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de salsa de tomate
- 2 tazas de caldo de carne quititeña
- 1 taza de café recién chorreado
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 kilo de tomates maduros rallados
- 1 hoja de apio
- 3 hojas de laurel
- 6 hojas de culantro coyote
- 6 hojas de culantro castilla
- 6 ajos finamente picados
- 1 chile dulce finamente picado
- 1 cebolla mediana finamente picada
- 3 cucharaditas de fécula de maíz
- 1 cuarto de taza de agua

**Preparación:**

Primero, se procede a lavar la lengua muy bien con los tres limones mandarinas, cortados en rodajas y el agua. Se debe eliminar la parte de la raíz. Luego, se coloca la lengua en la olla de cocimiento lento y se le agrega 6 tazas de agua, una cucharada de sal, trozos de cebolla y el chile dulce. También 6

ajos pelados y partidos a la mitad, 6 hojas de culantro coyote, 1 hoja de apio y 6 hojas de orégano, se tapa la olla y se deja cocinar durante 3 horas. Debe estarse revisando, para ello, se introduce un tenedor en la lengua para observar si ya está cocinada.

Cuando se cocinó la lengua, se saca de la olla, se deja enfriar un poquito, se le quita la cáscara y se coloca entera en una taza, se tapa y se le coloca en el congelador del refrigerador por 20 minutos. En seguida, se saca y de esta forma, es más fácil cortarla en tajadas y rinde más. El agua con que se cocinó la lengua se desecha.

Posteriormente, en una olla eléctrica multiuso, se coloca 4 tazas de agua y se le agrega un kilo de carne quititeña, 1 cucharadita de sal, un trozo de cebolla, un trozo de chile dulce, una hoja de apio, 6 hojas de culantro coyote, 6 hojas de orégano y 6 ramitas de culantro castilla. Seguidamente, se tapa y se cocina durante 45 minutos. Una vez terminado el tiempo de cocción, se saca la carne de la olla y en un colador se saca el caldo y se obtiene la sustancia que se va a utilizar en la salsa para la lengua. Se coloca en un recipiente para que repose y se enfríe. La carne quititeña se coloca en una taza con tapa en

**CONTINÚA EN PÁGINA 163**

<sup>7</sup> Es un músculo de acción, que se ubica en el cuarto delantero de la canal bovina (Res). Un corte tradicional en nuestro país para prepararlo como «carne mechada».



el refrigerador para utilizarla en otra receta.

Con la lengua picada, se activa la cocina que se va a utilizar, ya sea cocina de leña, gas o eléctrica a fuego medio. Se coloca un sartén, olla o cazuela donde se va a realizar la receta.

Una vez caliente el recipiente escogido, se echan 2 cucharaditas de aceite de oliva virgen, 1 cucharadita de achiote, en conjunto con la cebolla, un chile dulce, y el ajo, todo finamente picado.

También, tres hojas de laurel y se pone a sofreír.

Una vez que los condimentos naturales estén soltando el sabor, se le agregan los tomates rallados.

Se deja cocinar durante 10 minutos y cuando el tomate esté cocinado, se le agrega las 3 cucharadas de salsa de tomate, las 2 tazas de la sustancia de carne quititeña, y se deja hervir. Luego, se le agrega 1 taza de café recién chorreado con una cucharadita de azúcar y se le va adicionando las

tajadas de lengua una a una. Se deja hirviendo nuevamente, durante 5 minutos a temperatura media, y para espesar la salsa, se disuelve 3 cucharaditas de fécula de maíz, en un cuarto de taza de agua y se le incorpora a la salsa. Se revuelve y se tapa para que se concentren todos los ingredientes con la lengua. Finalmente, se retira de la cocina y ya está listo para servir el sofrito de lengua de res en salsa con sabor y aroma a café producido en Pérez Zeledón.

## SOPA AMARILLA

### KATIANA PRENDAS DÍAZ, SAN ISIDRO DE EL GENERAL

#### Ingredientes:

500 gramos de ayote sazón

4 papas medianas

1 chayote

1 zanahoria grande

500 ml de leche

4 huevos

Sal al gusto

Culantro al gusto

Alcanza para 4 personas

#### Preparación:

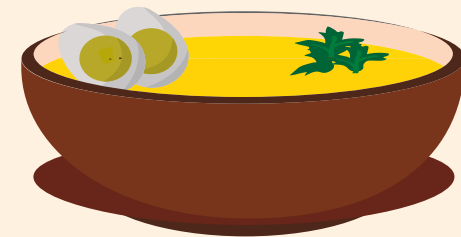
Se comienza lavando bien el ayote y las verduras a utilizar. Después, se corta en trozos el ayote y se pone a cocinar en una olla con agua y se agrega sal al gusto. Una vez que esté cocinado, se deja enfriar. Luego, el ayote sin la cáscara se coloca en la licuadora y se licúa hasta obtener una textura de crema.

Después, se pela y corta en trozos las papas, el chayote y la zanahoria, una vez cortados, se colocan en una olla con agua y sal, al gusto, y se cocinan. Mientras, en otra olla, se cocinan los huevos duros.

Luego, se pone a hervir la leche en una olla, una vez que hierve, se agregan las verduras cocinadas

y el ayote licuado, se revuelve, hasta que hierva, por unos 2 minutos.

Se pelan los huevos, se cortan por la mitad y se pica el culantro. Finalmente, se sirve en una taza sopera, como decoración se le agregan las mitades de huevo y el culantro al gusto. Se sirve con un plato de arroz blanco.





## 4.2 ACOMPAÑAMIENTOS

### 4.2.1 RECETAS NACIONALES

#### CREMA DE AYOTE SAZÓN

**REBECA MATAMOROS BRENES, SAN  
ISIDRO DE EL GENERAL**

**Ingredientes:**

600 g de ayote sazón  
1 cucharada mantequilla  
1-2 ajos  
Una ramita de apio  
1/4 cebolla pequeña  
1/4 chile dulce pequeño  
3/4 de taza de leche  
Unas ramitas de culantro  
Hojitas de culantro coyote  
1-2 huevos duros  
Sal

Consomé

Pan

**Preparación:**

Primero, se pica la cebolla, chile dulce, apio y ajo para sofreírlos con mantequilla. Seguido, se agrega, en la misma cazuela, el ayote en pedazos sin el centro ni las semillas. Se revuelve y se deja un par de minutos. Luego, se agrega agua hasta que cubra el ayote por la mitad, y se dejan aproximadamente entre 15 a 20 minutos en fuego medio hasta que el ayote se suavice. Si no tiene los huevos cocinados, se pueden lavar y agregar en esta misma agua unos 5 minutos.

Por aparte, mientras se cocina el ayote, se lavan las semillas del ayote, se secan con una toalla o servilleta y se ponen en un sartén a fuego bajo para tostarlas.

Una vez que el ayote esté suave, se le quita la cáscara y se licúa junto con un poco del agua donde se cocinó y con sus olores hasta hacer un puré. Se pasa a una olla a fuego medio, y se le agrega la leche. Se puede añadir menos o más leche para dar la consistencia que agrada. Agregar sal y consomé al gusto.

Finalmente, cuando hierve, se le agrega culantro picado, las semillas tostadas, el huevo y se acompaña con pan. De esta cantidad salen de dos a tres tazones pequeños.

#### ENYUCADOS CASEROS RELLENOS

**NATALIA VARGAS MÉNDEZ, DANIEL  
FLORES**

**Ingredientes:**

1/4 de aceite

1/4 de masa  
1 barra de mantequilla  
1/2 kilo de carne molida  
4 chile dulce pequeños

Media cebolla  
6 hojas de culantro coyote  
2 yucas medianas

**CONTINÚA EN PÁGINA 166**



**Preparación:**

Como primer paso, se cultiva, se arranca y se lava la yuca.

Una vez pelada, se ponen a sancochar, se le agrega sal y culantro coyote. Cuando la yuca ya está cocida se pone a escurrir en un colador.

Mientras la yuca se enfría y se escurre, se prepara la carne molida en el comal. Esto consiste en freír la carne con cebolla y chile dulce.

Luego, se amasa la yuca con masa y se hace como un tipo de tortilla de yuca y se le agrega el relleno. Después, se envuelven y se ponen en un recipiente con aceite y mantequilla a freír.

Cuando están listos para comer, se pueden acompañar de un buen cafecito y tiempo en familia.



**GALLOS DE PICADILLO DE ARRACACHE**

**MARÍA ISABEL VEGA NARANJO, CAJÓN**

**Ingredientes:**

Arracache  
Culantro  
Apio  
Manteca de cerdo  
Chile

Pellejo de cerdo  
Cebolla  
Sal  
Achiote  
Consomé  
Ajos

**Preparación:**

Primero, se procede a pelar el arracache y luego lo pica finamente. Posterior a ello, se pone a cocinar agregándole los olores y condimentos que desee (culantro, apio, chile, sal, cebolla, achiote, ajos y consomé). Ya lista su cocción, puede servir con tortilla.

**LOMO DE CARNE MOLIDA RELLENO**

**CRISTINA SALAZAR CASCANTE, SAN ISIDRO DE EL GENERAL**

**Ingredientes:**

Carne molida  
Culantro  
Chile  
Ajo

Apio  
Huevo  
Arroz  
Papa  
Sal

Pimienta negra

**Preparación:**

Primero, se coloca la carne molida en un tazón. Aparte se licúan los ajos, el chile, el culantro, el apio y un huevo con un poco de agua.

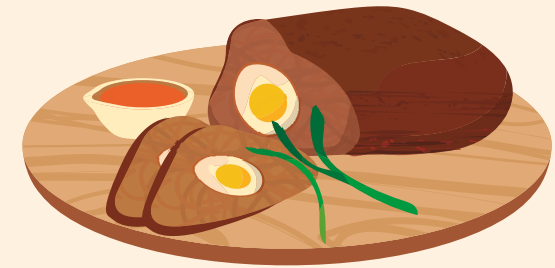
**CONTINÚA EN PÁGINA 166**



Lo que se licuó, se agrega poco a poco a la carne con sal y pimienta al gusto, hasta obtener una masa que se pueda extender. La masa se extiende sobre una hoja de banano hasta formar una tortilla de 3 centímetros, aproximadamente de grueso.

Se rellena con arroz amarillo, huevo duro, tiritas de papa y chile dulce.

Se enrolla, se amarra y se cocina en agua por 45 minutos.



## MUDOS DE FRIJOL

### MIRNA VEGA NARANJO, CAJÓN

#### Ingredientes:

Masa  
Sal  
Frijol  
Condimentos  
Ajo  
Cebolla  
Culantro coyote  
Culantro castilla

Hojas de caña y cabuya para amarrar

#### Preparación

Primero, se preparan las hojas de caña y la cabuya para hacer las tiritas para amarrar.

Posteriormente, se muelen los frijoles y se arreglan con todos los olores (ajo, cebolla, culantro castilla y culantro coyote).

Luego se mezcla la masa con los condimentos y olores.

Una vez lista la masa y los frijoles, se extiende la masa y se le unta los frijoles molidos y se hace un arrollado.

Después, se envuelve el arrollado en la hoja de caña y se amarra al centro.

Por último, se cocina en agua de sal por media hora, se deja enfriar, se parte en rodajas y se come con el café.

## PICADILLO DE ARRACACHE

### MARÍA JOSÉ MORA JIMÉNEZ, SAN ISIDRO DE EL GENERAL

#### Ingredientes:

Arracache  
Panzada

Aceite  
Achiote  
Culantro

Apio  
Ajos  
Pimienta

CONTINUÁ EN PÁGINA 167





Orégano

Chile

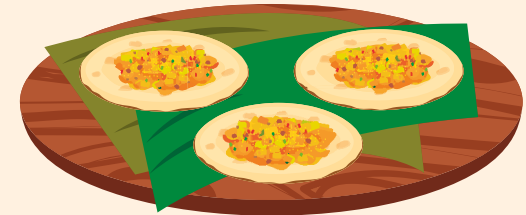
**Preparación:**

Primero se busca el arracache en el campo y se arranca. Luego se pela, se pica y se pone a sancochar. Una vez esté cocinado, se escurre.

En otra olla por aparte se cocina la panzada y se pica bien finito. Por otro lado, se comienza a picar el resto de los ingredientes.

Ya después que esté todo lo anterior listo, se sofríe todos los ingredientes con la panzada, hasta tener el punto finalizado.

Por último, se sirve como acompañamiento de plato fuerte o también en gallos con tortilla palmeada.



## PICADILLO DE ARRACACHE

### XINIA SEGURA ROJAS, SAN PEDRO

**Ingredientes:**

Arracache

Cebolla

Chile dulce

Culantro coyote

Apio

Ajo

Comino

Achiote

Sal

**Preparación:**

Se pela el arracache, se pica en cubitos, y se reposa en agua con sal por 24 horas. Luego se escurre y seca. Se hierva durante 10 minutos, y se escurre nuevamente, se deja reposando.

En una olla con aceite caliente, se sofríe la cebolla, el ajo, el chile y se agrega el achiote. Se agrega el arracache picado en la olla y se mezcla. Agregamos sal y comino al gusto, se tapa para sudarlo hasta que esté cocinado (30 minutos). Como último paso, se agrega y mezcla lentamente el culantro coyote finamente picado.

## PICADILLO DE ARRACACHE

### LIDIANA SALAZAR FALLAS, RIVAS

**Ingredientes:**

2 kg de arracache

1/2 kg posta de cerdo

1 chile dulce

1 cebolla mediana

2 dientes de ajo

1 cucharadita de achiote

1/2 taza de apio

1 cucharadita de comino natural

2 cucharadas de manteca de cerdo

**Preparación:**

Primero, se arranca el arracache que está sembrado, se lava, pela y pica. Seguido, una vez picado se procede a cocinarlo con sal. Una vez cocinado, se deja escurriendo hasta el otro día.

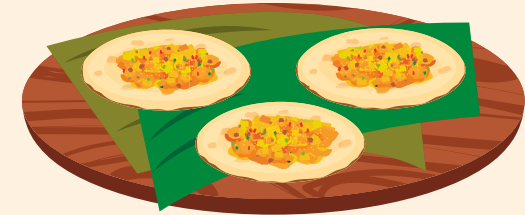
**CONTINÚA EN PÁGINA 168**



Ya escurrido y pasadas las 24 horas, se calienta una cazuela en la cocina de leña. Mientras se calienta, se pica la carne en cuadritos y los demás ingredientes. Esto se añade en la cazuela con la manteca.

Posteriormente, se vierte el arracache ya cocinado y escurrido, que esté bien sequito.

Finalmente, se cocina por unos 30 minutos, en la cocina, para que se concentren todos los ingredientes y servir.



## PICADILLO DE ARRACACHE

### MAYRA GAMBOA VENEGAS, BARÚ

#### Ingredientes:

Arracache  
Sal  
Cebolla  
Ajo  
Apio  
Chile  
Culantro  
Achiote  
Posta de Cerdo  
Pimienta  
Manteca de Cerdo

#### Preparación:

##### Antes de la cocción:

Primero, se consiguen todos los ingredientes en la feria del agricultor/supermercado.

Obtenidos los ingredientes, se procede a lavar bien el arracache, se pela y se pica en batea con el puñal de cocina.

Seguido, se pone a hervir el arracache en el fogón con agua, durante 10 minutos a fuego moderado. Una vez cocinado, se procede a lavar el arracache, para quitarle el calor y evitar que se cocine de más.

Luego, se pone a escurrir. Para este proceso, se coloca el arracache en una manta blanca y se le quita el exceso de agua. Tiene que quedar bien seco.

Una vez que el arracache esté bien seco, se extiende en una batea para colocar los ingredientes naturales picados: cebolla, chile, culantro, apio, ajos, sal, pimienta, manteca con achiote. Se deja reposar.

Después, en una olla se pone a freír ingredientes naturales picados: cebolla, chile, culantro, apio, ajos, sal y pimienta y se agrega la posta de cerdo picada en trocitos pequeños. Cuando la carne está lista se le agrega al picadillo.

##### Durante de la cocción:

Se coloca el picadillo ya arreglado en una cazuela. Luego, se hace una tortilla de masa alineada (masa, queso, leche, sal) (antes se acostumbraba a llamar a esta tortilla, la cara del picadillo) y se tapa el picadillo con esta tortilla.

Después, se lleva al horno de barro a fuego lento, hasta que se dore la tortilla. Este es el indicador de que el picadillo está listo.

Mientras el picadillo se cocina, se procede a preparar las tortillas de maíz, para lo que se necesita maíz, sal y agua.

##### Después de la cocción:

Una vez que el picadillo está listo, se procede a sacar del horno y se sirve en gallitos de tortilla.



## PICADILLO DE ARRACACHE

### MARGARITA ARIAS ILAMA, PÁRAMO

#### Ingredientes:

Cebolla  
Chile dulce  
Ajo  
Culantro  
Achiote  
Arracache  
Sal

Aceite

#### Preparación:

Primero, el arracache se pela, se parte en trozos y se licúa con suficiente agua durante un minuto y se cuela. Luego, se coloca al fuego, bien tapado, en agua hasta que esté suave.

Se vuelve a colar y se pone a escurrir lo más que se pueda.

Una vez bien escurrido, se coloca en una cazuela a freír el chile dulce, ajo, la cebolla, culantro, achiote y aceite, luego el arracache y se le incorpora la sal. Se mezcla bien, hasta que todos los ingredientes estén bien revueltos con el picadillo y el achiote de color.

Se sirve con tortillas de maíz para el disfrute de unos ricos gallitos

## PICADILLO DE ARRACACHE CAMPESINO DESDE NUESTRAS RAÍCES

### FLOR MARÍA ARIAS UREÑA, RIVAS

#### Ingredientes:

Arracache  
Aceite  
Chile  
Cebolla  
Orégano  
Ajín  
Ajos  
Culantro  
Achiote  
Sazón completa

#### Preparación:

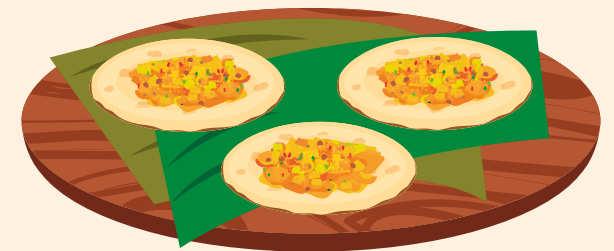
Se inicia prendiendo el fogón con leña, en donde se coloca una olla con agua a hervir.

Seguidamente, se lava el arracache, se pela y se pica para poder incorporarlo en el agua hervida.

Una vez que se ha cocinado, se escurre. Cuando está seco, en una olla gruesa se pone aceite, achiote, chile, cebolla, orégano, ajos, ajín, culantro y sazón completa. Estos se sofríen, y poco a poco se va poniendo el arracache, revolviendo hasta que esté sudadito.

Se sigue moviendo para mezclarlo todo y se deja en el fogón caliente.

Una vez cocinado en su totalidad, está listo para servir en hojas de plátano y con tortillas.



## PICADILLO DE BANANO

### MARTA CALDERÓN CALDERÓN, PLATANARES

**Ingredientes:**

Banano  
Chorizo  
Chile  
Ajos  
Cebolla  
Culantro

Condimentos

**Preparación:**

Primero, se comienzan cocinando los bananos. Una vez que los bananos se han cocinado, se pican finamente. Freír por aparte toda la picadura del chile dulce, los ajos, la cebolla y el culantro y agregar ya sea

el chorizo o carne molida (es opcional), en este caso se usa el chorizo. Seguidamente, agregar condimentos al gusto.

Finalmente, cuando está todo bien cocinado, se añade el picado de banano a freír a fuego lento con el resto de los ingredientes.

## PICADILLO DE BANANO DE NANINA

### GAUDY JINELA CRUZ CALVO, SAN ISIDRO DE EL GENERAL

**Ingredientes:**

Bananos verdes  
Culantro castilla  
Culantro coyote  
Chile dulce  
Cebolla  
Ajos  
Apio  
Pimienta  
Comino  
Sazón completa  
Tabasco  
Carne molida  
Salsa inglesa

Achiote  
Manteca de cerdo  
Sal  
Salsa de tomate  
Consomé

**Preparación:**

Primero, se deben pelar los bananos, y ponerlos a cocinar con los ajos, las hierbas y la sal. Una vez cocinados, se deja enfriar y se rallan. Luego, en una olla se agrega la manteca de cerdo y la picadura necesaria para sofreír y se agrega la carne para que se cocine. Posteriormente, se agrega el banano rallado, y se

le va adicionando los demás ingredientes: culantro castilla, culantro coyote, chile dulce, cebolla, ajos, apio, pimienta, comino, sazón completa, tabasco, salsa inglesa, achiote, sal, salsa de tomate, consomé-, hasta dar el sabor tradicional de nuestra receta.

Una vez que se haya cocinado, se prueba el picadillo para asegurarse que esté listo y delicioso.



## PICADILLO DE CHICASQUIL

### BETTY MONTES DURÁN, SAN ISIDRO DE EL GENERAL

#### Ingredientes:

Hojas de chicasquil  
Papas  
Ajo  
Chile  
Cebolla  
Culantro

Salsa inglesa  
Pimienta  
Sal  
Manteca de cerdo

#### Preparación:

Primeramente, se agarran las hojas del árbol, se lavan para luego colocarlas en una olla con agua hirviendo y se sancochan durante una hora y media.  
Luego, se escurren, se pican las hojas y se vuelven a escurrir una vez picadas.

Después, se ponen a hervir unas papas, hasta que se pongan suaves y se pican en cuadritos finos. Posteriormente, se colocan las hojas, las papas picadas, además de ajo, cebolla, chile dulce, culantro finamente picado. A todo lo anterior se le incorpora salsa inglesa, pimienta y sal en una olla con manteca de cerdo y se mezcla durante treinta minutos hasta que esté listo.  
Finalmente, se sirve en gallos de tortilla palmeada acompañado de una taza de café o agudulce.

## PICADILLO DE CHICASQUIL

### MARÍA HORTENSIA ARIAS CHAVES, SAN PEDRO

#### Ingredientes:

Chicasquil  
Pellejo o tocino de cerdo  
Guinea  
Vinagre  
Manteca de cerdo  
Achiote  
Culantro coyote  
Orégano  
Consomé

Sal  
Tortillas para acompañar

#### Preparación:

Primero, se preparan las hojas de chicasquil. Para ello, se limpian las hojas y se sancochan con agua. Seguidamente, se escurren y se vuelven a limpiar. Una vez limpias las hojas, se pican para que queden finitas. De la misma manera, se sancocha el guineo y se pica finamente, parecido al chicasquil. Una vez listo el chicasquil y el guineo, se sancocha el tocino de cerdo para que quede suave, y se pica finamente.

A continuación, se cocina en una cacerola grande el tocino con achiote, manteca de cerdo, el guineo y el chicasquil. Revolviendo todo, se le agrega un poco de vinagre y los olores. Puede utilizar los olores que prefiera, para esta receta se recomienda: culantro coyote, orégano, consomé y sal, además del achiote ya mencionado.  
Se sigue cocinando, dándole vuelta a todo, puede durar alrededor de una hora, para que el picadillo absorba todos los sabores.  
Finalmente, se preparan unas tortillas palmeadas que acompañarán al picadillo, para comer en gallos.



## PICADILLO DE CHICASQUIL

### ELOÍSA MARÍN MARTÍNEZ, LA AMISTAD

#### Ingredientes:

1 kg de papas  
4 tazas de hojas de chicasquil  
10 huevos duros  
Culantro coyote al gusto  
Pimienta  
Sal al gusto

#### Para el sofrito:

2 cebollas picadas  
1/4 cucharaditas de achiote  
1 consomé de pollo

1 rama de apio  
5 dientes de ajo picados bien finos  
2 chiles dulces picados bien finos  
Aceite al gusto  
Tortillas de maíz

#### Preparación:

Se seleccionan y limpian las hojas de chicasquil. Se hierven las hojas de chicasquil. En una olla aparte se ponen a cocinar las papas junto con los huevos. Ponerlas a cocinar a fuego lento, tapar y bajar el fuego. Cuando las papas

están cocinadas, se dejan enfriar, una vez frías, picar junto con el chicasquil.

Picar los huevos duros en cuadritos.

Realizar un sofrito con todos los ingredientes (apio, ajos, cebollas, chiles, culantro, etc.) Agregar los huevos y las papas con el chicasquil al sofrito. Si se desea, se puede agregar 1/4 cucharadita de pimienta, 1/4 de comino y culantro al gusto.

Servir con tortillas.

## PICADILLO DE CHICASQUIL CON PAPA

### MAURY BADILLA MORA, SAN ISIDRO DE EL GENERAL

#### Ingredientes:

Chicasquil  
Papas  
Aceite  
Sal  
Achiote  
Agua  
Chiles  
Cebollas  
Ajos  
Culantro coyote y castilla

Cominos  
Pimienta  
Sazón completa

#### Preparación:

Primero, se cortan las hojas del chicasquil, se lavan bien y se ponen a cocinar con suficiente agua junto con las papas, hasta que estas estén suaves y las venas de las hojas estén más gruesas. Por otro lado, se lavan y pican o procesan todos los olores (chile dulce, cebolla, culantros, ajo). Cuando las papas estén suaves, se deben pelar

y picar o machacar con la mano bien limpia, sin hacer puré, y luego se conserva. Una vez lavado y escurrido el chicasquil, se pica, de manera que quede bien fino.

Después, se coloca una cazuela con el aceite deseado, el achiote y los olores hasta cristalizar.

Luego se incorpora el chicasquil, las papas, la sal, el comino, la pimienta y un sobre de sazón completa. Seguidamente, se revuelve bien hasta que esté bien caliente.

Finalmente, se agrega el culantro castilla y de manera opcional, agregar sal al gusto.



## PICADILLO DE PALMITO

**KEILYN MARÍA JIMÉNEZ HIDALGO, DANIEL FLORES**

**Ingredientes:**

Palmito de palma de pejibaye.

Ajo

Chile

Cebolla

Culantro

Comino molido

Sal

Salsa inglesa

**Preparación:**

Primero se debe sacar el palmito de la palma de pejibaye, lavarlo y picarlo.

Una vez que se termina de preparar el palmito se agregan los olores deseados y se pican finamente.

En este caso serían ajo, chile, cebolla y culantro.

Seguidamente, cuando estén listos todos los ingredientes, se sofríen en una olla los olores, y se incorpora próximamente el palmito. Sazonando con la sal, el comino y la salsa inglesa.

Se mezclan bien todos los ingredientes y se cocina a fuego bajo por unos minutos.

Finalmente, se sirve sobre hojas de plátano para un mejor sabor, y puede ser deleitado con unas tortillas caseras.

**GANADORA SEGUNDO LUGAR**



## PICADILLO DE PAPAYA

**NANCY ADRIANA MADRIGAL MUÑOZ, EL GENERAL**

**Ingredientes:**

Papaya verde

Chile

Cebolla

Ajos

Culantro castilla

Culantro coyote

Achiote

Sazón

**Preparación:**

Primero, se cortan las papayas verdes, se pelan y parten. Una vez partidas, se dejan en agua.

Luego, se muelen y seguidamente, se ponen a hervir un poquito en una olla, y luego se escurre.

Después, en una cazuela, se pone a sofreír los olores (cebolla, chile, culantro coyote y ajos), con manteca de cerdo y se le añade achiote.

Posteriormente, se revuelve y se le agrega la sazón.

Por último, se pica el culantro castilla finamente y se le rocía a la mezcla del picadillo.



## PICADILLO DE PAPAYA VERDE

### MARIAN CAMPOS ELIZONDO, PLATANARES

#### Ingredientes:

Papaya verde  
Carne de Res (se recomienda quititeña de res, es un corte para preparar como carne mechada)  
Papa amarilla  
Chile dulce  
Cebolla  
Ajo  
Comino molido  
Manteca de cerdo  
Culantro castilla

#### Preparación:

Se consigue papaya bien verde, se ralla con un cuchillo para retirar la mancha que tiene, se deja descansar un par de horas.

Luego, se pelan, se retira la semilla, se corta en cubos y se procede a licuar con un poco de agua, por un par de segundos hasta que se pique a nuestro gusto. Se cuele el agua y dejamos la papaya ya picada.

Seguidamente, se coloca el agua a hervir, se pone la papaya y se deja cocinando durante 5 minutos.

Luego, se cuele para ponerla en una funda de tela, a la cual se le hace un nudo y se lleva a escurrir a la secadora de ropa (así me lo enseñó

mi mamá). Debe estar bien escurrido para que el picadillo no se aguade.

Luego de esto, se sofríe en manteca de cerdo las especias, chile, cebolla y ajo. Se añade la carne de res ya picada. Esta se cocina en olla de presión.

Después de que está bien suave, se pica finita y se agrega al picadillo, junto con la papa sancochada picada en cubos pequeños.

Después, se incorpora el achiote, la papaya, se sazona con consomé y el comino, y se termina con culantro picado bien finito.

Finalmente, ¡hacemos tortillas caseras para hacer gallos de picadillo y disfrutamos con un buen café!

## PICADILLO DE YUCA

### NEIDY MORA VARGAS, PÁRAMO

#### Ingredientes:

Yuca  
Hojas del árbol de chिकासquil  
Condimentos naturales: ajo, chile, comino, pimienta, albahaca, cebolla, culantro coyote y achiote.  
Mantequilla

#### Preparación:

Primero, se pela la yuca y se lavan las hojas de chिकासquil. Luego, se pican en picadora o licuadora.

Luego, en una olla sobre cocina de leña, se cocinan y sancochan, es decir, se pone a cocinar en agua, apenas cristalice la yuca se retira del fuego.

Una vez cocinadas, se escurre bien, en una olla se pone a hervir, queda suelto sin nada de almidón.



CONTINUA EN PÁGINA 175





Después, se pone a freír en un sartén en mantequilla los condimentos como el ajo, el chile y la cebolla.

Seguido, se agrega la yuca con el chicasquil, ya cocinado y escurrido.

Por último, se le agrega el resto de los condimentos: ajo, chile, cebolla, comino.

## PICADILLO DE ZORRILLO CON BANANO

### LUCRECIA SOLANO PORRAS, LA AMISTAD

#### Ingredientes:

Hojas de zorrillo

Banano

Condimentos naturales como cebolla, culantro y chile dulce

Una pizquita de sal

#### Preparación:

Primero, se debe hervir las hojas de zorrillo y de banano. Se hace en agua y por separado. Luego, se escurren y se procede a picar ambos tipos de hojas.

Posteriormente, se ponen a freír los olores en un poquito de aceite. Cuando están bien cocinados,

se mezclan ambos ingredientes principales: el zorrillo y el banano.

Finalmente, una vez mezclados, se deja cocinar a fuego lento durante poco tiempo y ya está lista para servir.

## PICADILLO DE ZORRILLO Y MOSTAZA

### TATIANA CAMPOS FERNÁNDEZ, DANIEL FLORES

#### Ingredientes:

Hojas de zorrillo (de 3 ramas deshojadas)

2 hojas de mostaza grandes

7 huevos

Chile dulce

Sal

Consomé

#### Preparación:

Se recomienda entre dos personas, para que una de ellas prepare las hojas de mostaza y de zorrillo.

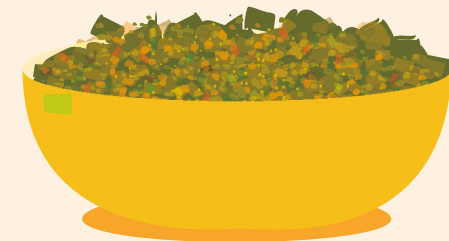
Primero, se lavan en agua con sal, se pican finamente y se soasan todas las hojas, junto con el chile.

Seguido, se le agregan los huevos, se condimenta con sal y consomé.

Mientras se cocina, se recomienda que la otra persona prepare las tortillas para acompañar.

Para hacer las tortillas se corta una bolsa plástica por lo general de arroz o de masa en forma redondeada para poder palmear la tortilla que se cocina en el sartén.

Finalmente, una vez cocinado el huevo está listo el picadillo y servir con tortillas.



## TAMAL CON SABOR CASERO

### WENDY OBANDO BERMÚDEZ, SAN ISIDRO DE EL GENERAL

#### Ingredientes:

Masa	Chile dulce
Manteca de cerdo	Vainica
Carne de cerdo	Achiote
Ajo	Condimentos
Culantro coyote	Hojas de plátano
Culantro castilla	
Zanahoria	

#### Preparación:

Primero, se cocina la carne. Seguido con el caldo de la carne se prepara la masa, agregándole manteca de cerdo y ajo.

Posterior, lavar las vainicas, zanahoria y chile dulce. Seguidamente cortar los vegetales en tiritas, y cocinarlos un poco con condimentos.

Luego, se limpian las hojas de plátano y se procede a envolver los tamales, incorporando la carne y las verduras dentro de la masa, cerrando con pabilo.

Una vez envueltos, están listos para cocinarse en una olla con agua.

## TAMAL DE CERDO

### LUZ MARY QUIRÓS NARANJO, PLATANARES

#### Ingredientes:

1 mata de apio	Manteca
1 rollo de culantro coyote	Masa
Achiote casero	Fécula de maíz
6 cabezas de ajos	
Cebolla	<b>Preparación:</b>
Orégano	Un día previo a la preparación, se cortan las hojas de banano, se soasan, limpian y se cortan en pedazos, lo suficientemente para poder envolver cada tamal.
Posta y hueso de cerdo	Primero, se limpia bien todo el lugar y utensilios con los que se va a trabajar.
Arroz	Luego, en una olla grande se coloca la carne, el hueso, apio, culantro coyote, ajo picado, sal al
Consomé	
Chile jalapeño	
Zanahoria	
Chiles	

gusto y se cubre completamente con agua.

Seguido, se deja hervir hasta que la carne esté bien cocinada. Por lo general se hace en un fuego con leña, ya que aporta sabor y minimiza gastos. Mientras la carne se cocina, se prepara el arroz, con aceite, ajos y cebolla bien picados, el chile picado en cuadritos, sal al gusto y achiote casero. Se cubre con agua, pero no mucho, ya que el arroz debe quedar un poquito duro. También, se alistan las tiritas de pabilo con que se amarran las piñas de tamales. Luego, las zanahorias se lavan, pelan, parten en rodajas y se cocinan.

**CONTINUA EN PÁGINA 177**



Una vez que la carne está cocinada, se parte en pedazos, según se desea para cada tamal.

Posteriormente, en una olla, se coloca achiote, ajos, cebolla y se sofríe. Además, se coloca la carne en trozos (cortados previamente) y se agrega sal, pimienta al gusto. Esto se cocina por unos diez minutos.

Seguidamente, en una cacerola grande ya caliente (igual en el fuego con leña), se coloca 1/2 kg de manteca y se espera a que se derrita.

Después, se mezcla una bolsa de masa con 3 litros del caldo que quedó al cocinar la carne (este se colará para que no lleve residuos), medio kilo

de fécula de maíz, 6 consomés, sal, pimienta, comino al gusto y una cucharadita de chile jalapeño, ya licuado previamente.

Luego, se mezcla bien y se incorpora con cuidado en la cacerola donde está la manteca.

Constantemente, se mezcla hasta que hierva y se espese.

Una vez la masa lista y sobre las hojas soasadas previamente, se coloca una porción de masa, la cantidad que se coloca dependerá del tamaño que se desee que tenga el tamal.

En este momento, sobre la masa se coloca una cucharada de arroz, un trozo de carne y la reba-

nada de zanahoria. Y así sucesivamente, hasta terminar la masa.

Una vez terminada la masa, los tamales se van envolviendo y formando parejas.

Posteriormente, se amarran con las tiritas de pabilo. Deben amarrarse bien para que no se aflojen al momento de cocinarlas.

Para terminar, en una olla grande y alta, se incorporan los tamales, con bastante agua en la olla y se hierven. La duración de la cocción es entre 20 a 25 minutos. Cuando se cocina se retiran con mucho cuidado.

Los tamales ya listos, se pueden acompañar con café en el desayuno, en la tarde o incluso en la cena.

## TAMALES

### GLENDIA SULANLLI NAVARRO MORA, SAN PEDRO

#### Ingredientes:

Maíz cascado

Carne de cerdo o pollo

Arroz

Vegetales (vainica, papa, zanahorias y chile dulce, cebolla, culantro coyote, ajos,).

Hojas de plátano

Especias

Achiote

Salsa inglesa

#### Preparación:

Primero se comienza por cocinar la carne con los olores: la cebolla, el culantro coyote, los ajos y la sal.

Una vez cocinada, se aparta un poco del caldo para cocinar el arroz y la otra parte para hacer la masa.

Para cocinar el arroz: Se utiliza el caldo de la carne, se procede a hacerlo y se deja que quede un poquito crudo, es decir, que no reviente del todo, para que reviente cuando se ponga a cocinar el tamal.

Para preparar la masa: En una olla grande, se coloca la masa de maíz, agrega el caldo de la carne y la sal. Además, se licúa el culantro coyote y los ajos y esta mezcla se le agrega también, lo que permitirá darle más sabor a la masa.

Posteriormente, se le añade manteca de cerdo y se cocina durante unos 30 a 45 minutos.

Cuando ya esté lista la masa, se comienza a preparar los tamales. Para ello, se colocan dos hojitas

CONTINUA EN PÁGINA 178



de plátano, una sobre otra, luego se coloca una cuchara grande de masa. Añade a la masa una cucharada de arroz, coloca un trozo de carne y a los lados, los vegetales que agregará al tamal

y lo envuelve en las hojas de plátano. Se realiza esta misma acción hasta agotar la masa.

Cuando haya finalizado, se forman parejas con los tamales y los amarran con las tiritas de saco. Una

vez que se amarran, se ponen a cocinar durante una hora aproximadamente, y puede disfrutar de comer tamales. Se le puede añadir salsa inglesa.

## TAMALES DE CERDO Y FRIJOL

### SANDRA CASCANTE LÓPEZ, SAN ISIDRO DE EL GENERAL

#### Ingredientes:

Masa  
Comino  
Pimienta  
Ajos  
Culantro coyote  
Papas  
Chile dulce

Vainica  
Carne de cerdo  
Frijoles molidos

#### Preparación:

Primero, se pone a cocinar la carne con el culantro y los ajos.  
Después, se separa el caldo de la carne. La masa y la maicena se mezclan con el caldo de la carne y se pone a cocinar.

A continuación, se licúan los ajos, los cominos y la pimienta y se agrega a la masa. Se pica chile, papa y vainica. en tiritas. Por aparte se alistan las hojas de banano y el arroz.

Se agrega en una hoja de banano una cucharada de masa, en el centro de la masa se agrega una cucharada pequeña de arroz, la carne, los frijoles molidos y las verduras. Se envuelven, se amarran y se cocinan por 45 minutos.

## TAMAL DE FRIJOL CON HUEVO DURO

### YOJANNA CERDAS GODÍNEZ, RÍO NUEVO

#### Ingredientes:

Medio kilo de maíz  
Medio kilo de frijoles  
10 huevos  
Consomé  
Sal al gusto  
Pimienta blanca

Glutamato de sodio  
Huesos de cerdo  
Apio  
Ajos  
Culantro  
Chile  
Cebolla

Salsa inglesa  
Hojas de plátano  
Pabilo

#### Preparación:

Lo primero es cortar las hojas de plátano y el maíz, luego se soasan las hojas y se limpian.

**CONTINUA EN PÁGINA 179**



Se prepara el maíz, para el cual se pone a cocinar en 1 litro de agua y unos 20 gramos de cal. Luego de 1 hora se saca del agua y se lava, para ponerlo nuevamente al fuego hasta suavizar. Cuando ha suavizado se escurre y se muele en la máquina de moler maíz.

Seguidamente, en una olla se agrega agua y los huevos, llevar al fuego a hervir por 15 minutos aproximadamente.

En una olla aparte se ponen los huesos de cerdo con 5 litros de agua, con consomé y sal al gusto hasta hervir por unos 15 minutos, y se agrega ajos y apio para hacer un caldo para la masa.

Los frijoles ya previamente cocidos, se ponen en la licuadora sin caldo con la cebolla, el chile dulce, culantro y un poquito de salsa inglesa. Una vez licuados, pasar a un sartén al fuego hasta que espesen.

Siguiendo con el montaje de la masa, en una cazuela grande, agregar el maíz molido, unos 20 gramos de pimienta blanca, 50 gramos de glutamato de sodio, y el caldo de los huesos de cerdo.

Se lleva la cazuela al fuego sin dejar de mover hasta que espese y forme pequeños cráteres. Una vez que se ve este espesor, bajar del fuego.

Se pelan los huevos duros y se parten a la mitad, luego se preparan las hojas de plátano en cuadritos y se le agrega, a cada una, una cucharada grande de masa, una cucharadita de frijoles molidos y una mitad de huevo duro. Luego se envuelven y cierran, amarrando en parejas (piña) con pabilo.

Finalmente, se llevan a una olla grande con agua que los tape y se cocinan con fuego alto en la leña hasta que hiervan, por aproximadamente 20 minutos después del primer hervor.

Esta receta rinde aproximadamente para 30 tamales.

## TAMALES MUDOS DE FRIJOLES

### HEILYN ELIZONDO PALACIOS, DANIEL FLORES

#### Ingredientes:

Masa

consomé de pollo

Manteca

#### Para el relleno:

Frijoles negros

Cebolla

Culantro castilla y coyote

Chile dulce

Ajo

Apio

Aceite

#### Preparación:

Primero es importante tener los ingredientes ya picados y los recipientes listos antes de empezar.

Seguido, se prepara la masa y se arreglan los frijoles al gusto.

Una vez listos los frijoles y la masa, se coloca una cucharada de la masa en hojas de banano. Se agrega una cucharada de frijoles y se envuelve

en la hoja, para formar el tamal, se procede a amarrar.

Luego, cuando ya están formados los tamales mudos, se ponen a cocinar en una olla grande con agua hirviendo durante 30 minutos aproximadamente.

Finalmente, cuando estén cocinados, se sacan de la hoja y se parten en tajaditas.



## TAMAL MUDO

### JENNY MARÍA MORA NAVARRO, PEJIBAYE

#### Ingredientes:

Hojas de plátano soasadas  
Maíz  
Tocino de cerdo  
Huevos  
Frijoles  
Sal  
Pimienta  
Culantro coyote  
Chiles criollos  
Ajos  
Cebollas  
Comino  
Orégano  
Carne de cerdo, también para hacer caldo  
Hojas de itabo soasadas para las tiritas con las cuales se amarran los tamalitos mudos

#### Preparación:

Primero se debe cocinar el maíz, en fuego de leña. En una olla de hierro se pone el maíz con un poquito de cal y suficiente agua que lo cubra. Se cocina por unas 5 horas, revolviendo constantemente. Pasado este tiempo el maíz está suave, se deja enfriar y se coloca en una zaranda para empezar a lavarlo y quitarle toda la cascarilla. Se reserva para molerlo al siguiente día.

Terminando lo del maíz, se cocina la carne con un poquito de agua y con todos los condimentos (ajos, cebolla, orégano, chiles, pimienta, comino, sal, culantro coyote, y un pedazo de tocino de cerdo). Esto para hacer el caldo. Esto también se reserva para el día siguiente, porque el caldo debe estar frío.

También se deben cortar las hojas de plátano y de itabo para pasarlas por el fuego y soasarlas y que queden flexibles para envolver y amarrar los mudos.

Se deben tener frijoles cocinados, y arreglarlos, como decimos nosotros, con los mismos ingredientes que le pusimos a la carne (ajo, cebolla, chile dulce, etc.). Se deben preparar en la mañana del día que se harán los mudos y dejar que estén fríos para la hora de preparar la receta. Lo mismo se debe hacer con los huevos, cocinarlos para tener huevos duros y ponerlos a enfriar.

Con la maquina de moler maíz, a mano molem el maíz, bien fino para obtener la masa. Ya con la masa empezamos, colamos la carne y sacamos el caldo, que es lo que necesitamos. La carne se reserva para otras preparaciones. A este caldo se le añade a la masa, y se comienza a amasar

hasta tener una masa entre dura y suave. Se debe probar la sal y agregarle en caso necesario. Con la masa lista, se alistan las hojas de plátano, se cortan y se limpian.

En estas hojas se coloca una porción de masa y se extiende en forma de tortilla, en el centro se pone unas cucharadas de los frijoles arreglados y 2 huevos partidos por la mitad en forma horizontal. Y con mucho cuidado se empieza a enrollar como un arrollado. Ya con la forma alargada se enrolla con la hoja de plátano quedando como un tubo. Inmediatamente, se amarra con las tiras de itabo y se colocan todos los mudos en una olla, de hierro preferiblemente. Se cubren con agua y se lleva al fuego, luego de que hierva debe hervir 1 hora para que se cocinen y ya estarán listos para comer.



## TAMAL MUDO

### EIDA RAMÍREZ ABARCA, DANIEL FLORES

#### Ingredientes:

Maíz  
Frijoles  
Huevos  
Sal  
Manteca  
Cebolla  
Ajo  
Culantro  
Consomé  
Sazón completa

Salsa inglesa (para arreglar los frijoles)

#### Preparación:

Se empieza desgranando el maíz. Luego, se cocina y se quiebra en la máquina moladora. Seguidamente, los frijoles se cocinan y se muelen en la máquina moladora. Se arreglan con salsa inglesa al gusto.  
Luego, se hierven los huevos, y una vez cocinados, se cortan en pedazos. Mientras, se prepara la masa con olores (sazón, culantro, cebolla, ajo).

Una vez listo el relleno y la masa, se hacen tortillas grandes y se le agregan frijoles, y se le colocan pedazos de huevo.

Seguido, se envuelve en las hojas de banano y se amarran con una cuerda.

Luego, se colocan en agua a hervir y se agregan al agua hirviendo el tamal mudo.

Después de cocinados, se sacan del agua y se dejan enfriar y estará listo para consumir.

## TAMAL MUDO

### GRISLEY ORTIZ CHAVES, SAN PEDRO

#### Ingredientes:

Masa de maíz  
Frijoles  
Huevo  
Cebolla  
Chile  
Culantro coyote  
Res  
Pollo  
Pimienta

Encurtido

Consomé

#### Preparación:

Primero se cocina la masa con agua y sal. Incorporando después el consomé, culantro, cebolla, chile y ajo.  
Una vez que ha sido amasado, se forman a mano bolitas grandes con toda la masa. Una por una se hacen en tortillas bien grandes para rellenar con la carne y pollo previamente cocida.

Seguidamente, se agrega junto a las carnes, el frijol molido, el huevo y el encurtido.

Se envuelve cada tamal, formando un rollo (con la forma similar a rollos de canela) para pasar posteriormente a hojas de plátano.

Se envuelve en papel aluminio y se amarra con pabito para ponerlo a cocinar en una olla de agua hirviendo con sal.

Dejar hervir una hora y media, y ya está listo para servir.



## TORTILLAS CASERAS

### VIRGINIA RIVERA JIMÉNEZ, RÍO NUEVO

**Ingredientes:**

Maíz

Agua

Sal

**Preparación:**

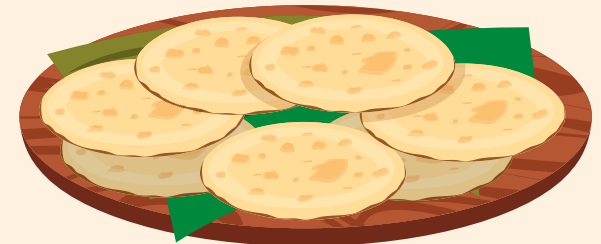
Primero, se cultiva el maíz; el proceso de siembra dura más o menos 5 meses. Luego se cosecha el producto y se desgrana.

Una vez desgranado se pone a cocinar con un poquito de cal para que quede bien limpio.

Cuando está suave, se lava y ya está listo para iniciar con la molida.

Después de tener el maíz molido, se amasa con agua y sal. Seguido de esto se empieza con la palmeada de las tortillas.

Por último, con el fuego bien caliente, se van colocando las tortillas, y se les da vuelta por ambos lados hasta que se vean bien cocinadas.



## UN GUSTITO PALMITO

### MARÍA GERARDINA BADILLA GARCÍA, CAJÓN

**Ingredientes:**

Palmito

Ajo

Cebolla

Chile

Culantro

Sal

Consomé

Achiote

**Preparación:**

Primero se pican ajos, cebolla, chile y se pone a sofreír con aceite, sal y un poquito de achiote.

Se le agrega el palmito bien picado. Se cocina lentamente hasta que esté suavcito, y se agrega consomé y culantro.

Listo para servir.





## 4.2.2 RECETAS REGIONALES

### CEVICHE DE BANANO

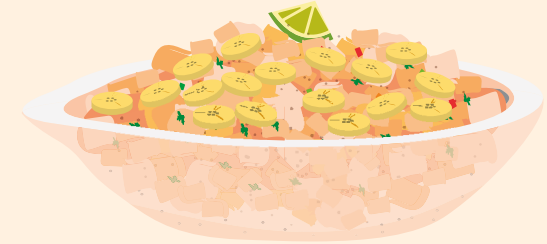
#### SEBASTIÁN SALAZAR CASCANTE, SAN ISIDRO DE EL GENERAL

**Ingredientes:**

Bananos  
Cebolla  
Chile  
Culantro  
Limón  
Mayonesa  
Tortillas tostadas

**Preparación:**

Se cocinan los bananos verdes y se pican en cuadrados.  
Luego, se pica el culantro, el chile y la cebolla. Se agrega el jugo de limón, sal, el banano picado y por último la mayonesa. Después, esta mezcla se guarda en la refrigeradora para que se enfríe.  
Finalmente, una vez frío, se sirve con tortilla tostada.



### CEVICHE DE BANANO

#### LIDIA ARIAS SÁNCHEZ, SAN PEDRO

**Ingredientes:**

20 bananos verde tiernos  
1 chile dulce grande  
1 cebolla grande  
Culantro  
Vinagre  
10 mandarinas  
Salsa de tomate  
Sal

**Preparación:**

Primero, se exprimen las mandarinas en un recipiente. Seguido, se pica finamente el chile, la cebolla grande y se deja reposar en 3/4 de taza de vinagre y el jugo de mandarinas durante una noche. Se requiere de un mínimo 6 horas y máximo 12 horas, para que la cebolla y el chile se cocinen en estos jugos.  
Ahora, se pelan los bananos verdes tiernos y se cocinan en agua y sal. Se espera que se enfríen y posteriormente se pican finamente.

Una vez picados, se incorporan con los olives picado, el jugo de las mandarinas y se agrega le incorpora 1 rollo de culantro picado. Para darle más color y mejor sabor a la receta, se recomienda rallar una cebolla mediana, picar 2 tomates y agregarlos al ceviche.  
Por último, se agrega salsa de tomate para disminuir la acidez y mejorar el sabor. De ser necesario, agregar sal al gusto.



## FRIJOLE VERDES CON PAPA, CHAYOTE Y PELLEJO DE CERDO

### MARÍA ELISA MENA GAMBOA, RIVAS

#### Ingredientes:

Frijoles verdes  
Pellejo de cerdo  
Papa  
Chayotes  
Culantro  
Cebolla  
Ajo  
Apio

Chile dulce

Sal y condimento al gusto

#### Preparación:

Primero, se lavan los frijoles verdes y se agregan a una olla con chile, apio, ajo, cebolla picados previamente.

Seguido, se le incorpora a la olla el pellejo de cerdo y se pone a cocinar a fuego de leña.

Una vez que ya se encuentran suaves todos los ingredientes, se agrega el culantro picadito y la sal y los condimentos al gusto.

Se cocina por aproximadamente unos 30 minutos a la leña.

Finalmente, cuando ya están cocidos, se retira la olla del fuego y se sirve sobre un plato de loza o de vidrio.

## PICADILLO DE PALO DE PAPAYO CON PELLEJO DE CERDO

### ALICIA LEIVA MARTÍNEZ, LA AMISTAD

#### Ingredientes:

Palo del papayo  
Tocino de cerdo  
Sal  
Chile  
Culantro  
Cebolla  
Pimienta negra  
Sazón completa  
Consomé de pollo

#### Preparación:

Primero, se comienza con el palo de papayo. Esta se corta, pela y se deja en agua con sal hasta el otro día.

Luego se lava muy bien, hasta quitarle toda la sal y se pica finamente.

Después, se sofríe chile, culantro, cebolla y tocino de cerdo, hasta que estén bien dorados.

Posteriormente, se agrega al sofrito el palo de papayo picado, y se revuelven todos los ingredientes.

Se agrega sal al gusto, pimienta negra, sazón completa y consomé de pollo. Esta mezcla se

cocina hasta que esté en el punto listo de cocción (que esté suave).

Para finalizar sirva con tortillas palmeadas y a disfrutar.



## PICADILLO DE PALO DE PAPAYA CON TORTILLAS DE MAÍZ



### ROXANA ELIZONDO GUTIÉRREZ, PEJIBAYE

**Ingredientes:**

**Para el picadillo:**

Palo de papaya

Cebolla

Ajo

Culantro

Chila

Consomé

Salsa inglesa

Achiote

**Para las tortillas:**

Maíz

### GANADORA PRIMER LUGAR

**Preparación:**

Primero, se cocinan un día previo el maíz con un poquito de cal.

Luego, se deja bien lavado y al siguiente día, se pasa por la máquina de moler el maíz.

Finalmente, se calientan y listas las tortillas.

## 4.2.3 RECETAS LOCALES

### CARNE AHUMADA

#### LISANDRE CERDAS LÓPEZ, RÍO NUEVO

**Ingredientes:**

Carne de Cerdo o de Res

Chile dulce

Culantro

Ajo

Sal

Aceite

Pimienta negra

**Preparación:**

Primero, se debe picar finamente el culantro, los ajos y el chile dulce.

Luego se agrega una taza de aceite, una cucharada de pimienta y se revuelve.

Seguidamente, se agregan 5 kilos de carne en tiras y se deja toda la noche en el refrigerador.

Al día siguiente, se prepara el fuego con leña durante 2 horas hasta que quede en brasa.

Cuando está listo el fuego, se coloca la carne con suficiente altura y se deja aproximadamente durante 6 horas.

Luego se retira del fuego y está lista para disfrutar.

### PICADILLO DE HOJAS DE YUCA

#### MARITZA QUIRÓS NARANJO, PLATANARES

**Ingredientes:**

Hojas tiernas de yuca

Papa

Carne para mechar

Ajos

Cebolla

**CONTINÚA EN PÁGINA 186**



Culantro coyote  
Chile dulce  
Apio  
Culantro castilla  
Sal  
Una cucharada de aceite

**Preparación:**

Lo más importante es ir al yucal por las hojas más tiernas. Recolectar una buena cantidad ya que al cocinarlas el volumen baja bastante. Además, recolectar hojas de culantro coyote, culantro castilla y el apio. Las hojas de yuca se ponen en agua con sal por al menos unos 30 minutos para terminar de sacarles un tipo de leche que sale del tallo.

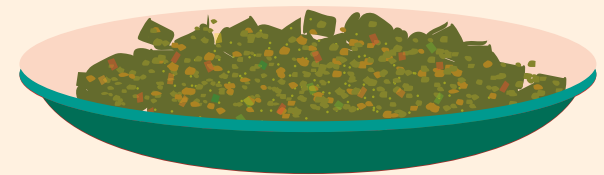
La carne para mechar se cocina hasta que esté suave con los condimentos que se desee y sal al gusto. Se lavan bien las papas, y enteras se cocinan en parte del caldo de la carne hasta que estén suaves. Cuando las papas están listas, se cocinan las hojas en el mismo caldo durante unos 20 o 25 minutos o hasta que se sientan suaves.

Mientras se cocinan las hojas de yuca, se pueden ir picando la cebolla, ajo, culantro, apio y chile en cuadritos finos. Cuando las papas están frías, se quita la cáscara y se pican en cuadritos de tamaño mediano. Y, cuando las hojas de yuca están frías, se pican finamente.

Seguidamente, en una olla a fuego medio se sofríe el ajo, luego se agrega la cebolla, la carne y luego

se agregan las papas. Se agrega un poco de caldo de la carne (unas 3 cucharadas) para ayudar a que todos los sabores se mezclen.

Luego, agregar las hojas de yuca, mezclar y tapar por unos 3 minutos. Agregar el chile, apio y culantro castilla. Finalmente, apagar el fuego y dejar tapado para que se terminen de concentrar los sabores. Salar al gusto.



## PICADILLO DE RAÍZ DE PAPAYA

### XINIA FALLAS BLANCO, PLATANARES

**Ingredientes:**

2 kg de raíz de papaya rallada  
1/2 kg de tocino de cerdo  
1 cebolla  
1 cabeza de ajo  
1 cucharadita de achiote  
1 rollo de culantro  
Orégano  
5 cucharadas de manteca de cerdo

1 cucharada de sazón completo  
1 chile dulce  
Sal al gusto

**Preparación:**

Primero, se corta el árbol de papaya, se pela la raíz, se ralla y se hierve durante una hora. Luego, se saca y se lava, se escurre envuelta en una manta limpia en una secadora de ropa.

Después, se coloca en un recipiente al fuego. Cuando está caliente, se agrega el tocino previamente cocinado con los olores y el achiote, se saltea en la manteca, se agrega el picadillo ya hervido y seco, se revuelve y cocina, durante 30 a 60 minutos, aproximadamente. Finalmente, una vez cocinado, está listo para servirse con tortillas.



**PICASABOR**

**XINIA GUZMÁN RAMÍREZ, SAN PEDRO**

**Ingredientes:**

Banano  
Papaya  
Maíz  
Frijoles  
Ajos  
Cebolla  
Orégano  
Carne  
Molida  
Tocino  
Chile  
Agua  
Sal  
Dulce  
Culantro  
Coyote  
Chile dulce criollo  
Achiote  
Limón mandarina

**Preparación:**

**Para preparar el picadillo de banano:**

Primero, se pelan los bananos y se ponen a cocinar. Cuando están cocidos, se ponen a enfriar y se pican finamente.

Posteriormente, se agrega el ajo, la cebolla, el chile dulce y se pone a sofreír.

Después, se le agrega la carne molida, se sofríe y se incorpora al banano, revolviendo lentamente.

Finalmente, se agrega el achiote, culantro y la sal. Se deja cocinar por unos 5 minutos, luego se apaga el fuego y se sirve.

**Para preparar el picadillo de papaya:**

Para el picadillo de papaya se pelan las papayas y se deja en agua de sal de un día para otro.

Se enjuaga y se escurre en una tela delgada fuertemente.

Se pica el ajo, la cebolla, el chile dulce y se pone a freír con el tocino picado finamente. Del tocino se usa solamente la parte que tiene poca grasa, y se pone a freír.

Posteriormente se le agrega el picadillo de papaya, se revuelve lentamente, se le agrega el achiote, la sal y el culantro coyote.

**Para preparar los frijoles:**

Los frijoles se lavan bien, se ponen a cocinar aproximadamente 2 horas y media en fuego de leña. Se le agrega el ajo y el orégano. Cuando están cocidos, se le agrega la sal. Después se sofríe la cebolla, chile y un poco de ajo.

**GANADORA TERCER LUGAR**



Luego, se majan los frijoles con un tenedor y se agrega el culantro coyote.

Dejar que seque un poco para que quede en poco líquido y servir.

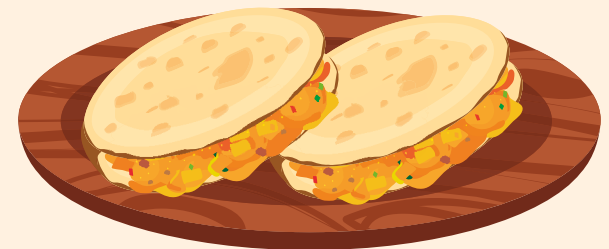
**Para preparar la tortilla:**

Primeramente, se cocina el maíz con sal, se lava bien y se deja para el siguiente día.

Se vuelve a lavar, se muele en una máquina de hierro, para tener una fina masa.

Luego, se amasa con un poquito de agua y una pizca de sal. Se palmea y se cocina en la sartén.

De último se sirven las tortillas con el picadillo papaya, el picadillo de banano y los gallitos de frijoles.





## 4.3 PANES Y POSTRES

### 4.3.1 RECETAS NACIONALES

#### ARROZ CON LECHE

##### ELSIE ROJAS AUBERT, SAN ISIDRO DE EL GENERAL

**Ingredientes:**

Leche de vaca entera  
Leche en polvo  
Arroz  
Azúcar  
Cáscara de limón legítimo  
Mantequilla

**Preparación:**

Calentar agua y cuando entre en ebullición incorporar el arroz. Se deja cocer y esperar a que el grano esté abierto, posteriormente incorporar canela y la cáscara de limón. También se añade azúcar y leches.

Después, se agrega la mantequilla y se procede a revolver constantemente hasta lograr el punto cremoso.

Por último, se puede decorar con una hoja de limón o naranja.

#### ARROZ CON LECHE

##### FELICIA FLORES BADILLA, SAN ISIDRO DE EL GENERAL

**Ingredientes:**

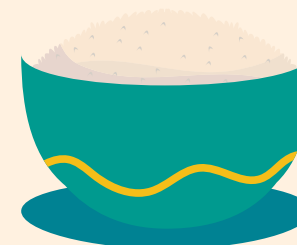
Arroz  
Azúcar  
Leche líquida  
Leche en polvo  
Leche evaporada  
Leche condensada  
Mantequilla  
Clavos de olor  
Canela

**Preparación:**

El primer paso es buscar todos los ingredientes necesarios para la receta para tenerlos a mano. Seguidamente, se pone en una perola de hierro para cocinar el arroz con agua, canela y clavos de olor. Deberá cocinarse hasta que se abra el grano de arroz, también llamado "que reviente el arroz". Una vez que el arroz se ha cocinado lo suficiente, se le agrega la leche, leche evaporada, leche en

polvo y leche condensada. Seguido se agrega la mantequilla y el azúcar y se revuelve.

Esta mezcla se deja hervir una vez más hasta que esté listo para comer. Se debe servir en dulceras pequeñas.



## AYOTE CON DULCE UN GRAN ALIMENTO TRADICIONAL DE MI CANTÓN

### ZOILA ROSA HIDALGO FALLAS, LA AMISTAD

**Ingredientes:**

Ayote  
Dulce de tapa  
Agua

**Preparación:**

Primero se lava bien el ayote.  
Luego se pone sobre una tabla limpia y con un cuchillo se corta en pedazos medianos y se procede de la misma manera con el dulce.

Después, el ayote y el dulce se colocan en una cazuela y se ponen al fuego.

Por último, se les agrega un poquito de agua y comienza el proceso de cocción, y se está revisando que se cocinen bien.

## AYOTE EN MIEL

### DALLANARA PRENDAS DÍAZ, SAN ISIDRO DE EL GENERAL

**Ingredientes:**

Ayote sazón o amarillo  
Tapa de dulce  
Canela  
Clavo de olor  
Hojas de limón o naranja  
Vainilla  
Sal  
Hojas de banano

**Preparación:**

Primeramente, se lava el ayote, y seguidamente se parte en porciones no muy pequeñas.  
En una olla grande, se pone la tapa de dulce en el centro, luego se coloca el ayote alrededor, se le agrega canela en astilla, clavo de olor entero, hojas de naranja, pizca de sal y muy poca agua.  
Después, se cubre con hojas de banano. Se tapa y se pone a fuego lento.

Revisar constantemente, darle vuelta al ayote para que cocine uniformemente.

Cuando finaliza la cocción, dejar enfriar y servir.



## BIZCOCHO

### MAGALY CAMACHO CORDERO, RIVAS

**Ingredientes:**

Masa  
Queso  
Natilla

Margarina  
Leche agria

**Preparación:**

Primero, se muele el queso, luego en un tazón se colocan ese queso, la natilla, margarina, sal, leche agria y la masa, mientras se va agregando cada

**CONTINÚA EN PÁGINA 190**



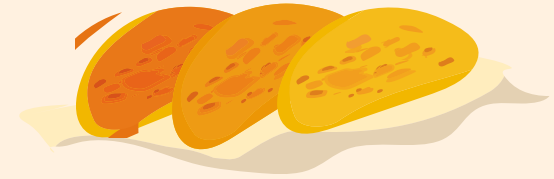
ingrediente se va mezclando, hasta que estén unidos de forma uniforme.

Esta mezcla, se deja reposar unos minutos.

Mientras, se prepara la bandeja donde se van a hornear, colocando hojas de tolo encima.

Después, se toman partes de la mezcla para hacer cada bizcocho, estos se van colocando en la bandeja que se preparó con las hojas de tolo.

Luego se llevan al horno, se cocinan hasta que estén dorados.



## BIZCOCHO DE MAÍZ

### IRENE MORALES DÍAZ, PLATANARES

#### Ingredientes:

Maíz  
Leche agria  
Sal  
Azúcar  
Queso  
Natilla

#### Preparación:

Se cocina el maíz, hasta dejarlo en un término medio. Seguidamente, se le echa cal o ceniza para pelarlo.

Luego, se lava bien hasta dejarlo limpio de todo residuo.

Después, se escurre y se muele en la máquina, debe quedar bien fino para una mejor textura.

Se echa la masa en un recipiente, agregamos leche agria, sal, natilla y una pizca de azúcar. Esto se revuelve con las manos.

Se muele el queso, agregándole un poquito de leche para más suavidad.

Una vez listos todos los ingredientes (maíz, leche agria, queso, natilla, sal, azúcar), hacemos bolitas al gusto de cada una de las colaboradoras.

Luego, se pone la bolita de masa sobre la hoja de plátano. Con las puntas de los dedos le damos forma redonda o alargada.

Seguidamente, se pone queso por dentro, se dobla y se le da forma al bizcocho.

En las bandejas que hemos preparado previamente, cubriéndose con hoja de banano verde, se van acomodando en orden los bizcochos, se le pone queso para un dorado más perfecto.

El horno de barro se prende previamente entre 3 – 4 h antes, para cocinar los bizcochos. Se dejan hornear de 10 a 15 minutos.

Se dejan enfriar y colocan en un canasto que ha sido forrado previamente con hoja de banano verde soasada para que le dé un sabor más delicioso.

## BIZCOCHOS

### EMILCE MARÍA RAMÍREZ MOYA, DANIEL FLORES

#### Ingredientes:

1 kilo de masa

1 cucharada de sal

300 g natilla

1 barra de margarina

**CONTINÚA EN PÁGINA 191**





1 1/2 litros de Leche agria

1 kilo de queso

Azúcar

Hojas

**Preparación:**

Primero se debe rallar queso y se reserva. Luego, en una taza honda, se agrega la masa con una barra de margarina y se amasa con las manos.

A está mezcla, se agrega una pizca de azúcar, una cucharada de sal y se continúa amasando. Después, se le incorpora la natilla, leche agria y el queso rallado, se continúa amasando hasta que todos los ingredientes estén integrados, la masa estaría lista, cuando la consistencia de la mezcla permite formar una bola.

Luego, con esta masa, se procede a formar bolitas. Cada bolita se palmea en las manos para estirla y

se agrega en el centro queso, después se doblan en forma de empanadas.

Finalmente, en el molde se colocan unas hojas de plátano y ahí se ponen los bizcochos, por encima se les agrega con una brocha, una mezcla de natilla, leche agria y queso.

Se lleva al horno por un aproximado de 20 a 30 minutos o hasta dorar. Al sacarlos se sirven en las hojas de plátano y están listos para comer.

**BIZCOCHO**

**KATLEN PÉREZ TALENO, PÁRAMO**

**Ingredientes:**

Maíz

Cal

Queso

Natilla casera

Leche agria

Leche dulce

Sal al gusto

Y hojas de plátano para asar el bizcocho en la cocina de leña

**Preparación:**

Primero se alistan todos los ingredientes. Se ponen a cocinar el maíz en cal y agua hasta que la semilla se pele o caiga la cascara, luego se lava.

Luego se pasa a la máquina y se quiebra. después se arregla con un poco de natilla.

Seguido de esto, en una perola grande se ralla el queso, y se le agrega natilla. Después se añade la masa quebrada. Se le agrega la sal y también se le va agregando la leche poco a poco.

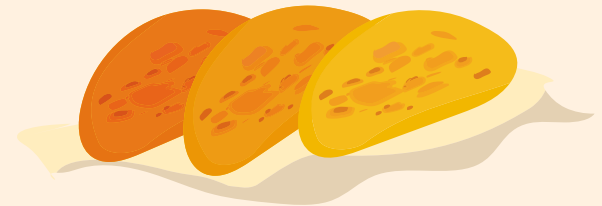
Después, una vez todo junto se amasa hasta tener una contextura ni muy pegajosa ni muy seca.

Luego se limpian las hojas, dependiendo de la cantidad de bizcocho que salga.

A continuación, se empieza a formar el bizcocho, para esto se le agrega un poco de queso revuelto con un poquito de leche y se añade luego en las hojas para asar.

Se atiza bien la cocina de leña y se coloca en el horno, el cual tiene que estar bien caliente, la cocción de cada tanda dura de 30 a 35 minutos aproximadamente.

Por último, se sirve en una hoja de plátano o un plato para acompañar el café.



## BIZCOCHO

### MARÍA ELENA JIMÉNEZ PICADO, SAN ISIDRO DE EL GENERAL

#### Ingredientes:

Maíz  
Leche agría  
Natilla  
Queso  
Sal  
Margarina

#### Preparación:

Un día antes de iniciar con la preparación del bizcocho, se cocina el maíz con cal, para pelarlo. Luego se lava y se deja reposar en agua. Al día siguiente se enciende el horno de barro con leña de raíces de café para que caliente bien. Esto se deja durante 3 o 4 horas dependiendo

de la cantidad de bizcochos que se vaya a asar. Se procede a moler el maíz.

Mientras se calienta el horno se va preparando la masa, que consiste en mezclar el maíz molido con la leche agria, natilla, sal y la margarina. Se mezcla hasta obtener una masa consistente.

Luego por aparte se muele el queso y se humedece con leche agria.

Se deben preparar las bandejas de aluminio con hojas de banano limpias, que es donde se va a colocar el bizcocho para cocinarlo.

Con la mezcla ya lista, se procede a preparar y darle forma al bizcocho, para lo que se utiliza una servilleta de tela blanca, se pone queso sobre la servilleta,

luego se hace como una tortilla alargada con la masa, se le vuelve a echar queso encima de la tortilla y se dobla para darle la forma del bizcocho. Se va colocando cada uno de los bizcochos en la bandeja. Antes de hornear y luego de que hayan pasado las horas necesarias, se sacan las brasas con un rastrillo y luego se barre con una escoba de tute (*vernonanthura patens*).

Se procede a meter las bandejas al horno con una espátula larga de madera. Durante 5 minutos, se debe estar revisando ya que la temperatura que obtiene el horno hace que se cocine muy rápido.

Cuando está cocinado se saca, se debe enfriar y listo para tomar con el cafecito.

## BIZCOCHO

### SHIRLEY MAGALY MONTANO HERNÁNDEZ, RIVAS

#### Ingredientes:

Maíz cascado  
Queso  
Natilla  
Sal  
Leche  
Hojas de banano o plátano

#### Preparación:

Se cocina el maíz cascado hasta que esté bien suave, opcionalmente se puede dejar reposar de uno a tres días.

Se cortan y se limpian las hojas de banano, y se forra un molde con estas hojas.

Para preparar el bizcocho, se inicia moliendo queso y moliendo el maíz. Seguidamente se procede a agregar sal al gusto y la cantidad necesaria de natilla para amasar la masa.

A la mitad del queso, previamente molido, se le agrega un poco de leche y se amasa para unir en

CONTINÚA EN PÁGINA 193



una masa homogénea. Esta mezcla se usa para rellenar el bizcocho.

Para armar el bizcocho, se toma una bolsa y se coloca una pelota de la masa de queso; luego se

hace otra pelota con la masa preparada con maíz y se aplasta, se le unta queso y se procede a cerrar.

Por último, se colocan los bizcochos en el molde previamente forrado con hojas de banano y se procede a hornear.

Ya cocinado y dorado el bizcocho se coloca en una parrilla, se le quitan las hojas y se deja enfriar.

## BIZCOCHOS

### TATIANA FONSECA MARTÍNEZ, DANIEL FLORES

**Ingredientes:**

- 1 kilo de harina o masa (maíz cascado)
- 2 bolsas de natilla
- 2 litros de leche agria
- 1 kilo de queso para rallar
- 1 cucharadita de sal

**Preparación:**

Primero, se prepara la masa mezclándola con la natilla y la leche agria. Luego, se forman bolitas, se hacen unas empanadas y se le agrega queso adentro, se envuelve el relleno con la masa y se le coloca nuevamente queso encima.

Después de esto, se hornea durante 20 minutos con calor encima y 20 minutos con calor abajo, a 220 grados.

Por último, se sirven en hojas de plátano para que sepan deliciosos.

## BIZCOCHO

### ZULAY FONSECA JIMÉNEZ, EL GENERAL

**Ingredientes:**

- Masa de maíz
- Leche agría
- Natilla
- Queso

**Preparación:**

Se comienza cocinando el maíz en agua, el tiempo necesario hasta que esté suficientemente suave para moler.

Se muele el maíz, y se le incorpora a la masa la leche agria, queso y natilla. Se amasa hasta que se tenga la textura para darle forma.

Luego, con ayuda de un trapito limpio especial para cocinar se le da forma, se le unta el queso por fuera y por dentro, evitando que quede en forma de empanada.

Una vez moldeados, se hornean hasta que queden completamente cocinados; y están listos para servir con café o aguadulce sobre una hoja de banano.



## BIZCOCHO ASADO EN HORNO DE BARRO

### YAMILETTE LILIANA DE LOS ÁNGELES JIMÉNEZ CASTRO, PLATANARES

#### Ingredientes:

Masa (se recomienda la de maíz, pero puede ser la procesada que venden en el supermercado)

Leche agria.

Natilla

Mantequilla

Queso

Leña

Hojas de banano o de plátano

#### Preparación:

Se prepara el horno de leña y mientras se calienta, se alistan las hojas de plátano, las cuales se cortan y se limpian.

Se ralla el queso y se separa en dos porciones, una para la masa y la otra será mezclada con leche agria para rellenar el bizcocho y adornarlo por fuera.

Después, se pone la masa y todos los demás ingredientes (natilla, mantequilla, queso), formando así una pelota de masa arreglada.

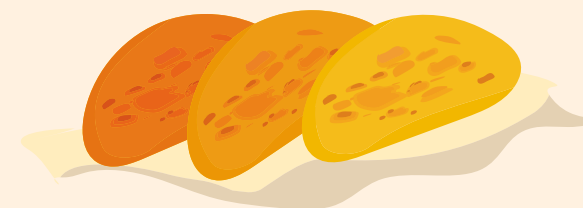
Con la masa arreglada se hacen los bizcochos.

Se preparan las bandejas para hornear el bizcocho, a las cuales se les colocan hojas de plátano y allí se ponen los bizcochos.

Se hornean durante 7 minutos, se retiran y se dejan enfriar antes de guardarlos.

Luego, se ponen hojas dentro del recipiente que se desee utilizar para guardarlos.

El bizcocho está caliente, sabroso para comer y sentarse con una buena taza de café.



## LOS BIZCOCHOS DE LA ABUELA

### SONIA VEGA MORA, CAJÓN

#### Ingredientes:

Masa de maíz

Queso rallado

Leche agria

Natilla

Margarina

Sal

#### Preparación:

Primeramente, se agregan todos los ingredientes en un recipiente y se amasa hasta que estén completamente homogéneos.

En un recipiente más pequeño, se agrega el queso rallado, la natilla, la leche agria y la sal al gusto, luego se bate hasta conseguir una textura húmeda.

Luego, en una bandeja se pone una hoja de banano para colocar nuestros bizcochos, seguido se elaboran bolitas de masa y en un pedacito de plástico se coloca la bolita y se palmean. Después de tener listo el tamaño deseado del bizcocho, se agrega el relleno.

CONTINÚA EN PÁGINA 195



Seguidamente, se cierran y se le da la forma de bizcocho. Una vez puesto en la bandeja con la hoja, se le aplica un poquito del relleno por encima para darle mejor sabor y se vea más apetitoso al dorarse.

Por último, se coloca en el horno durante 30 minutos, aplicando el calor por encima, para que quede suavcito. Luego se cocina unos 30 minutos aplicando el calor por debajo.

Se retira del horno y ya está listo para disfrutar los deliciosos bizcochos al estilo de mi abuela.

## BIZCOCHOS DE MAÍZ TRADICIONALES

### MARÍA TERESA VALVERDE HIDALGO, LA AMISTAD

#### Ingredientes:

1 kilo de maíz  
1 kilo de queso  
1 litro de leche agria  
1 taza de natilla  
Sal al gusto

#### Para la mezcla que se coloca por encima del bizcocho:

2/4 de taza de leche agria  
5 cucharadas de queso  
5 cucharadas de dulce de tapa

#### Preparación:

Se prepara el maíz en un proceso de cocción en agua, que tarda aproximadamente 1 hora en cocina de leña.

Al estar ya cocido se retira del juego y se deja reposar el día antes de hacer el bizcocho.

Seguidamente se procede a moler el maíz en una máquina manual de moler maíz. Se debe pasar

la mezcla dos veces por la máquina para obtener una mejor consistencia.

Una vez que se tiene la masa de maíz se extiende la mezcla en una mesa para incorporar la leche agria, natilla, queso y sal. Se mezcla bien hasta conseguir un punto en la mezcla que permita que no sea ni muy seca ni muy húmeda.

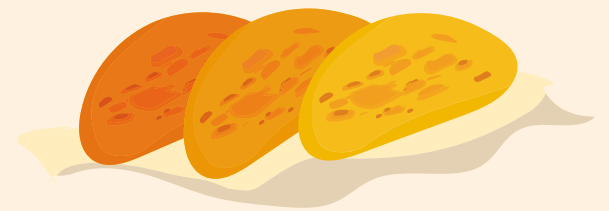
Cuando se tiene la masa lista, se procede a hacer una tortilla, se rellena con queso y se cierra en los bordes como una empanada.

Cuando ya tienen todos los bizcochos listos, se colocan en una bandeja de aluminio a la que se le debe colocar hoja de banano por dentro para evitar que se peguen en el fondo.

Se barnizan los bizcochos con una mezcla de dulce, queso y leche agria, para que se doren mejor. Previamente, en un horno de ladrillos, se coloca leña y se pone a quemar, cuando esté baja su punto máximo de calor (cuando se observa

principalmente brazas en el interior del horno), se colocan las bandejas.

Cocine por un período no mayor a 10 minutos hasta que se observe dorados, se retira la bandeja y sirve el platillo en hojas de banano.



## BIZCOCHOS DE QUESO CASEROS

### VANESSA MENA CASTRO, SAN ISIDRO DE EL GENERAL

**Ingredientes:**

Leche agria  
Masa de maíz  
Natilla  
Queso

**Preparación:**

Se inicia cocinando el maíz el día antes, colocando las semillas dentro de un recipiente con agua. Luego se lava, se extrae, se muele el maíz y se prepara la masa. Se amasa mezclando con leche, queso, natilla, sal. Luego se moldean en forma de tortillas.

Seguido se rellenan de una mezcla de queso con natilla y se cierran. Posteriormente, se les pone más queso y natilla arriba, y por último se colocan sobre hojas para cocinar en el horno.

## BIZCOCHO TRADICIONAL DE LA TÍA

### MARIANA VARGAS BARBOZA, SAN ISIDRO DE EL GENERAL

**Ingredientes:**

Masa de maíz (pura)  
Queso blanco fresco  
Queso tipo Bagaces molido  
Natilla  
Miel de tapa de dulce.

**Preparación:**

Primeramente, se coloca en un tazón grande, la masa, el queso tipo Bagaces molido, miel de tapa de dulce y natilla.

Luego, se mezcla el queso blanco con la miel de tapa de dulce (dejar un poco de miel para el final). Con la masa preparada, se forman bolitas pequeñas (30 bolitas aproximadamente) y se aplastan formando una tortilla. Después, sobre esa tortilla, se coloca una cucharada del relleno (queso con miel de dulce) y se dobla a la mitad, formando el bizcocho. En este momento se procede a precalentar el horno.

Luego, se alista la bandeja, poniendo hojas de plátano y colocando cada uno de los bizcochos. Una vez colocados en la bandeja, se vuelve agregar por encima el dulce para que dore más y como opcional, puede añadir un poquito de queso como elemento decorativo. Finalmente, se introduce la bandeja al horno y se cocina hasta que se dore.

## CHORREADAS

### ERICKA VANESSA VARGAS VEGA, DANIEL FLORES

**Ingredientes:**

Elotes

Azúcar  
Sal al gusto

Las hojas del elote para darle la envoltura al tamal  
**Preparación:** **CONTINÚA EN PÁGINA 197**



El primer paso es ir al campo a recolectar los elotes. Una vez que se tienen los elotes, se deben pelar, rallar y luego moler los granos.

Lo que se molió del elote, se coloca en un tazón grande, para agregar la media cucharadita de sal y dos de azúcar, con esto tendremos la masa lista.

En un sartén caliente con aceite, se colocan pe-  
lotitas de masa y se extienden para cocinarlas.  
Servir en un platito, y agregar natilla al gusto.

## CHORREADAS DE ELOTE

### EMILIO CAMPOS ALVARADO, DANIEL FLORES

#### Ingredientes:

Elotes tiernos  
Leche de elote  
Azúcar  
Sal  
Mantequilla

#### Preparación:

Primero, se cosechan y se pelan los elotes. Luego, se raspan con cuchillo para desprender los granos de la tusa.

Después, se pasan los granos por la máquina de moler, al molerlos se obtienen dos ingredientes de las chorreadas, primero, el líquido que se desprende de la molienda, se recoge en una taza, eso es la leche de elote, segundo, la masa, que se forma de los granos molidos.

Luego, se mezcla el elote molido con azúcar al gusto y una pizca de sal, se agrega la leche de elote para darle a la mezcla una consistencia espesa.

Finalmente, para hacer las chorreadas, se coloca al fuego un sartén, se derrite la mantequilla y cuando está caliente, se va vertiendo parte de la mezcla para formar un círculo delgado, dando forma a la chorreada, cuando los bordes estén dorados se le da vuelta y se cocina el otro lado, una vez cocinada por ambos lados, se retira del sartén y se coloca en un plato.

## CÓCTEL DE FRUTAS

### ÁLVARO QUIRÓS VARGAS, SAN ISIDRO DE EL GENERAL

#### Ingredientes:

2 papayas  
1 piña  
5 mangos  
7 ciruelas  
Vainilla  
Azúcar

Opcional: Helado

#### Preparación:

Se pican las frutas maduras (1 piña) (2 papayas) (5 mangos) (7 ciruelas).  
Luego, se pone primeramente la piña al fuego medio durante 15 minutos aproximadamente.

Posterior a ese tiempo, se agregan las demás frutas. Una vez incorporadas todas las frutas se revuelve bien para que no se peguen.  
Mientras se revuelven, se agrega una taza de azúcar y 10 gotas de vainilla.  
Revolver aproximadamente durante 30 minutos, hasta que hierva y se haya cocinado correctamente.



## JALEA DE GUAYABA

### STEFANNY CHACÓN VARGAS, SAN ISIDRO DE EL GENERAL

#### Ingredientes:

Guayabas  
Azúcar  
Limón  
Canela  
Agua

#### Preparación:

Primeramente, se lavan las guayabas. Luego, se cortan por la mitad y se eliminan las semillas. Se echan las guayabas en una olla con agua y se hierven, hasta que estén suaves. Seguidamente, se procede a licuarlas.

Después, se vierten en la olla de nuevo, pasándolas a través de un colador para que no queden semillas. Luego, se empieza a revolver, se agrega la canela y el limón de forma gradual para dar acidez al gusto.

Por último, se deja que se enfríe y se vierte en un frasco/taza.

## MAZAMORRA

### ANA MARÍA CALDERÓN ACUÑA, RIVAS

#### Ingredientes:

Elote cospó (el intermedio entre elote tierno y maíz)  
Dulce de tapa  
Azúcar  
Agua

#### Preparación:

Primero, se debe desgranar el cospó. Los granos se muelen en una máquina de moler maíz.

Después, en una olla grande se coloca la masa y se le agrega agua tibia y se tapa, se deja reposar en un sitio caliente (cerca de la cocina de leña), por al menos 8 horas, o de un día para otro.

Transcurrido el tiempo, esa masa ha crecido, la pasamos poco a poco por un colador o pascón, la broza que queda en el pascón se desecha, el líquido lo colocamos en una olla y se lleva a fuego alto.

En ese momento, se le agrega dulce rallado y se debe mezclar constantemente mientras se cocina. Conforme aumenta la temperatura se va a espesar, no debemos dejar de mezclar hasta que hierva. Cuando hierve, se apaga el fuego y agrega azúcar al gusto. Con el azúcar añadido, la mazamorra estará lista.

## PAN CASERO

### ALICIA MONTERO ARAYA, RIVAS

#### Ingredientes:

Harina  
Levadura

Azúcar

Leche

Margarina

Natilla

#### Preparación:

**CONTINÚA EN PÁGINA 199**





Primero se prepara y mezcla en un recipiente los ingredientes secos: harina y azúcar.

Aparte, se pone la levadura a crecer con un poquito de leche y una pizca de azúcar. Luego, se agrega a la mezcla de harina y azúcar, la mar-

garina y la leche. Se amasa muy bien y se deja crecer la masa durante una hora.

Finalmente, luego se forman los pancitos y se llevan al horno a cocinar.

## PAN CASERO

### MARÍA ELENA CAMPOS QUESADA, DANIEL FLORES

#### Ingredientes:

Harina  
Leche en polvo  
Mantequilla  
Polvo de hornear  
Natilla

#### Preparación:

Primero, se comienza colocando en una olla grande la mantequilla y el azúcar, mezclándolo. Seguidamente, se agrega en la olla: la harina, el polvo de hornear, la natilla y la leche en polvo, y se procede a mezclar para que quede uniforme.

Una vez que está mezclado, se usa la masa para hacer bolitas a mano con el tamaño deseado para el pan.

Por último, se colocan las bolitas sobre una bandeja y se lleva al horno, cocinando hasta que se vean listas para comer.

## PAN CASERO

### LUZ MARÍA VEGA NARANJO, CAJÓN

#### Ingredientes:

1 kilo de harina  
1 barra de mantequilla  
2 huevos  
1 taza de leche  
1/2 cucharadita de polvo de hornear  
1 taza de azúcar  
1/2 taza de natilla casera  
Vainilla al gusto

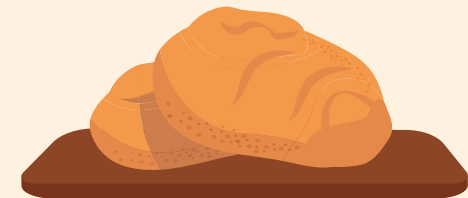
#### Preparación:

Primeramente, se coloca la harina en un recipiente y se hace un hoyito en el centro. Luego, se agrega la leche y el azúcar. Seguidamente, se incorporan los huevos. Después, se le añade el polvo de hornear y la vainilla.

Posteriormente, se agrega la mantequilla (que debe estar blanda).

Luego, se mezclan todos los ingredientes y se bate manualmente hasta formar una masa compacta, la cual, no debe estar ni suave ni muy dura y se amasa a mano.

Finalmente, se hornea durante 20 minutos.



## PAN CASERO

### LUCÍA ELENA FLORES BADILLA, SAN ISIDRO DE EL GENERAL

#### Ingredientes:

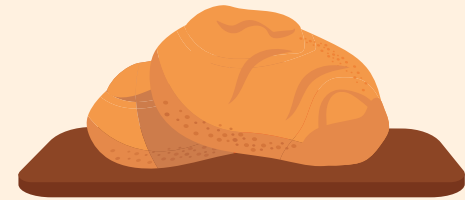
Harina  
Queso crema  
Polvo de hornear  
Azúcar  
Mantequilla  
Leche  
Huevos  
Sal

#### Preparación:

Primero, se debe cernir la harina y el polvo de hornear, agregando los ingredientes secos. A la harina y polvo de hornear cernidos se le agrega el azúcar y la sal, mezclando y agregando seguidamente el queso crema, la mantequilla, la leche y los huevos. Seguidamente, se amasa todo en conjunto, para comenzar a crear bolitas de masa.

Se colocan las bolitas de masa sobre una bandeja y se introducen al horno. Se cocinan hasta que se vean listas para comer.

Finalmente, se sirve para disfrutar.



## EL PAN CASERO DE LA ABUELA HILDA

### ROSIBEL NÚÑEZ JIMÉNEZ, DANIEL FLORES

#### Ingredientes:

Harina  
Azúcar  
Leche  
Polvo de hornear  
Levadura  
Mantequilla  
Huevos  
Natilla  
Pizca de sal

#### Preparación:

Se inicia disolviendo la levadura con leche tibia y azúcar y se deja reposar 15 minutos. Seguidamente, en un recipiente se agrega la harina, junto con la levadura y el polvo de hornear. Se incorporan los huevos, la mantequilla, el azúcar, la natilla y una pizca de sal. Luego se mezclan todos los ingredientes y amasan hasta conseguir la consistencia correcta del pan casero.

Una vez que la masa tiene la consistencia adecuada, se forman a mano los panes y se van colocando sobre una bandeja con un poquito de aceite. Finalmente, se pone a calentar el horno y se mete la bandeja con los panes. Se cocina hasta que se vea cocido el pan casero, con el color deseado.



## PAN DE ELOTE

### SUSANA RAMÍREZ VARELA, PLATANARES

#### Ingredientes:

Azúcar  
Mantequilla  
Huevos  
Polvo de hornear  
Harina  
Elote  
Vainilla  
Leche

#### Preparación:

Primero, se pelan los elotes, se limpian, se rallan (cortar los granos con un cuchillo) y después se

licúan los granos de elote con un poquito de leche y se reserva. Seguido, se procede a encender el horno.

Después, se parten los huevos y se separan las yemas de las claras.

Luego, en un tazón grande, se mezcla el azúcar con la mantequilla, durante 5 minutos aproximadamente.

A esta mezcla, se agregan las yemas de huevo y se continúa mezclando.

Posteriormente, se añade la vainilla, la harina y el polvo de hornear y se mezcla.

También, se agrega la mezcla del elote licuado y otro poquito de leche hasta obtener la consistencia deseada.

Se prosigue a batir las claras de huevo, hasta que se tenga una consistencia firme y después se agrega a la mezcla de los demás ingredientes. Por último, se mezcla todo junto y se hornea hasta que dore.

Cuando está listo, se saca del horno y se deja enfriar. Luego de que se enfríe ya se puede partir y servir.

## PAN DE ESPECIAS

### JOICE DELGADO LEIVA, SAN ISIDRO DE EL GENERAL

#### Ingredientes:

4 tazas de harina  
4 huevos  
1 vaso de leche (puede ser leche agria también)  
1 taza de natilla  
2 cdas. polvo de hornear  
2 barras de mantequilla  
1 cucharadita de sal  
Azúcar

3 tazas de especias u olores picado finamente, las cuales son: culantro, ajo, cebolla, apio, chile dulce, paprika, pimienta negra. Puede usarse leche agria también.

Queso al gusto

#### Preparación:

Se pican finamente los olores o especias a usar (culantro, ajo, cebolla, apio, chile dulce, paprika, pimienta negra).

Se cierne la harina y el polvo de hornear en un tazón. Seguidamente, se inicia mezclando los huevos, con la mantequilla, sal, azúcar y especias. Todo se mezcla y se amasa constantemente. Luego, se va agregando la leche, natilla y el queso, poco a poco hasta lograr una masa homogénea y compacta.

En una bandeja, previamente engrasada con mantequilla, se colocan porciones de la masa, dando la forma que se guste.

Se hornea por 30 minutos, hasta que estén dorados. Una vez dorados, están listos para degustar.



## PAN PINTO

### CARMEN GAMBOA CHINCHILLA, DANIEL FLORES

#### Ingredientes:

1 barra de margarina  
1 kg de harina  
15 g de levadura  
Agua  
20 g de Sal  
Azúcar  
1 huevo  
Queso  
Carne mechada  
Salsa picante  
Especias secas y verdes  
Salsa inglesa  
Gallo pinto

#### Preparación:

Se debe preparar previamente el gallo pinto, lo cual consiste en mezclar arroz, frijoles con olores (cebolla, chile dulce, culantro y salsa inglesa). Seguidamente, se prepara la masa, mezclando en la batidora los ingredientes como harina, margarina, azúcar, huevo, levadura, sal, agua, formando con ello una masa homogénea. Además, se le agrega a la masa tomillo, romero y orégano. Luego, se saca y se deja reposar durante 5 minutos aproximadamente. Una vez pasados los 5 minutos, se estira en forma de rectángulo y se coloca una capa de salsa picante, gallo pinto y salsa inglesa encima.

Después, se coloca carne mechada y queso tipo Turrialba, se envuelve el contenido depositado con la masa y se deja leudar.

Se hornea a 180 grados, durante 15-20 minutos aproximadamente, hasta que el pan esté listo.

Una vez listo, se saca y se sirve con un buen café.



## TAMAL ASADO

### MARÍA ÁNGELA CÉSPEDES RODRÍGUEZ, EL GENERAL

#### Ingredientes:

Maíz  
Queso  
Leche agría  
Azúcar  
Sal  
Natilla

#### Preparación:

Primero, se cocina el maíz con cal o ceniza disuelta en agua, luego se deja añejar 2 días. Seguidamente se muele el maíz. Se revuelve la masa de maíz con la leche agría, el queso, la natilla, azúcar y la sal.

Después, se coloca la masa en un recipiente y se cocina a la leña, y una vez cocinada, se debe colocar encima de la cocina, de manera tal que las brasas doren el tamal por abajo.

Luego, se coloca una hoja de banano y encima de ello, una tapa de aluminio con brasas para que el tamal también se dore por encima.



TAMAL ASADO

**MARÍA CECILIA MATAMOROS CASCANTE, CAJÓN**

**Ingredientes:**

Harina de maíz  
Leche agría  
Azúcar  
Queso rallado  
Coco  
Natilla  
Sal  
Mantequilla

Dulce  
Esencia de vainilla  
Canela  
Clavo de olor

**Preparación:**

Primeramente, se buscan y cortan las hojas de banano. Seguidamente, una vez listas las hojas, se procede a rallar coco. Luego, se integra la harina, el azúcar, el queso, el coco rallado, la leche agría, la natilla, la sal, la

mantequilla, el dulce, la vainilla, la canela en polvo y los clavos de olor en una cacerola y mezclar con una cuchara de palo.

Seguidamente, vaciar la mezcla en un recipiente y colocar hojas de banano encima. Posteriormente, se coloca en las brasas hasta que dore bien.

Una vez que haya dorado, se retira y se deja enfriar, se desmolda y se corta en trozos.

El tamal asado se acompaña con café.

TAMAL ASADO

**MARLENE RODRÍGUEZ BONILLA, CAJÓN**

**Ingredientes:**

Leche agría  
Queso  
Natilla  
Coco rallado  
Fécula de maíz  
Margarina  
Masa de maíz

Una vez que se tiene la leche agría, el día que se va a elaborar, se consiguen los otros ingredientes. Igualmente, se prepara el fogón, limpiando las cenizas y encendiendo leña de tipo maciza para obtener el calor adecuado.

Después, se vierte la leche agría en una cazuela, se mezcla con queso rallado, natilla, margarina y coco. Cocinar, sin dejar de remover.

Una vez que está hirviendo, se agrega la fécula de maíz disuelta en agua poco a poco hasta conseguir un punto de corte adecuado.

Seguidamente, se engrasa con margarina otra cazuela y se vierte la mezcla en él. Esta se coloca sobre el fogón a fuego lento, hasta dorar por debajo el tamalito.

Una vez dorado, se tapa con una lata y se ponen brasas encendidas sobre la lata hasta que se dore por encima.

Finalmente, se deja enfriar y se corta en pedacitos para servir.



## TAMAL ASADO

### IRMA CECILIANO ESQUIVEL, SAN ISIDRO DE EL GENERAL

**Ingredientes:**

Maíz  
Natilla  
Queso  
Azúcar  
Suero

**Preparación:**

Primero, se cocina completamente el maíz hasta que esté suave. Una vez cocinado, se procede a moler hasta producir una masa.  
Seguidamente, se disuelve en la masa el suero del queso y se pasa por un colador.

Después de haber sido colado, se le agrega la natilla, el queso y el azúcar, y se mezcla hasta generar una masa homogénea. Ya con la masa completamente preparada, se vierte sobre una bandeja o molde para el horno.  
Cocinar en el horno hasta que dore, y esperar a que enfríe antes de servir sobre una hoja de plátano.

## TAMAL ASADO A LAS BRAZAS

### MARÍA FRANCISCA GONZÁLEZ SALAS, PLATANARES

**Ingredientes:**

Leche  
Coco  
Fécula de maíz  
Azúcar  
Sal

Hojas de plátano

**Preparación:**

Se colocan todos los ingredientes en una olla y se mezclan bien.  
Seguidamente, se cocina a fuego medio la mezcla hasta hierva, seguidamente se vierte en un molde.

Una vez en el molde, se coloca en el horno y se asa aplicando calor por debajo y por arriba, hasta que se vea bien colorido.  
Seguidamente, se le agregan hojas de plátano arriba para que éstas le den un color quemadito al tamal.  
Una vez con el dorado deseado, sacar del horno y dejar enfriar antes de servir.

## TAMAL ASADO LA HERENCIA

### YENDRY PORRAS NÚÑEZ, DANIEL FLORES

**Ingredientes:**

Masa del molino  
Azúcar  
Mantequilla  
Leche

Coco  
Natilla  
Queso  
Fécula de maíz  
Pizca de sal

**Preparación:**

Primero, en una olla, se coloca la leche, se le incorpora la masa, la fécula de maíz y el azúcar, todos estos ingredientes se revuelven bien.

**CONTINÚA EN PÁGINA 205**



Luego, se añade la natilla, el queso, el coco y la pizca de sal. Se mezclan bien, para que se incorporen todos los ingredientes y se deja reposar media hora.

Después, se pone a hervir y se le agrega la mantequilla. Mientras se cocina, se mueve constantemente la mezcla hasta que hierva.

Finalmente, se engrasa un molde y se coloca la mezcla para llevarla al horno.

## TAMAL ASADO DE MAÍZ

### JÉSSICA RODRÍGUEZ ARIAS, RIVAS

#### Ingredientes:

Maíz  
Mantequilla  
Leche agria  
Natilla  
Queso  
Azúcar  
Sal  
Fécula de maíz

#### Preparación:

Primero se enciende el fogón, para que esté listo con la temperatura adecuada una vez que se vaya a cocinar.

Se lava el maíz y se pone a cocinar. Una vez que ya está cocido se escurre y se muele o se licúa. En este punto ya la masa se encuentra lista.

Una vez lista la masa, se empieza el proceso de cocimiento del tamal. Para ello, en una cazuela

se pone a derretir la mantequilla y se coloca de primero, posteriormente se añade la leche agria, la natilla, el azúcar, la sal, la fécula de maíz y la masa.

Se debe revolver a fuego lento hasta que espese. Cuando espesó, se pone en el molde para asar el tamal en el fogón.

Se deja enfriar antes de servir.

## TAMAL ASADO MIXTO

### GASEL NÚÑEZ MORA, SAN ISIDRO DE EL GENERAL

#### Ingredientes:

Fécula de maíz  
Leche dulce casera  
Azúcar  
Margarina  
Queso casero  
Coco rallado  
Natilla

Masa de maíz amarilla

Sal

#### Preparación:

Se inicia la preparación de esta receta prendiendo el fogón para que se empiece a hacer las brasas.

Para esto se usa leña que se recolecta y se guarda en una troja, se usan leñas de nance o de café.

Luego se cocinan los ingredientes en un recipiente que se coloca en la cocina de leña.

Se va preparando la masa y una vez que está lista se pone al fuego en una olla de hierro forrada de hojas de banano asadas y se tapa con una lata y se le ponen brasas en la tapa para que de esta manera se dore por arriba también.



## TAMAL ASADO

### SONIA DELGADO FALLAS, BARÚ

#### Ingredientes:

Harina de maíz  
Coco  
Leche  
Natilla  
Queso  
Vainilla

Queso crema

Azúcar

#### Preparación:

Se precalienta el horno.  
Luego, en una olla grande, se agregan todos los ingredientes (harina, coco, leche, natilla, queso, vainilla, queso crema y azúcar) y se mezclan muy bien.

Se mezcla hasta obtener la consistencia deseada, que no debe ser muy líquida ni muy dura. La mezcla se pone a hervir, sin dejar de revolver. Finalmente, cuando hierve, se vierte en un molde y se hornea por unos 25 minutos o hasta que esté dorado.

## TAMALITOS DE ELOTE EN HOJA

### ZAIDA GAMBOA FONSECA, EL GENERAL

#### Ingredientes:

Elote  
Huevo  
Azúcar  
Harina

#### Preparación:

Primeramente, se comienza moliendo los granos del elote hasta que esté como una masa.

Una vez que se termina de preparar la masa de elote, seguidamente se le incorpora el huevo, el azúcar y un poco de harina. Revolviendo constantemente y revisando las proporciones a gusto de la textura deseada.

Seguidamente, con una cuchara, se va agregando a una hoja de plátano cucharadas de la masa preparada, lo suficiente para poder envolver indi-

vidualmente. Se envuelven con la hoja en forma de tamal.

Después, se prepara el horno con leña hasta alcanzar el fuego con calor bajo, para luego llevar a este horno los tamalitos de elote a cocinar.

Finalmente, está listo para disfrutar con un jarro de café o agüadulce.

## TAMAL DE ELOTE ASADO

### SIDEY MORALES DIAZ, PLATANARES

#### Ingredientes:

Elotes (maíz tierno)  
Dulce de tapa

Natilla

Sal

#### Preparación:

Se cosechan los elotes, se quitan las tuzas y posteriormente se muelen los granos hasta tener una masa.

**CONTINÚA EN PÁGINA 207**





En un recipiente, se coloca la masa, se agrega el dulce raspado, sal y natilla. Se revuelve bien hasta que queden bien distribuidos los ingredientes.

Con el fogón bien caliente, se coloca un perol de hierro al fuego, se coloca ceniza en el fondo de la olla, y posteriormente se forra la olla con hojas

de plátano soasado, dejando que sobresalgan las hojas de la olla.

Se coloca la masa ya mezclada y muy delicadamente se doblan las hojas del plátano que sobresalen hasta cerrar totalmente. Se colocan 3 hojas más de plátano encima para posteriormente colocar ceniza.

Sobre la ceniza, se colocan suficientes brasas y estas se renuevan al menos tres ocasiones, hasta que al meter un palillo o cuchillo salga limpio.

Se deja reposar hasta que esté totalmente frío.

Servir acompañado de la bebida preferida.

## TAMAL DE MAICENA

### ENID CORDERO FALLAS, PLATANARES

#### Ingredientes:

Leche dulce

Azúcar

Fécula de maíz

Margarina

Coco

Maní

Frutas confitadas

Leche evaporada

Natilla

#### Preparación:

Inicialmente, se comienza hirviendo la leche con azúcar, agregando la fécula de maíz, seguido de la margarina, natilla, leche evaporada y las especias.

Una vez que estén todos los ingredientes mezclados en la leche hirviendo, se agrega coco, previamente rallado, el maní y la fruta confitada, y se procede a pasar la mezcla a un molde, en donde se hornea hasta que dore un poquito.

Finalmente, una vez dorado, se deja enfriar completamente y está listo para servir.

## TAMAL DE MAICENA

### MIRIAM DELGADO MONGE, CAJÓN

#### Ingredientes:

Leche de vaca

Fécula de maíz

Azúcar

Leche condensada

Pasas

Sal

Margarina

#### Preparación:

Primero se pone a cocinar la leche a fuego lento, incorporando el azúcar, la sal, la margarina, la

leche condensada y la fécula de maíz.

Mientras se está cocinando, se continúa mezclando hasta que hierva. Cuando ha hervido, se vierte en un molde y hornea hasta que esté dorado.

Para servir, se envuelve en hojas de banano.



## TRES LECHES

### STEFANY CORDERO NAVARRO, SAN ISIDRO DE EL GENERAL

#### Ingredientes:

Harina  
Azúcar  
Leche condensada  
Leche evaporada  
Huevos

#### Preparación:

Se mezcla la harina, azúcar y huevos, que es la mezcla del bizcochuelo.

Posteriormente, en un recipiente se coloca la mezcla y se ingresa en el horno.

Una vez horneado, se deja enfriar y se humedece con las leches (leche condensada y leche evaporada) y se refrigera durante cuatro horas.

Después de 4 horas de refrigerado, se puede degustar el postre.



## 4.3.2 RECETAS REGIONALES

## AREPAS SECAS

### ELIANETH SOLÍS FALLAS, SAN PEDRO

#### Ingredientes:

500 gramos de harina  
1/4 de azúcar  
Bicarbonato o polvo de hornear  
1 huevo  
1/4 de leche  
1/4 de manteca o margarina  
Miel o natilla para añadirle a la arepa cuando esté lista

#### Preparación:

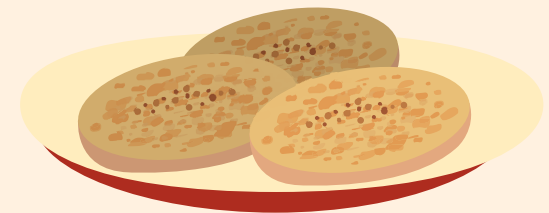
Primero, se inicia con la preparación de la pasta. Se agrega en un tazón la harina, huevos, leche,

bicarbonato, azúcar y la manteca o mantequilla. Se mezcla hasta formar una pasta homogénea. Después, se deja reposar 10 minutos y con un bolillo o manos y se empieza a estirar la masa. Luego se recorta en forma circular, ya sea con un molde.

Seguidamente, se pone a calentar un comal y se le pasa un poquito de margarina o manteca para que no se pegue la mezcla, y cuando esté caliente se le agrega las arepas secas.

Se deja que se cocinen por un lado y luego se le da vuelta, hasta que queden doraditas.

Y listo para comer, ya sea calientes o frías. Se puede acompañar con miel o natilla a la arepa seca para darle más sabor.



## AREPAS SECAS

### JONATHAN ARAYA ARIAS, PÁRAMO

#### Ingredientes:

1 cucharadita de sal  
3 cucharadas de azúcar  
1 cucharada de polvo de hornear  
1 barra de margarina  
Taza y media de harina de trigo  
1 litro de leche casera

Polvo de hornear

Natilla

#### Preparación:

Se mezclan todos los ingredientes secos. Poco a poco, se va incorporando la leche y amasando, hasta que la masa esté hecha como una pelota durita.

Se divide la masa en porciones, según el tamaño del comal, donde se cocinan las arepas. Las bolitas pueden ser del tamaño de una naranja.

Se pone harina donde se extenderán las bolitas de masa y se estiran hasta quedar delgadas.

Se colocan en un comal bien caliente y sin aceite. Finalmente, se cocina por ambos lados.

## CAJETAS DE CAFÉ

### MARÍA DEL CARMEN GAMBOA RIVERA, PLATANARES

#### Ingredientes:

Leche líquida  
Azúcar  
Leche en polvo  
Café

#### Preparación:

Antes de trabajar con los ingredientes, se enciende el fogón. Después, se coloca a fuego lento, en un recipiente, 1 litro de leche líquida y 1 kilo de azúcar, sin revolver.

Luego de 40 minutos de cocción, se le baja la temperatura, se revuelve, se le agrega 7 cucharadas de café chorreado bien fuerte y leche en polvo para que corten.

Finalmente, se extienden en una tabla de madera, se cortan y se sirven.

## CAJETAS DE COCO

### MARÍA ULLOA RIVERA, RÍO NUEVO

#### Ingredientes:

1 tapa y media de dulce  
2 cocos

#### Preparación:

Se coloca el coco al fuego para que facilite el

proceso de extracción.

Seguidamente, se muele el coco con máquina de moler o se ralla con un rallador.

Después, se pone el dulce de caña al fuego y se le añade el coco y se mueve.

Para saber si la mezcla está lista, se van haciendo pruebas en un poquito de agua, si la mezcla se puede moldear en forma de "bolita" ya estaría.

Por último, se le echa un poquito de bicarbonato y se mueve.

Para finalizar se extiende en una hoja de banano.



## CAJETAS DE COCO CON DULCE

### ZAIDA RAMÍREZ MOYA, PLATANARES

#### Ingredientes:

Coco  
Tapa de dulce  
Canela

#### Preparación:

Primero, se pelan los cocos, se sacan del casca-  
rón y se rallan.

Luego, se pone a derretir el dulce en una olla y se  
agrega el coco. Se cocina por aproximadamente  
una hora.

Después, para saber el punto de cocción del dul-  
ce con el coco, se deben realizar pruebas en un  
recipiente. Cuando las pruebas en el recipiente  
muestran que se ha obtenido una textura dura,

se retira del fuego y se coloca sobre la hoja de  
banano.

Se espera a que enfríe y endurezca, para luego  
partir en cuadritos.

Se puede servir en hojas de banano.

## DULCE DE TORONJA

### CÁNDIDA HERNÁNDEZ PÉREZ, SAN PEDRO

#### Ingredientes:

Toronja  
Azúcar  
Color  
Agua

#### Preparación:

Se comienza escogiendo las toronjas más gran-  
des y maduras.

Se pelan las toronjas, quitando solo la capa o  
cáscara amarilla, y dejando solo la parte blanca.

Se cortan a la mitad y se le saca los gajos. Los  
gajos se guardan aparte, porque pueden usar-  
se para hacer fresco y no se requieren para la  
receta.

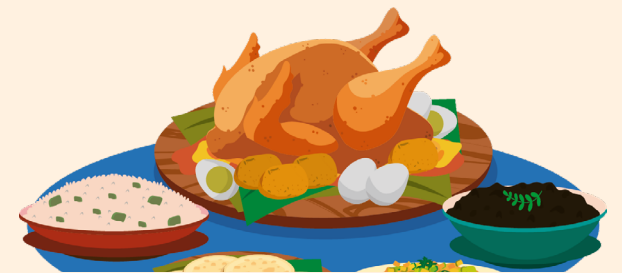
Luego, se parten las toronjas en trocitos al gusto,  
y se ponen en agua de un día para otro, cambian-  
do el agua varias veces para quitar un poco el  
sabor amargo.

Seguidamente, se pone a hervir, una vez que ha  
hervido, se bota el agua para volver a hervir con  
agua.

Luego, se escurre lo más que se pueda y seguida-  
mente, se coloca en una ollita con azúcar, agua,  
colorante para alimentos color rojo y las piezas de  
toronja, y se procede a mover constantemente.

Cuando las toronjas hayan absorbido todo el azú-  
car, se retira del calor y se pone en una bandeja  
a enfriar.

Al día siguiente se pone al sol para secar más, y  
se finaliza rociando azúcar para que se vea más  
lindo.



## ESPONJOSO DE YUCA

### REBECA PIEDRA ARIAS, SAN PEDRO

#### Ingredientes:

- 1 yuca mediana
- 4 cucharadas de harina
- 3 huevos
- 1 barra de mantequilla
- 4 cucharadas de fécula de maíz
- 3 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 taza de queso rallado
- 1 1/2 taza de azúcar

#### Preparación:

Primero, se debe rallar finamente una yuca mediana hasta las tres tazas de yuca necesarias para esta receta.

Seguido, se ralla fino un trozo pequeño de queso, hasta obtener una taza de queso rallado.

Luego, en la batidora, se bate la barra de mantequilla a temperatura ambiente, junto con el azúcar hasta hacer una crema. Una vez lista esta textura cremosa, se añaden los huevos de uno en uno, el batido debe seguir siendo cremoso.

Después, en un tazón y con ayuda de un colador, se cierne la harina, la fécula de maíz y el polvo de hornear.

Se procede a incorporar estos ingredientes secos al batido cremoso, de forma envolvente con una

cuchara de madera. Seguidamente, y sin revolver muy fuerte, integrar la yuca y el queso rallado.

Luego, se precalienta el horno a 170°C y se engrasa y enharina un molde chimenea.

Finalmente, se vierte la mezcla en el molde y se hornea durante 35-40 minutos. Es importante, que se cuida de que no se cocine de más, para que no pierda lo esponjoso.

Una vez listo, refrescar en el molde y enfriar en rejilla.



## GELATINA DE NARANJA CASERA

### MARILYN BERMÚDEZ DELGADO, SAN PEDRO

#### Ingredientes:

- 500 mililitros de agua
- 600 mililitros de jugo de naranja
- 80 gramos de fécula de maíz
- 100 gramos de azúcar

#### Preparación:

Se pone a hervir 500 mililitros de agua en una ollita.

Mientras el agua hierve, se va exprimiendo las naranjas hasta obtener 600 mililitros de jugo.

Seguidamente, se disuelven 80 gramos de fécula de maíz con un poquito de agua fría, revolviendo constantemente para que esté no se agrume.

Una vez hervidos los 500 mililitros de agua, se disuelve en el jugo de naranja revolviendo constantemente.

Por último, se agrega los 100 gramos de azúcar y la fécula de maíz, previamente disuelta en agua, dejando hervir la mezcla por unos 5 minutos más.

Finalmente, se retira del fuego, se deja reposar para enfriar y está listo para servir y disfrutar.



## MANJAR DE YUCA

### ENID VEGA NARANJO, CAJÓN

#### Ingredientes:

Harina  
Polvo de hornear  
Sal  
Margarina  
Huevos  
Azúcar  
Natilla  
Queso

Yuca  
Leche condensada (preparada en casa con leche de vaca)

#### Preparación:

Primeramente, se ralla la yuca cruda.  
Luego, se ciernen los ingredientes secos: harina, polvo de hornear y la sal.  
A parte, se bate la margarina, azúcar, huevos y una parte de la leche condensada.

Cuando esté cremoso, se agregan los ingredientes secos, alternando con la yuca, queso y natilla.  
Luego, se coloca la mezcla en una bandeja y se lleva al horno; cuando la mezcla empieza a dorar se retira.  
Finalmente, se le agrega el resto de la leche condensada y el queso rallado, para hacer como una especie de conchita dorada, y se deja enfriar para partir.

## PAN BATIDO DE PLÁTANO

### YULANIA GODÍNEZ MORA, SAN ISIDRO DE EL GENERAL

#### Ingredientes:

2 plátanos bien maduros  
2 cucharadas de cacao puro  
3 tazas de harina  
1 taza de miel de trapiche  
2 cucharadas de polvo de hornear  
1/4 taza de aceite  
1 taza de leche  
2 cucharadas de leche polvo  
1 pizca de sal  
2 huevos  
1 pizca de esencia de vainilla

#### Preparación:

Primero preparan los ingredientes: Se retira la cáscara del plátano, se muele el cacao, se extraen los huevos de la cáscara y se separan las cantidades de los demás productos.  
Seguidamente, se machacan los plátanos con un tenedor y se revuelven en una bandeja con la miel de trapiche, el cacao puro, la leche en polvo, el aceite, la sal, los huevos y la vainilla.  
Luego, se le agrega la harina y se revuelve, una vez lograda una masa homogénea, se le añade el polvo de hornear.

### GANADORA TERCER LUGAR



Mientras se van integrando los ingredientes se va revolviendo constantemente con una cuchara. La integración de los ingredientes se debe hacer paulatinamente.  
Después, se coloca al horno en una bandeja. Se retira del horno cuando se haya "inflado" o crecido el pan y con un color más oscuro.  
Finalmente, se saca de la bandeja, se coloca en una hoja de plátano para que se enfríe y se cortan trocitos de hoja de plátano para colocar las rebanas y, ¡ilisto! Todos a disfrutar de este delicioso postre.



## PAN DE BANANO

**SARA MAYORGA ARIAS, DANIEL FLORES**

### Ingredientes:

Harina  
Bananos  
Azúcar  
Morena  
Huevos  
Esencia de vainilla  
Canela  
Polvo de hornear  
Bicarbonato de sodio

Chispas de chocolate amargo

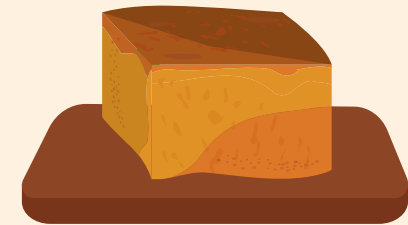
Almendras al gusto

### Preparación:

Primero se mezclan los huevos con los bananos majados y se añade la esencia de vainilla. Mientras, de manera aparte, se mezcla la harina, canela, bicarbonato, polvo de hornear, las almendras en trozos y las chispas de chocolate amargo. Seguidamente, se revuelve todo junto a mano. Para ello, no es necesario utilizar batidora.

Posteriormente, se engrasa un molde previamente y se vierte la mezcla y se pone a calentar el horno a unos 170°.

Finalmente, se hornea durante 25 a 30 minutos y ya está listo.



## PAN DE PEJIBAYE

**EUGENIA CALVO SEGURA, SAN ISIDRO DE EL GENERAL**

### Ingredientes:

Pejibayes  
Huevos  
Leche  
Natilla  
Mantequilla  
Queso  
Harina  
Azúcar  
Polvo de hornear  
Esencia de vainilla

Sal

### Preparación:

Se lavan los pejibayes y luego se cocinan con agua y sal. Una vez cocidos, se pelan y se les extrae la semilla, luego se muelen o licúan. Ya molidos o licuados, se mezclan en la licuadora con los ingredientes líquidos, agregando lentamente la leche, los huevos, la natilla junto al azúcar y la esencia de vainilla. Cuando todo está licuado, se vierte en un tazón y se adiciona la harina, el polvo de hornear y el

**GANADORA SEGUNDO LUGAR**



queso rallado, por último, se agrega la mantequilla derretida.

Finalmente, se mezcla todo muy bien.

Se engrasa un molde y se vierte la mezcla, debe hornearse entre 40 a 45 minutos.



## ROSQUILLAS TRADICIÓN FAMILIAR ENSEÑADO POR MI ABUELA

### GISELLE RUIZ RUIZ, SAN ISIDRO DE EL GENERAL

#### Ingredientes:

Masa

Natilla

Mantequilla

Queso especial para rosquillas (se recomienda que no sea queso muy salado)

#### Preparación:

#### Previamente:

Primero se debe lavar bien las manos, buscar un delantal, amarrarse bien el pelo con un pañuelo o gorro.

Luego se busca un tazón grande para amasar. Se alistan los ingredientes y para ello se necesita: la masa, mantequilla, natilla y el queso.

#### Para elaborar el bizcocho:

Se derrite la mantequilla en el microondas. Después se procede a integrar la masa, natilla,

la mantequilla y el queso; y se empieza a amasar hasta llegar a la consistencia exacta.

Cuando la masa está lista, se empieza a hacer las rosquillas con forma de un volcán y se van colocando en una bandeja y se meten al horno en una temperatura de 180 grados, durante unos 10 a 15 minutos. Mantener constante observación del proceso de cocción.

Cuando estén doraditas ya estarán listas para tomar un café.

## TORTA DE ARROZ

### MARTA EMILIA CALDERÓN JIMÉNEZ, RIVAS

#### Ingredientes:

Leche entera

Arroz

Azúcar

Una pizca de sal

Huevos

Margarina

Fécula de maíz

Achiote

Espicias (canela, clavo de olor, anís, vainilla, romero, albahaca, ruda, nuez moscada)

#### Preparación:

Primero, se hierven las especias en una taza de leche. Aparte, se hierve la leche (sin especias) y se agrega arroz. Se cocina hasta que el arroz esté blando.

Seguido, se agrega azúcar y se deja hervir a fuego lento, durante 5 minutos.

Después, se agregan las especias previamente hervidas, con una pizca de sal y se deja hervir.

Posteriormente, se agrega margarina precalentada con achiote y se va añadiendo fécula de maíz previamente batida en un poquito de leche, y se deja hervir.

Seguidamente, se vierte el contenido en un molde cubierto con hoja de plátano y se pone en horno durante 15 minutos.

Dejar enfriar, se recomienda al menos 10 horas. Y luego servir con su bebida preferida.





## TORTA DE ARROZ

### ARACELLY DÍAZ JIMÉNEZ, PLATANARES

#### Ingredientes:

Arroz  
Leche  
Dulce  
Achiote  
Clavo de olor  
Canela  
Fécula de maíz

#### Preparación:

Primeramente, se cocina a fuego lento el arroz con la leche y se procede a resolver constantemente hasta que el arroz esté bien cocinado. Seguidamente, se le agrega dulce de caña, clavo de olor y canela, manteniendo el fuego lento. Se continúa moviendo, para agregarle luego el achiote con una pizca de fécula de maíz.

Mientras, se debe preparar una bandeja que sea resistente al horno y colocarle una hoja de plátano en el fondo.

Una vez que se han integrado todos los ingredientes, se coloca la mezcla en la bandeja preparada con hoja de plátano y deja hornear por unos 30 minutos.

## TORTA DE ARROZ

### KATHERINE JIMÉNEZ GAMBOA, SAN ISIDRO DE EL GENERAL

#### Ingredientes:

Arroz  
Leche  
Canela  
Clavos de olor  
Vainilla  
Mantequilla  
Achiote  
Fécula de maíz  
Azúcar  
Leche condensada

#### Preparación:

Primeramente, se preparan las cantidades exactas para la porción que se desee preparar. Luego, se lava el arroz y se pone a hervir en la leche junto con la canela y los clavos de olor durante 15 minutos aproximadamente. Cuando el arroz revienta, se incorpora el azúcar y un poquito de achiote, apenas para darle color. Se recomienda dejar que el arroz hierva otros 10 minutos o el tiempo necesario para que se reduzca un poco.

Seguidamente, se le coloca la leche condensada, la mantequilla, vainilla y la fécula de maíz para que espese o corte.

Después, se pone en un molde, previamente engrasado y enharinado, y se pone a hornear unos 20 minutos aproximadamente hasta que dore.

Finalmente, cuando enfríe, se desmolda y la torta de arroz se parte en cuadrados y se sirven en hojas de banano limpias.



## TORTA DE ARROZ

### ELVIA IRIS CECILIANO SEGURA, EL GENERAL

#### Ingredientes:

Arroz  
Leche de vaca  
Leche condensada  
Canela  
Clavos de olor  
Vainilla  
Margarina  
Achiote  
Azúcar

Una pizca de sal

#### Preparación:

Se cocina el arroz con un poco de leche, removiendo constantemente para que no se pegue o se ahúme.

Seguidamente, se le agrega la canela y los clavos de olor. A continuación, poco a poco se le va agregando la leche que va necesitando.

Una vez que el arroz está "reventado", se le agrega el azúcar. Sin dejar de mover, se le agrega

la leche condensada, el achiote, la vainilla y una pizca de sal.

Cuando la mezcla está bien seca, se pone en un sartén engrasado previamente a fuego lento para que se dore por debajo.

Mientras se cocina a fuego lento, por arriba se le pone una lata con brasas para asegurar que dore bien.

Una vez dorado, sacar del fuego y dejar enfriar completamente antes de servir.

## TORTA DE ARROZ

### SONIA MARÍA CONEJO FERNÁNDEZ, DANIEL FLORES

#### Ingredientes:

Arroz  
Leche  
Queso  
Natilla  
Dulce de tapa  
Una pizca de sal  
Una cucharadita de manteca de cerdo  
Achiote disuelto en la manteca

para que se mantenga fluido, y se le va agregando más leche conforme se va secando.

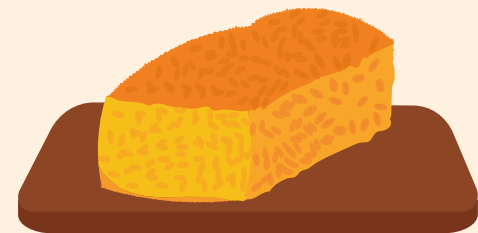
Al reventar el arroz, se le agrega un poco más de leche, sin excederse, para que quede un poco seco. Seguidamente se agrega el dulce previamente raspado, el queso y la natilla. Se debe mover constantemente hasta que todos los ingredientes se mezclen. Y, por último, se le agrega la manteca con el achiote y se mezclan.

#### Preparación:

Se inicia con la cocción del arroz, poniéndolo a hervir con parte de la leche. Se va removiendo

Finalmente, se prepara el recipiente o molde para hornear con una hoja de banano en el fondo, se

vierte la mezcla y se hornea hasta que esté dorado, el tiempo aproximado es de 30 a 40 minutos.



## TORTA DE ARROZ CON LECHE

### JEREMY ROMERO VEGA, DANIEL FLORES

#### Ingredientes:

Arroz  
2 litros de leche  
1 taza de nata de leche  
1 cucharada de mantequilla  
1 cucharadita de esencia de vainilla transparente  
1 taza de azúcar  
1 pizca de sal  
1/2 cucharadita de canela  
Clavos de olor  
Cogollos de naranja agrio  
Mantequilla derretida

#### Preparación:

Primero, se lava una taza y media de arroz y se deja durante 10 minutos en agua que lo tape, luego se bota el agua y se pone en una perola al fuego de leña.

Seguido, se pone a reventar el arroz en leche y se empieza a revolver. Cuando el arroz empieza a ir reventando, se le agrega el azúcar, clavos de olor, canela y los cogollitos de naranja agrio. Se revuelve esta mezcla y a los 15 minutos, se le agrega la nata de leche y se sigue revolviendo, se le echa sal y la mantequilla.

Luego, cuando ya está por reventar todo el arroz, se le incorpora la esencia de vainilla transparente.

Después, toda esta mezcla se bate en todo momento, más cuando empieza a secar. Dura aproximadamente una hora al fuego.

Mientras esto se está preparando, se alista el molde engrasado con mantequilla.

Se quita la mezcla del fogón y se empieza a verter en el molde.

Seguido, cuando ya está toda la mezcla se le coloca mantequilla, previamente derretida, por encima con una brocha de cocina y se ingresa al horno, durante una hora aproximadamente, hasta que la torta dore por arriba.

Finalmente, pasada la hora, se saca la torta y se deja enfriar para poder partir y listo para comer.

## TORTA DE ARROZ O TAMBIÉN CONOCIDA COMO TORTA DE NOVIOS

### CARMEN BONILLA VENEGAS, SAN ISIDRO DE EL GENERAL

#### Ingredientes:

Leche  
Queso  
Coco  
Arroz  
Miel de tapa  
Achiote  
Natilla

Mantequilla  
Huevos

#### Preparación:

Primeramente, se lava el arroz y luego se cocina el arroz en agua, con clavos de olor y canela. Cuando está en el primer hervor se coloca la leche líquida.

Una vez que está reventado, se aparta. Luego, se coloca achiote y se mueve. Seguido por el queso, natilla, mantequilla y se sigue removiendo bien.

Por aparte, se baten 2 huevos y se va agregando con cuidado para que no se cocine en la mezcla. Se coloca la miel de tapa y el coco, y cuando está bien mezclado se lleva a hornear por una hora.

Se corta cuando está frío.



## TORTA DE NOVIOS

### ALICIA CASCANTE UREÑA, SAN PEDRO

#### Ingredientes:

2 tazas de arroz  
1 1/2 taza de azúcar  
4 tazas de leche  
3 cucharadas de fécula de maíz  
1 1/2 barra de margarina  
1/2 cucharadita de achiote  
1/2 taza de natilla casera  
15 clavos de olor  
1/2 cucharaditas de nuez moscada  
1 taza de queso  
4 tazas de agua  
16 galletas maría

2 trozos de canela  
2 huevos  
1 1/2 de vainilla  
1/2 cucharadita de sal

#### Preparación:

Inicialmente, en una olla se ponen las 4 tazas de agua con los olores (clavo de olor, nuez moscada y canela), se hierva por 10 minutos, se cuela y reserva. En otra olla, se pone el arroz, la margarina y el achiote.

Se sofríe durante 5 minutos, y después se agrega el agua reservada y se cocina el arroz por 15 minutos, sin dejarlo reventar.

Se licúa la leche, fécula de maíz, las galletas maría, los huevos, vainilla, sal, natilla y el azúcar.

Una vez transcurrido los 15 minutos, se le agrega lo licuado al arroz y se empieza a mover sin parar, para que no se pegue ni se queme el fondo de la olla. Se mueve la mezcla unos 8 minutos y se retira del fogón, se le agrega el queso, moviendo en forma envolvente.

Luego a un molde se le colocan hojas de plátano y se le agrega la mezcla. Se lleva al horno precalentado por una hora a 250 grados.

### 4.3.3 RECETAS LOCALES

## CAJETAS DE BANANO

### OLGA ZÚÑIGA PORRAS, DANIEL FLORES

#### Ingredientes:

Banano  
Dulce de tapa  
Leche

#### Preparación:

Se inicia con la recolección de los bananos y la recolección de la leña.

Se preparan las hojas y se soasan las mismas. Por aparte, se prepara el dulce de tapa hasta darle punto de miel, y se prepara el fuego de leña. Por último, en una olla se mezclan los ingredientes (banano, leche, dulce de tapa) en búsqueda de darle el punto adecuado, siendo esta la tarea de más cuidado.

Se coloca la mezcla en porciones en hojas de plátano.

Se puede preparar en forma individual, la misma involucra a toda la familia.



## CHORREADAS DE PALMITO DE PEJIBAYE

### ANGELINE REBECA LÓPEZ VARGAS, SAN ISIDRO DE EL GENERAL

#### Ingredientes:

800 g de tronco de palmito de pejibaye rallado  
200 g de queso de aliño  
2 huevos  
50 g margarina  
Pizca de sal  
1/2 taza de azúcar  
1/2 taza de harina  
Aceite para freír

#### Preparación:

Primero se pela el palmito, se le corta la parte más golpeada y dura, para luego rallarlo. Después, en una taza grande, se colocan los huevos, se baten y se agregan todos los ingredientes. Luego, se pone aceite en un sartén a fuego medio, cuando está caliente se colocan porciones de la mezcla y se extiende hasta que esté dorada la parte de abajo. Luego se da vuelta para dorar la otra cara.

Se saca y se coloca sobre una servilleta de papel para escurrir el aceite.

Disfrutar bien calentita con su bebida preferida.



## LA "MAMADA DE RAMBUTÁN" O MAMÓN CHINO

### IVANNIA RODRÍGUEZ BONILLA, CAJÓN

#### Ingredientes:

Mamón chino (rambután)  
Leche  
Azúcar  
Licor  
Canela  
Clavo de olor

#### Preparación:

Se cosecha la fruta de rambután. Se lava y se separa para que bote el agua que retiene en su cáscara. Seguidamente, con el debido cuidado de no cortarnos, se parte y se extrae, tanto la pulpa,

como la semilla, para dar seguimiento a la preparación de la receta.

En un tazón limpio, se coloca la pulpa, para luego obtener el jugo que va soltando. Mientras, por aparte, se va cocinando poca cantidad de la pulpa en almíbar. La semilla por aparte se pica y se lleva al calor moviendo lentamente para su tueste, agregando poco a poco azúcar y canela. Listo el almíbar de la pulpa, se agrega el licor para su concentración. Luego, por separado, se realizan los procedimientos de elaboración del yogurt con la leche, al cual se le agrega jugo y pulpa de la misma fruta.

Después de extraída la pulpa del tazón, por aparte y con las medidas de higiene debidas, se mezcla el jugo soltado por la pulpa con leche condensada y queso crema.

Por último, ya realizado el procedimiento de elaboración, se coloca en un vaso la semilla, el jugo con las leches, seguido del mamón borracho, luego el yogurt.

Finalmente, un poquito de cereal de chocolate, se coloca un borde de mermelada de fresa, quedando listo para degustar en su paladar, una mezcla de exquisitos y diferentes sabores libres de preservantes.



### GANADORA PRIMER LUGAR



## PAN DE ANTAÑO CON LEVADURA DE GUACAL

### ROXANA UREÑA FERNÁNDEZ, DANIEL FLORES

**Ingredientes:**

1 kilo de harina  
125 gramos de mantequilla  
2 huevos  
1 taza de leche  
1 taza de azúcar o miel de dulce  
1 cucharadita de canela

2 cucharadas de vainilla  
1 pizca de sal  
1 taza de levadura de guacal

**Preparación:**

Primero, se realiza el fermento de la levadura de guacal con tres días de anticipación.

Luego de transcurrido el período de fermento, se mezclan todos los ingredientes juntos y se amasan. Seguido, se dejan en reposo durante media hora, se hacen los bollos y se dejan crecer por dos horas más. Finalmente, se hornea durante media hora y se le agrega azúcar molida encima.

## PASAS DE MERMELADA DE MANZANA DE AGUA

### VIRGITA MORA BORBÓN, RIVAS

**Ingredientes:**

Manzana de agua  
Agua  
Azúcar

**Preparación:**

Primeramente, se lavan las manzanas de agua. Seguidamente, para continuar preparando la fruta de la conserva, se retira la semilla.

Se debe partir y licuar en poca agua. Una vez que ha sido licuada, se coloca en una cacerola y se cubre de azúcar, a fuego lento todo el tiempo que sea necesario.

## POSTRE DE SAGÚ

### GILDA MARÍA BRENES CALDERÓN, CAJÓN

**Ingredientes:**

1000 ml de leche.  
100 gramos de sagú  
1/2 taza de azúcar (o endulzar al gusto)  
1 astilla de canela  
Hojas de menta

**Preparación:**

Se inicia hirviendo en una olla, la leche con canela sobre una olla unos minutos. Después, se extrae la canela y se apaga el fuego. En un recipiente aparte, se bate con un poquito de leche o agua el sagú, y se agrega a la leche que ha hervido con la canela. Se mueve constan-

temente hasta que espese, si necesita más calor se prende de nuevo el fuego. Mientras se realiza esto, se debe evitar que hierva, para que no se pierdan las propiedades del sagú. Ya cuando esté bien espeso, se aparta del fuego, y se sirve decorado con hojas de menta.



## TAMAL DE ELOTE ASADO EN CENIZA

### NOYLIN DAYANE DURÁN AGUILAR, DANIEL FLORES

#### Ingredientes:

Elote tierno

Dulce raspado

Una pizca de sal

#### Preparación:

Primero, se recolectan los elotes para "estucarlos" (quitar la tusa) y luego rasparlos.

Después, se raspa el dulce y se mezcla con los elotes. Luego, esta mezcla se muele en la máquina de moler maíz.

Posteriormente, se prepara el molde con ceniza en el fondo, en ese molde se colocan las hojas de banano y se agrega la mezcla, se doblan las hojas,

para cubrir la mezcla. Después, se coloca un gajo de hojas más encima de la mezcla.

Finalmente, se vuelve a colocar ceniza, para luego ponerle las brasas. Este molde con las hojas, ceniza y brasas, se pone en el fogón o cocina de leña, por 45 minutos a una hora a fuego normal.



## 4.4 BEBIDAS TRADICIONALES

### 4.4.1 RECETAS NACIONALES

## BEBIDA TRADICIONAL AGUADULCE DESDE EL PROCESO DE LA CAÑA

### MAINOR ARNOLDO RODRÍGUEZ UREÑA, RIVAS

#### Ingredientes:

Caña dulce, que se encuentre en el punto de cosecha llamado "bien sazona"

Burío (*Heliocarpus Appendiculatus*)

Aceite

#### Preparación:

##### Preparación de la leña y el bagazo:

Se debe preparar la leña que se utilizará para la combustión y cocimiento del jugo de la caña, así como contar con bagazo de caña que se debe encontrar seco.

Se debe extraer la corteza del árbol de burío.

Una vez se cuente con ello, se procede a cortar la caña y se alista la corteza de burío para que pueda ser ingresada al trapiche.

Se prende el motor del trapiche, para que inicie el girado y se pueda moler la caña. Seguidamente, se muele "la tarea", correspondiente a la cosecha de caña que se ha preparado, y una vez finalizada la molienda se apaga el motor.

Se procede a prender la hornilla con la leña preparada, mientras se va calentando se vierte el

jugo o caldo de la caña dulce. Una vez vertido, se maja en el trapiche la corteza de burío y conforme está molida, se va mezclando con el jugo.

Una vez integrada la corteza de burío, se retira momentáneamente para escurrir la corteza del burío, esto con el objetivo de que suelte una baba espesa la cual permite, conforme se va calentando el líquido, recoger residuos de tierra y basuras del caldo, y luego se integra nuevamente, esto se repite varias veces.



### GANADOR SEGUNDO LUGAR

CONTINUA EN PÁGINA 222



Repetida esta acción varias veces, llega el momento de “descachazar”, que es cuando se comienza sacando la “cachaza” (residuos producto del hervido del jugo), para luego integrar otro poquito de corteza burío majada, para seguir limpiándolo de lo que se llama “atolillos”.

Una vez finalizada esta etapa, se extraen las espumas generadas por el hervido del jugo, las cuales se pueden comerse. La presencia de estas espumas es un indicador de que debe atizar más constante el fuego, para que el caldo hierva totalmente y se evapore lo que es el agua presente en el jugo.

Una vez que ha hervido y no hay más caña por moler, se agrega 10 centímetros de aceite, para que empiece a bajar la miel. Esta acción llevará

y producirá la miel al punto requerido para hacer sobado y melcocha.

En este punto del proceso, se prueba el dulce para observar “si quiebra”, en caso de que sea así, se procede a verterlo a las canoas de madera. Una vez vertido comienza el proceso de enfriado del dulce. Una vez que ha enfriado lo suficiente para “chorrear” se procede a “chorrear” en los moldes de las tapas de dulce, en donde se les deja reposar por un tiempo aproximado de 20 minutos para que se sequen.

Una vez secas las tapas de dulce, se vuelcan los moldes para liberar las tapas de dulce y dejar enfriar. Cuando están frías, están listas para embolsar. Finalmente, cuando ya se tiene una tapa, se coloca en una cafetera con agua hervida y se deja

al calor hasta hervir por aproximadamente 10 minutos más.

Una vez que el agua haya derretido e integrada la tapa de dulce en una mezcla homogénea, se debe servir en jarros y disfrutar su consumo.



## CAFECITO CHORREADO

### SEBASTIÁN SALAZAR CAMACHO, RIVAS

#### Ingredientes:

Agua

Café

#### Preparación:

Se debe recolectar el café maduro, se pone a secar y posteriormente se tuesta en un fogón.

Seguidamente, utilizando las manos, se le retiran las cascaritas que quedan adheridas al grano tostado.

El producto final se divide en dos paquetitos de bolsas plásticas.

Se pone a hervir agua y se echa al café previamente molido y se comienza a chorrear el café.





#### 4.4.2 RECETAS REGIONALES

##### AGUA DE SAPO O LIMONADA

###### BRENDA SEGURA AGÜERO, SAN ISIDRO DE EL GENERAL

**Ingredientes:**

Dulce  
Mandarinas  
Hielo

**Preparación:**

Se bajan las mandarinas del árbol, lavarse las manos, y se procede a cortar las mandarinas y a extraer su jugo.

Se prepara en un pichel con agua y hielo, se agrega el jugo de mandarina y se ralla el dulce de caña.

Finalmente, se mezclan todos los ingredientes en el pichel, y seguidamente se sirve en un vaso para su consumo y disfrute.

##### AGUA DE SAPO

###### MAIKOL RAMÍREZ MOYA, PLATANARES

**Ingredientes:**

2 litros de agua  
1/4 de tapa de dulce  
3 limones criollos  
Jengibre  
Hielo al gusto

**Preparación:**

Primero, se lava y limpia el pichel de aluminio, único para preparar esta bebida tan refrescante ya que es como volver a los tiempos de antes.

Luego, dentro del pichel, se derrite el cuarto de tapa de dulce.

Una vez que está derretida, se le agrega agua. Después, se le exprimen los limones criollos. Por último, se le agrega el jengibre y el hielo al gusto.

##### CHICHA DE MAÍZ

###### ARIOLFO CÉSPEDES BADILLA, EL GENERAL

**Ingredientes:**

Maíz  
Dulce de trapiche

**Preparación:**

Se desgrana el maíz y se coloca en una hoja de banano de un día para otro, con el objetivo de que se fermente.

Una vez fermentado, se muele en máquina o piedra y se le agrega el agua con dulce de tapa. Esta masa se deja fermentar en un cajón de madera durante 8 a 10 días.



## CHICHA DE MAÍZ

### ANA MARICEL ANGULO CALDERÓN, SAN ISIDRO DE EL GENERAL

#### Ingredientes:

Maíz

Agua

Dulce de caña

#### Preparación:

La preparación del maíz inicia con su cocido en agua, lo cual lo ablandará y garantiza que ya no esté dura la semilla. Una vez que las semillas logran una consistencia suave se debe moler.

El maíz molido se cuele, y se procede a cocinar realizando movimientos constantes de la masa. Luego, hasta lograr que se espese y empiece a burbujear, cuando alcanza este punto indica que ha hervido y que se debe dejar al calor por uno o

dos minutos con movimientos constantes, posteriormente se retira.

La mezcla se debe vaciar en un nuevo recipiente, en el cual se mezcla con el dulce de caña y se deja enfriar. Esta mezcla se debe dejar reposar tapada para evitar que el aire ingrese al recipiente y su contenido.

La mezcla se debe dejar reposar por un periodo aproximado de un mes o un mes y medio, moviendo ocasionalmente su contenido, y de ser necesario, se puede agregar más dulce de caña.

Concluido el periodo de reposo, la mezcla estará lista.

Para la preparación final, se debe licuar con agua y hielo.

Para servirla, se deposita la mezcla que ha sido licuada en un vaso, y de ser necesario, se agrega más dulce de tapa o azúcar.



## CHICHA DE NANCE

### EMILEN ARIAS HIDALGO, EL GENERAL

#### Ingredientes:

2 kilos de nance bien maduro

Un litro de agua

Una tapa de dulce

#### Preparación:

Primero, es muy importante elegir los mejores nances para poder preparar la receta. Posterior a ello, se lavan muy bien.

Luego, se procede a colocarlos en una jícara o calabazo y se le añade la tapa de dulce, se agrega un litro de agua y se procede a tapar la mezcla.

Finalmente, se deja a temperatura ambiente durante un mes aproximadamente o bien, se puede dejar más tiempo.



## CHOCOLATE ARTESANAL

### ASDRÚBAL BERMÚDEZ JIMÉNEZ, SAN PEDRO

**Ingredientes:**

Semillas de cacao  
Leche de vaca  
Azúcar al gusto

**Preparación:**

Primeramente, se inicia con la extracción de la semilla del cacao.

Después, se fermentan durante tres días. Luego, se lleva un proceso de tres soles o solearlas, para luego seguir con el tostado de estas en la cocina de leña, hasta que se desprege la cáscara de la semilla.

Seguidamente, se procede a moler las semillas en máquina de moler.

Por último, son la semilla molida, se pone al juego media taza de cocoa artesanal en litro y medio de leche con azúcar al gusto y se lleva a hervir.



## BEBIDA DE CHOCOLATE CASERO ARTESANAL

### MARÍA JAZIEL DURÁN MORA, PEJIBAYE

**Ingredientes:**

Cacao  
Leche  
Azúcar  
Una pizca de sal

**Preparación:**

Se debe extraer las semillas del cacao y se debe guardar por 3 días en un recipiente con tapa para que las semillas se fermenten.

Una vez fermentadas se colocan expuestas a la luz y calor del sol durante 8 a 15 días, para que sequen bien. Pasado este tiempo, se coloca a calor lento o baja en un fogón de leña y se procede a mover constantemente para que no se quemem.

Cuando la cascarilla de la semilla se desprege se ha alcanzado el nivel óptimo de tueste, y se procede a retirar del fogón o calor. Posteriormente, dejan enfriar un poco y se empiezan a pelar.

Una vez peladas las semillas se realiza un proceso llamado popularmente "ventear". El proceso consiste en mover las semillas con fuerza de manera tal que el viento se lleve las cascarillas sobrantes. Con la semilla limpia, se procede a moler en un molino de mano, bien ajustado para que haya mucha fricción en la molienda. Al estar ajustada la máquina se crea presión y la semilla se calienta, generando una masa de cacao espesa y manejable.

Terminado este proceso, se procede a generar bolitas de masa de cacao del tamaño deseado, seguidamente se colocan en un molde y se deja enfriar. Al día siguiente, las bolitas de masa de cacao estarán totalmente duras. En esta condición es posible guardarlas y se usan cuando sea necesario. Para preparar el chocolate, se debe calentar leche junto a una bolita de cacao. Con el calor, el cacao empezará a derretirse y a aportar el sabor tan delicioso a la leche.

Finalmente, se añade azúcar y sal, se revuelve constantemente.

Al finalizar, se pasa por un colador y queda lista la bebida de chocolate tradicional para consumir.



## CHOCOLATE NATURAL ARTESANAL

### CRISTINA ROJAS LEITÓN, SAN PEDRO

**Ingredientes:**

Cacao puro

Leche

**Preparación:**

Se cortan las mazorcas del cacao, se sacan las semillas y se asolea por una semana para que se puedan secar.

Después, se coloca un comal en un fogón caliente, y se colocan las semillas para ser tostadas.

Una vez tostadas las semillas, se muelen en la máquina de moler manual, y se genera una pasta de cacao.

Esta pasta se utiliza para hacer confites o la bebida.

**Para hacer la bebida:**

### GANADORA TERCER LUGAR



Se toma ese cacao molido, el cual queda en reducción de una masa o pasta aceitosa.

Se hacen bolitas, se toman las bolitas y se agregan en leche hirviendo para hacer la bebida.

Se revuelve hasta disolver la bolita de cacao.

Finalmente, se agrega azúcar al gusto y se sirve en un vaso.

## CHOCOLATE CASERO

### ROSAURA ARGUEDAS ELIZONDO, RIVAS

**Ingredientes:**

Cacao molido

Azúcar

Canela

Clavo de olor o vainilla al gusto

**Preparación:**

Se debe fermentar tostar y posteriormente, dejar fermentando el grano. Una vez fermentado, se

tuesta y se muelen las semillas, hasta lograr formar una masa que posteriormente se endurecerá.

Cuando se encuentra en proceso de molienda se mezcla con azúcar, canela, canela, clavo de olor o vainilla al gusto. Seguidamente, dejar endurecer en tapas.

Una vez que se tiene la masa de chocolate, se ralla según la cantidad deseada y se hierve en la

leche. Se debe mezclar continuamente para que se disuelva bien.

Finalmente, a esta mezcla se le agrega azúcar y más leche, en caso de ser necesario, para ajustar el sabor.

## FRESCO DE NARANJILLA CON ARROZ

### ROSA ELIZONDO RODRÍGUEZ, CAJÓN

**Ingredientes:**

2 naranjillas

3/4 de arroz crudo

Agua

2 cucharadas de azúcar

Jengibre

**Preparación:**

Primero, se cortan las naranjillas en cuatro trozos.

**CONTINUA EN PÁGINA 227**



Luego, se vierten en una olla con agua y 3/4 de taza con arroz crudo.

Seguido, se cocina hasta que el arroz reviente.

Esto debe quedar bien cocinado y se deja enfriar.

Después, en la licuadora, se vierte 1 litro de agua, se agregan dos cucharadas de azúcar y la naranja con el arroz.

jilla con el arroz.

Posteriormente, se licúa y seguidamente, se añade la ralladura de un trozo pequeño de jengibre.

Se continúa licuando un poco más.

Finalmente, se cuela y se sirve en vasos.

#### 4.4.3 RECETAS LOCALES

##### CHICHA DE ARROZ

###### MILENA DEL CARMEN LÓPEZ VARGAS, SAN ISIDRO DE EL GENERAL

###### Ingredientes:

- 2 litros de agua
- 1 manga mediana con cáscara
- 2 tazas de azúcar
- 1 taza de arroz crudo
- 1 manzana roja y 1 manzana tica
- 2 tajadas de piña con cáscara

###### Preparación:

Primero, se desinfecta muy bien el área, los utensilios y los recipientes que se van a utilizar. Luego, se ponen todos los ingredientes (manga, azúcar, piña, manzana roja, manzana tica, arroz), en un recipiente con tapa (que no sea de metal). Después, se deja fermentar por 15 días a temperatura ambiente, en un espacio oscuro.

Al octavo día, se debe mover la mezcla, con cuchara de madera. Ideal que sea preparado sólo por una persona para evitar la contaminación de los ingredientes, ya que esto puede dañarla. Finalmente, transcurridos los 15 días, se cuela, se termina de endulzar al gusto y se pone a enfriar para disfrutar.

##### FRESCO DE ÑAMPÍ

###### EUGENIA SAMAY MAYORGA ARIAS, SAN PEDRO

###### Ingredientes:

- 5 ñampí medianos o 3 grandes
- 1 litro de leche
- Hielo
- Azúcar
- Canela

###### Preparación:

Primero, se lava y pela el ñampí. Luego, estos se parten en trozos medianos y se hierven durante 10 minutos (importante no agregar sal) y se dejan enfriar.

###### GANADORA PRIMER LUGAR

Seguido, en la licuadora se vierte 1 litro de leche, se añaden los trocitos de ñampí y el azúcar al gusto. También, se agregan 10 cubos de hielo. Como paso opcional se puede colar. Finalmente, una vez integrados los ingredientes, se sirve en vasos y se rocía canela en polvo.





# CAPÍTULO 5

**RECUESTO GENERAL DE RESULTADOS  
DE LA PARTICIPACIÓN EN EL  
CERTAMEN DE COMIDAS Y  
Y BEBIDAS TRADICIONALES PÉREZ  
ZELEDÓN 2022**



Como se ha mencionado la realización de los certámenes de comidas y bebidas tradicionales dejan de ser solo el evento que convoca y premia algunos platillos, para convertirse en una acción orientada a alentar a las personas portadoras de tradición a seguir salvaguardando sus conocimientos y saberes, y continuar poniendo en práctica, los diversos, notables y minuciosos conocimientos tradicionales que les son necesarios para la preparación de alimentos. De manera que, se permita un acercamiento a la realidad sociocultural de las comunidades, a la vez que de manera implícita conlleven procesos de gestión del patrimonio cultural inmaterial más sostenidos y desarrollados desde las comunidades, logrando una participación activa de los miembros locales y una apropiación de su patrimonio.

Con esa visión en mente, el apoyo de la oficina de gestión cultural de la Municipalidad de Pérez Zeledón fue un factor vital para alcanzar la difusión y participación de población de todos los distritos del cantón. Con visitas a diversas comunidades, divulgando por medios de comunicación del cantón, con notas periodísticas y un vídeo promocional. Desde la Unidad de Patrimonio Cultural Inmaterial se atendieron entrevistas a medios de comunicación nacionales y locales, para difundir las bases de participación del certamen. La Cámara de Comercio, Turismo, Industria y Agricultura de Pérez Zeledón, contribuyó con la divulgación del certamen, mediante cuñas radiofónicas, notas en periódicos y revistas, así como, programas radiales y de televisión.

Los formularios de inscripción del certamen fueron una herramienta de recopilación de la información valiosa que permite dar insumos para contar con una mirada a las particularidades de la población participante del certamen, si bien, la participación fue considerable, sin embargo, es importante tener presente que la descripción que se muestra en este capítulo es solo una muestra y no pretende generalizar en su totalidad, las características de la población portadora de conocimientos sobre cocina tradicional de Pérez Zeledón.

### **5.1 RECUENTO GENERAL DE RESULTADOS DEL CERTAMEN**

Como se ha mencionado en el capítulo uno, el certamen cuenta con cuatro categorías de participación: Platos fuertes, Acompañamientos, Panes y postres y Bebidas tradicionales. Al final, una vez completado las acciones de promoción y cerrando la recepción de formularios de inscripción, se llegó a recibir un total de 299, después de una revisión de dichas solicitudes, solo 228 de estas completan el proceso para la inscripción. Se alcanzó participación en las cuatro categorías del certamen, como en ediciones anteriores, la tendencia fue que la categoría de Plato fuerte recibió más propuestas de recetas y la categoría de Bebidas Tradicionales, recibió menos.

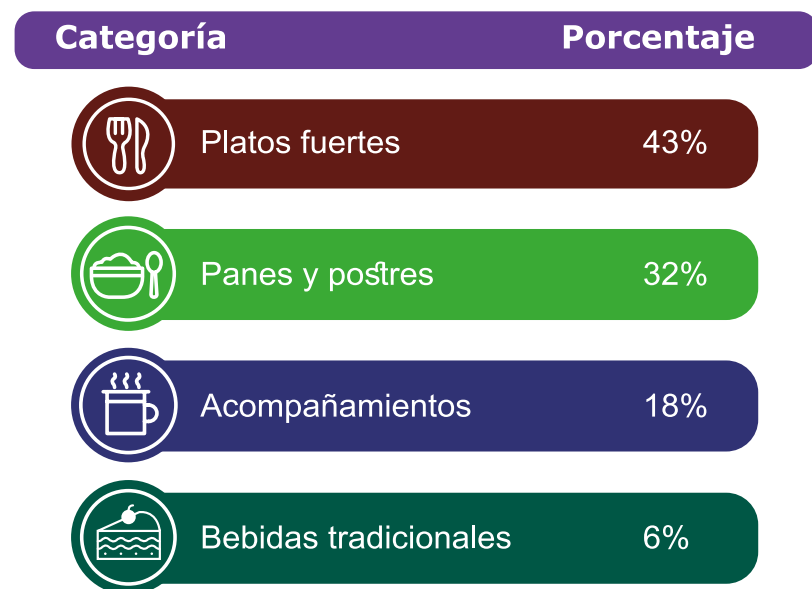
En la figura 5.1, se aprecia la cantidad de propuestas inscritas en el certamen.





**Figura 5.1**

**Pérez Zeledón: Distribución porcentual de personas inscritas en el certamen por categoría, mayo-septiembre, 2022**



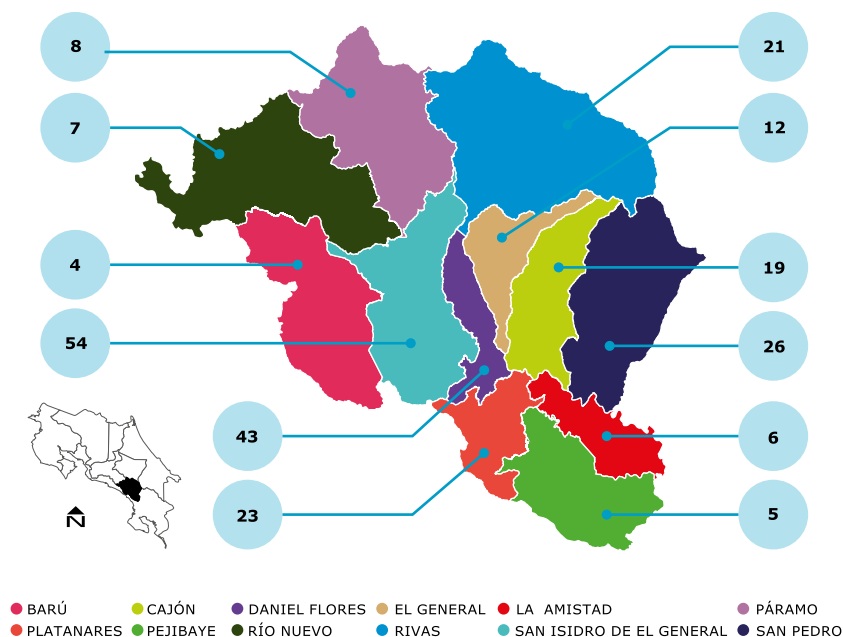
**Fuente:** Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Pérez Zeledón 2022.

Como se puede apreciar en la figura 5.2, el trabajo conjunto permitió una participación de los 12 distrito del cantón.

Esta información muestra una mayor participación del distrito central del cantón, San Isidro de El General, con un 23,7 %, seguido por Daniel Flores con 18,9 % y San Pedro con 11,4 %, esto puede deberse a que estos distritos, según datos de INDER (2016), son los más poblados del cantón.

**Figura 5.2**

**Pérez Zeledón: Total de personas inscritas en el certamen por distrito, mayo-septiembre, 2022**



**Fuente:** Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Pérez Zeledón 2022.

La menor participación se obtuvo de los distritos de La Amistad con 2,6 %, Pejibaye con 2,2 % y Barú con 1,8 %, tanto La Amistad como en Pejibaye son de los territorios más alejados y rurales del cantón, Barú, es el distrito con menor población del cantón, los tres cantones, además de lejanía cuentan con un acceso limitado al servicio de internet, esto puede ser un factor de la baja participación.



Un requisito para aceptar la inscripción de las personas fue contar con un mínimo de 20 años de residir en el cantón de Pérez Zeledón, esto, como se mencionó anteriormente, en cuanto las personas participantes deben conocer y estar identificadas con las comidas tradicionales, la cultura y la historia culinaria de ese territorio en el que se realiza el certamen. Al revisar, el dato de tiempo de vivir en el cantón, ver cuadro 5.1, el 70,6 % de las personas indican que

### Cuadro 5.1

#### Costa Rica: Distribución de participantes por cantidad de años viviendo en Pérez Zeledón, mayo-septiembre, 2022

Años viviendo en el cantón	Porcentaje
Total	100%
Entre 16 a 20 años	0.4%
Entre 21 a 25 años	3.9%
Entre 26 a 30 años	4.4%
Entre 31 a 35 años	4.4%
Entre 36 a 40 años	7.5%
Más de 41 años	8.8%
Toda la vida	70.6%

**Fuente:** Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Pérez Zeledón 2022.

han vivido toda su vida en el cantón. Solo un 0,4 % indicaron que tenían entre 16 a 20 años de residir en el cantón.

### 5.2 CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS PARTICIPANTES

De las 228 personas que fueron debidamente inscritas en el certamen, a nivel de género la participación fue desigual, como se observa en el gráfico 5.1, predominó la participación de mujeres, con un 91 %. Esto es un elemento importante, en tanto, en los oficios tradicionales se llega a encontrar que algunos conocimientos o prácticas se asignan exclusivamente a mujeres o varones, en este caso, la diferencia en el porcentaje de participación reafirma que, en el cantón, los conocimientos de la cocina tienden a ser transmitidos entre y para mujeres, principalmente.

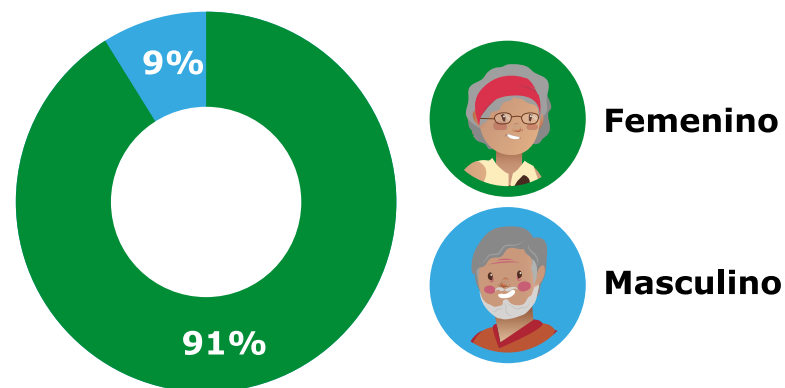
Esto es una tendencia, que predomina en estos certámenes, en el del 2020, en la Zona de los Santos, también hubo una participación del 91 % de mujeres. A pesar de la baja participación de hombres, estos presentaron recetas en las 4 categorías.

La décimo sexta edición del Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales, no solo se caracterizó por una participación de todos los distritos del cantón de Pérez Zeledón, como se aprecia en la figura 5.2, también alcanza una participación amplia a nivel de edad, ver cuadro 5.2, consiguiendo que se inscriban personas jóvenes desde los 19 años de edad hasta personas adultas mayores de hasta 90 años, esto muestra que los conocimientos y prácticas de la cocina tradicional, en el cantón,



### Gráfico 5.1

Costa Rica: Distribución porcentual de personas inscritas en el certamen según género, mayo-septiembre, 2022



**Fuente:** Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Pérez Zeledón 2022.

no se encuentran presentes solo en personas adultas mayores, sino que se ha dado una transmisión e interés por el conocimiento de la cocina en otras generaciones más jóvenes.

El grupo con mayor presencia en el certamen fueron aquellas personas que tienen entre 30 y 39 años, con un 26,3 % y, en segundo lugar, se encuentra el grupo entre 50 a 59 años, con 23,7 %, elemento interesante, ya que, estos son grupos etarios que se consideran económicamente activos y en temas de patrimonio cultural inmaterial, se tiende a considerar que las personas portadoras de la tradición serán personas adultas mayores.

### Cuadro 5.2

Pérez Zeledón: Distribución porcentual de personas inscritas en el certamen por ocupación, mayo-septiembre, 2022

Grupo etario	Porcentaje
Total	100%
Entre 19-29 años	11.4%
Entre 30-39 años	26.3%
Entre 40-49 años	18.9%
Entre 50-59 años	23.7%
Entre 60-69 años	14.0%
Entre 70-79 años	3.1%
Entre 80-90 años	2.6%

**Fuente:** Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Pérez Zeledón 2022.

Esta tendencia se debe a que, si se revisa las ocupaciones de las personas participantes del certamen, ver gráfico 5.2, se identifica que el 57% de las personas inscritas indican que su ocupación es el trabajo doméstico no remunerado, señalado con los términos de amas de casa o jefas de hogar, seguido de, con un 8.8 %, trabajo en servicios de comida.



## Gráfico 5.2

### Pérez Zeledón: Distribución porcentual de personas inscritas en el certamen por ocupación, mayo-septiembre, 2022



**Fuente:** Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Pérez Zeledón 2022.

De modo que, las personas inscritas en edades de 30 a 59 años se encargan principalmente de labores en el hogar, por lo que se entendería que una de las tareas a realizar es la de cocinar y, en segundo lugar, las labores remuneradas que realizan son de preparación de alimentos. De modo que, por la ocupación que desempeña, se vuelve fundamental el aprender y saber sobre las prácticas de la cocina en el cantón.

Si valoramos los datos de participación por rango de edad considerando el género, ver gráfico 5.3, se aprecian diferencias etarias en la participación entre mujeres y hombres, el rango de edad de mayor participación de las mujeres sigue siendo el de 30 a 39 años con 23,7 %, mientras que en el caso de los hombres es el de 50 a 59 años con 3,1 %. El segundo grupo etario de participación para las mujeres es el de 50 a 59 años con 20,6 % y en el caso de los hombres es el de 30 a 39 años con 2,6 %, como se aprecia la tendencia de participación es inversa entre hombres y mujeres.

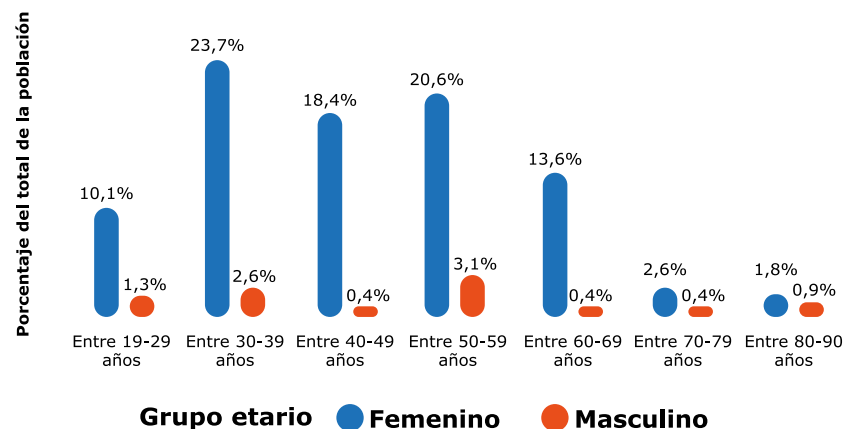
Esta diferencia en la participación entre hombres y mujeres por edad se acrecienta, al revisar los datos de participación del tercer grupo, donde la mayor participación de los hombres es, con un 1,3 %, en la edad de 19 a 29 años, mientras que en las mujeres es, con un 18,4 %, en la edad de 40 a 49 años.

Por ser tan amplia la participación de mujeres en el certamen, se dificulta la comparación de las ocupaciones por género, puesto que el número de hombres es muy reducido. Pero se puede



### Gráfico 5.3

**Pérez Zeledón: Distribución porcentual de personas inscritas en el certamen por rango de edad según género, mayo-septiembre, 2022**



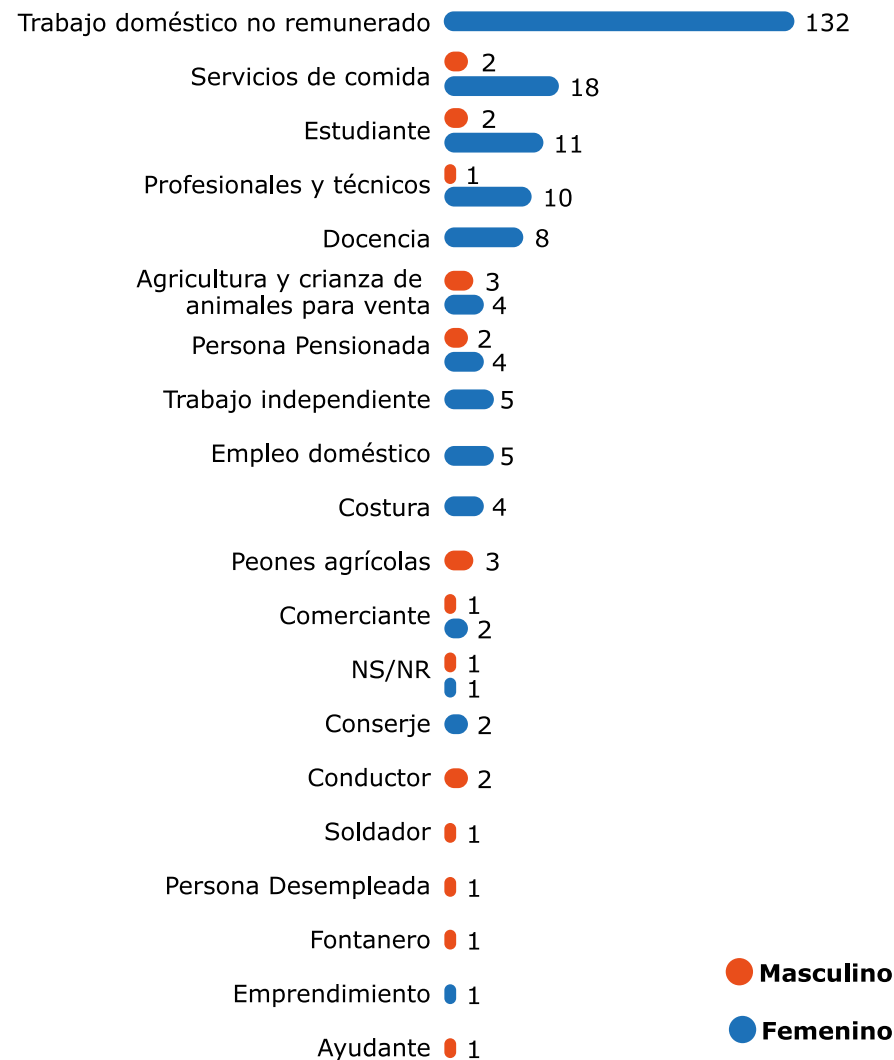
**Fuente:** Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Pérez Zeledón 2022.

apreciar diferencias significativas, ver gráfico 5.4, la actividad económica principal de los hombres es el de Peón agrícola, con 14,3 %, mientras que en el caso de las mujeres es el trabajo doméstico no remunerado, con un 63,8 %. Esto muestra una arraigada asignación de labores, según el género, donde las tareas del hogar son desempeñadas por las mujeres y los hombres se encargan de tareas en el campo.

Cabe destacar que, de las 70 mujeres inscritas en el certamen, que indicaron que realizan otra ocupación, 13 de ellas (6 %), señalan que se dedican al trabajo doméstico no remunerado, de manera adicional su actividad económica principal.

### Gráfico 5.4

**Pérez Zeledón: Total de personas inscritas en el certamen por ocupación según género, mayo-septiembre, 2022**



**Fuente:** Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Pérez Zeledón 2022.





# CAPÍTULO 6

---

## CONCLUSIONES



Cuando se habla de cocina tradicional como parte del patrimonio cultural inmaterial, no se puede reducir a un solo aspecto como las comidas o recetas, estas manifestaciones del patrimonio están asociadas a otros elementos:

*... a la comprensión de la biodiversidad, el territorio, la lengua, la memoria, la historia, la cultura y el reconocimiento de las comunidades de su cultura alimentaria (lo que nos define, nos identifica), lo que significa advertir que se trata de una práctica compleja en sí misma (hay cocina cotidiana, ritual, de fiesta, medicinal) la cual depende, a su vez, de un sistema de manifestaciones para hacerse presente (agricultura, comercio, espacios de consumo, artesanía, música, arte popular, rituales religiosos, vestido, mitos y leyendas, entre otros) y es dinámica". (Salazar, 2010, p. 10)*

En ese sentido, esta investigación se acercó a conocer algunos de esos aspectos alrededor de la cocina en Pérez Zeledón y permitió comprender que, desde hace aproximadamente 1500 años, las tierras que comprenden actualmente este cantón se han caracterizado por una ocupación humana fuertemente vinculada con el uso y cuidado de la tierra para su subsistencia. Adicionalmente, la agricultura ha sido la principal fuente de trabajo y modo para obtener recursos para comer con un aprovechamiento especial de la totalidad de las plantas. Desde raíces, tallos, hojas, quelites, frutas, flores y semillas, se utilizan no solo para su consumo, sino también para el proceso de preparación y servido de los platillos, que se ha mantenido con el paso del tiempo.

Como parte de esa cultura alimentaria que define e identifica encontramos, con la revisión de los platillos tradicionales que —además del uso de plantas— se han empleado también productos que iniciaron su uso desde el periodo precolombino. No obstante, a pesar del tiempo, continúan siendo prioritarios en la dieta del pezeteño: maíz, frijoles, arroz, banano, cacao, pejibaye y tubérculos como la yuca. También, en este devenir de los años en la conformación de este cantón, se encontró que, a partir del contacto, migración y actividades comerciales, se llegan a conocer e incorporar productos que no son autóctonos del territorio, pero que, hoy, son indispensables en la cocina de Pérez Zeledón, como el propio banano, el mamón chino (rambután), el sagú, entre otros.

Otra manifestación de la cocina tradicional de Pérez Zeledón es la actividad del cuidado y crianza de animales (pecuario-aviario), principalmente de gallinas y cerdos. Por un lado, múltiples recetas emplean esta ave como ingrediente principal, y representa una opción de proteína esencial en la dieta que se presenta en platillos que se preparan tanto para consumo cotidiano como para consumo en festividades y actos especiales. Por otro lado, el cerdo, es la segunda opción de carne para el consumo de los pezeteños. En este caso, los platos que se preparan con esta carne están principalmente reservados para eventos especiales de fiesta y reunión familiar. También se cría y cuida ganado vacuno, pero es una actividad más comercial, en donde se prioriza los derivados de su leche y no tanto su carne. En este contexto, la leche, queso, natilla y leche agria son los principales deri-





vados consumidos en el cantón e ingredientes fundamentales en múltiples recetas. Adicionalmente, el territorio cuenta con un gran número de fuentes de agua dulce (ríos, quebradas, etc.), y los estudios arqueológicos indican que, en el periodo precolombino, la pesca y dieta a base de peces era una práctica común. Actualmente, la práctica de la pesca se desarrolla poco, al menos en la parte central del cantón, lo cual podría estar asociado a la contaminación de las aguas por los monocultivos y su uso de agroquímicos.

Al analizar las características de la cocina tradicional en Pérez Zeledón, se encuentra cómo las comidas integran tradiciones y expresiones de la cocina de otras zonas y regiones del país como el Valle Central, la Zona de los Santos, la Región Chorotega, la Región Brunca y la Región Caribe, así como, de fuera del país, como la cocina chiricana en Panamá; además de expresiones de la cocina de los pueblos indígenas, principalmente los Cabécar, por influencia del territorio indígena de China Kichá, pero también por la relación existente con los pueblos indígenas en Talamanca y al sur del país.

Estas características de la conformación de la cocina tradicional de Pérez Zeledón permiten evidenciar el carácter integrador que tiene el patrimonio cultural inmaterial. Al recordar que el patrimonio no es uno solo, sino que pueden compartirse, se valoran expresiones que, con el paso del tiempo, en la transmisión de generación en generación “han evolucionado en respuesta a su

entorno y contribuyen a infundirnos un sentimiento de identidad y continuidad, creando un vínculo entre el pasado y el futuro a través del presente”. (UNESCO, 2011, p. 5)

Con ello, la cocina se convierte en una amalgama de historia, experiencias y conocimientos tradicionales, la cual se mantiene a partir de su compartir. En principio, compartiendo en familia, para luego también hacerlo entre personas vecinas hasta fiestas comunitarias. Encontrándose reflejada desde el quehacer cotidiano hasta la celebración de sí misma como creador de identidad comunal. Donde la comida siempre representará los espacios donde se disfruta, y se adapta a los deseos, cambios y necesidades de los pueblos que la mantienen.

Este aspecto integrador del patrimonio, es fundamental en tanto, el “patrimonio cultural inmaterial no se presta a preguntas sobre la pertenencia de un determinado uso a una cultura, sino que contribuye a la cohesión social fomentando un sentimiento de identidad y responsabilidad que ayuda a los individuos a sentirse miembros de una o varias comunidades y de la sociedad en general”. (UNESCO, 2011, p. 5)

Este sentimiento de pertinencia e integración, también se aprecia en las prácticas agrícolas, que, si bien se desarrollan en familia orientado al autoconsumo, integran la dinámica vecinal y comunitaria, en tanto, se mantienen prácticas de intercambio y venta de productos entre las personas de la comunidad. Es



decir, estas dinámicas contribuyen con la seguridad alimentaria, permitiendo disponibilidad, acceso y uso frecuente de alimentos de buena calidad, integrados a la cultura y tradición (Hortúa-López, 2021).

Todas estas expresiones de la cocina tradicional de Pérez Zeledón, persisten y conviven gracias a diversas acciones de salvaguardia que realizan las personas de la comunidad. En principio, se debe a que se continúa realizando las recetas, en algunos casos con variaciones y en otros conservando la preparación tradicional, de manera que se insiste en buscar que la familia la conozca y se interese por aprenderla y replicarla. Aunado a esto, ante el desinterés de miembros de la familia por aprender y hacer, se abre el conocimiento a personas externas a la familia, como vecinos y amigos.

Asimismo, se mantienen espacios comunitarios asociados a rituales y festividades, en los que la cocina es un punto focal, como son los turnos y celebración de los santos patronos de los distritos, estos espacios colectivos. Estas actividades, llevan a preservar la figura de maestras portadoras del conocimiento de la cocina, en la figura de las jefas de cocina de turno, quien se encarga de dirigir y enseñar a otras las recetas y preparación de los platos tradicionales.

En relación con las prácticas agrícolas y pecuarias, aunque con los años se redujo el acceso a tierra y hay desinterés de nuevas generaciones, aún se intenta mantener, igual que con la cocina.

Por tanto, esta actividad no se deja de realizar y se continúa incentivando a que los familiares se interesen e involucren en el aprendizaje y práctica. Aun así, es inevitable considerar que hay un alto riesgo de pérdida de estas tradiciones, tanto en la cocina como en las practicas agropecuarias, por la expansión de los monocultivos y el desinterés de las nuevas generaciones en aprender y continuar con estas prácticas tradicionales. Frente a este escenario y para salvaguardar el patrimonio cultural inmaterial, necesitamos medidas distintas de las destinadas a conservar y preservar los espacios culturales:

*Si queremos mantenerlo vivo [el patrimonio cultural inmaterial], debe seguir siendo pertinente para una cultura y ser practicado y aprendido regularmente en las comunidades y por las generaciones sucesivas. ....*

Por consiguiente, en las actividades de salvaguardia deben participar siempre las comunidades, los grupos y, cuando proceda, los individuos que son depositarios de ese patrimonio” (UNESCO, 2011, p. 6-8).

Se espera que este documento sea un pequeño grano de arena que apoye esta puesta en valor y reconocimiento al patrimonio cultural inmaterial culinario que existe en Pérez Zeledón. Además, se desea que sirva de incentivo a sus habitantes para que continúen manteniendo y transmitiendo esos conocimientos para salvaguardar las diversas manifestaciones culturales de su cocina tradicional.





# REFERENCIAS

---



- Aguilar, E. Segreda, A., Saborío, D., Morales, J., Chacón, M., Rodríguez, L., y Gómez, Y. (2017). *Manual del cultivo de yuca (Manihot esculenta Crantz)*. Instituto Nacional de Innovación y Transferencia en Tecnología Agropecuaria [INTA]. <http://www.mag.go.cr/bibliotecavirtual/F01-10918.pdf>
- Arce, L. (2018). *Biografía de Pérez Zeledón y sus distritos*. E Digital ED.
- Blanco, A. y Mora G. (1995). Plantas silvestres y cultivadas según la evidencia arqueobotánica en Costa Rica. *Vínculos* 20, 53-77.
- Castillo Vásquez, R. (2006). Estrategias de subsistencia de los indígenas Maleku de Costa Rica a principios del siglo XX. *Reflexiones* 85 (1-2), 27-50. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/reflexiones/article/view/11429/10778>
- Castro Retana, J. (1992). La huerta. Manual práctico para el cultivo de hortalizas. *Boletín divulgativo* No. 110. Ministerio de Agricultura y Ganadería. Organización Panamericana de la Salud. Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP).
- Comisión Económica Para América Latina y el Caribe [CEPAL]. (2007). *Cohesión social: inclusión y sentido de pertenencia en América Latina y el Caribe*. CEPAL
- Chacón, O. (1945). Pasteurización de la leche. *Revista de Agricultura* 7, pp. 349-350. <http://www.mag.go.cr/rev-historia-17-07-249.pdf>
- Chízmar Fernández, C. (2009). *Plantas comestibles de Centroamérica*. Instituto Nacional de Biodiversidad [InBio].
- Colin, F. y Aldekozea, I. (2005). Producción agroecológica en el sur de Costa Rica: la experiencia de AFAPROSUR. *Leisa Revista de Agroecología*. 21(2), 5-8.
- Coopeagri R.L. (2022). *Historia*. <http://www.coopeagri.co.cr/quienes-somos/historia/>
- Corrales, F. (2002). *Los primeros costarricenses*. Museo Nacional de Costa Rica, San José, Costa Rica.
- Díaz S. (2012). *Las hojas de las plantas como envoltura de alimentos*. Ministerio de Cultura de Bogotá. <http://patrimonio.mincultura.gov.co/SiteAssets/Paginas/Publicaciones-biblioteca-cocinas/biblioteca%2014.pdf>
- Durán, N. (2005) La ocupación del espacio geográfico y el desarrollo de los sistemas de producción agrícola en el distrito de El General, Pérez Zeledón. Costa Rica (1850-1950). *Revista Historia*, 51-52, 79-150.



- Durán, N. (2006) Evolución de la producción azucarera en el distrito de El General, Pérez Zeledón, entre la segunda mitad del siglo xix y la década de 1970. *Revista Historia*, 53-54, 63-98.
- El espíritu del 48 (s.f.). *La línea del tiempo (Cronología) Guerra Civil 1948*. Consultado el 22 de abril de 2022. <https://elespiritudel48.org/cronologia/>
- Expósito, F. y Moya, M. (2005). *Aplicando la psicología social*. España: Pirámide
- González, I. (2017). *La transmisión de conocimientos culinarios y la comunicación entre mujeres*. <http://www.publicaciones.cucsh.udg.mx/coleccion/esthom/coleh28.htm>
- Guevara de Pérez, R. (1990). *Pedro Pérez Zeledón*. Editorial Universidad Estatal a Distancia.
- Hortúa- López, L. et al. (2021). Avicultura de traspatio: aportes y oportunidades para la familia campesina. *Agronomía Mesoamericana*, 32 (3), 1019-1033.
- Instituto Nacional de Desarrollo Rural [INDER], (2016). *Plan de desarrollo rural del territorio Pérez Zeledón, 2016-2021*. <https://www.inder.go.cr/perez-zeledon/Caracterizacion-territorio-Perez-Zeledon.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2011). Censo 2011. *Población total por zona y sexo, según provincia y edad simple*. [https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos/social/otros\\_temas\\_sociales/estadisticas/resultados/repo-blaccenso2011-02.xls](https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos/social/otros_temas_sociales/estadisticas/resultados/repo-blaccenso2011-02.xls)
- Leiva, E. (s.f.). *Migraciones meseteñas*. <http://diquis.go.cr/es/diquis-multicultural-migraciones-mesetenas>
- Meléndez, J y Aboites, L. (2015). Para una historia del cambio alimentario en México durante el siglo XX. El arribo del gas y la electricidad a la cocina. *HIB: revista de historia iberoamericana*, 8(2), 76-101. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7043084>
- Ministerio de Agricultura y Ganadería [MAG]. (1991). *Gandul. Aspectos Técnicos sobre Cuarenta y Cinco Cultivos Agrícolas de Costa Rica*. Dirección General de Investigación y Extensión Agrícola. Ministerio de Agricultura y Ganadería.
- Ministerio de Agricultura y Ganadería (s.f.). *Plan de Acción para la Reactivación Económica Región de Desarrollo Brunca*. [https://www.mag.go.cr/regiones/region\\_brunca/Caracterizacion-Region-Brunca.pdf](https://www.mag.go.cr/regiones/region_brunca/Caracterizacion-Region-Brunca.pdf)



- Monge, J. y Loría, M. (s.f.). *Guía ilustrativa de la jaiba (Cyclanthera pedata)*. Hoja divulgativa. Proyecto “Mejoramiento genético en tacaco”, Universidad de Costa Rica.
- Municipalidad de Pérez Zeledón, (2022) *Datos generales del cantón*. [https://www.perezzeledon.go.cr/index.php/canton/informacion-general/datos-generales-indicadores-y-estadisticas.html?switch\\_to\\_desktop\\_ui=1?date=2018-01-24-08-00%27;%20echo%20?date=2018-12-07-09-00](https://www.perezzeledon.go.cr/index.php/canton/informacion-general/datos-generales-indicadores-y-estadisticas.html?switch_to_desktop_ui=1?date=2018-01-24-08-00%27;%20echo%20?date=2018-12-07-09-00)
- Muñoz Acuña, L. (2005). *Estudio económico preliminar de una planta para la producción de jarabe con alto contenido de maltosa a partir de sagú*. (Tesis de posgrado). Universidad de Costa Rica, Costa Rica. <http://repo.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/bitstream/123456789/960/1/25586.pdf>
- Quiros, M. (1945). Plantas de la medicina popular costarricense. *Revista de Agricultura*, 12, 596–597. [http://www.mag.go.cr/bibliotecavirtual/rev-hist-compl/rev-agric/EA\\_Tomo17\\_12.PDF](http://www.mag.go.cr/bibliotecavirtual/rev-hist-compl/rev-agric/EA_Tomo17_12.PDF)
- Rivera, F. (2008). Gestión de políticas de desarrollo agropecuario y rural a nivel local en el contexto de la crisis alimentaria. El caso de las comunidades productoras de frijol y maíz de El Águila, Veracruz, Concepción y Guagaral de la Región Brunca de Costa Rica. *Recursos Rurais* SERIE CURSOS. 5, 21-29.
- Ross, M. (2007) *Entre el comal y la olla: fundamentos de gastronomía costarricense*. Editorial Universidad Estatal a Distancia.
- Salazar, P. (2020) *Cocinas del Bicentenario de Costa Rica del Siglo XX al Siglo XXI*. Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, Ministerio de Cultura y Juventud. [https://www.patrimonio.go.cr/biblioteca\\_digital/publicaciones/2020/Cocinas%20del%20Bicentenario%202020.pdf](https://www.patrimonio.go.cr/biblioteca_digital/publicaciones/2020/Cocinas%20del%20Bicentenario%202020.pdf)
- Sanchez, M., Horn, S. y Lane, C. (2019). Stable carbon and nitrogen isotope ratios of surface food residues in pre-Columbian ceramics from the southern Pacific region of Costa Rica as evidence of prehistoric human diets. *Cuadernos de Investigación UNED*. 11(2), 89-97.
- Secretaría Ejecutiva de Planificación Sectorial [SEPSA]. (2017). *Análisis de la actividad cacaofera costarricense y perspectivas de su reactivación*. SEPSA.
- Sedó, P. (2014). *La cocina del turno: Amalgama de sabores y tradición culinaria*. Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica. Recuperado de: <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/13482/La%20cocina%20del%20turno.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



Sedó, P. (2015). *El turno: Un acercamiento a este espacio festivo y de expresión cultural y gastronómica en comunidades de Valle Central de Costa Rica*. Comisión Editorial de la Escuela de Nutrición.

Sedó, P. (2021). El tamal y la tradición tamalera en Costa Rica. *Revista Herencia*, 34(2).136-164.

Sedó, P. y Cerdas, M (2016). *El Trapiche: Un espacio dedicado a dulces tradiciones en Costa Rica*. Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica. <https://bibliotecaina.janium.net/janium/Docina/trapiche.pdf>

Solís, L. (1982). La dinastía de los colonizadores "vecinismo" en San Isidro de Pérez Zeledón, Costa Rica. *Mesoamérica* 3(3), 90-106.

Symons, M. (2004). *A History of Cooks and Cooking*. University of Illinois Press.

Unesco (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura). (2011). *¿Qué es el patrimonio cultural inmaterial?* <https://ich.unesco.org/doc/src/01851-ES.pdf>

Vargas, M. (2019). *Entre historias y el fogón*. Becas Taller, Dirección de Gestión Sociocultural, Ministerio de Cultura y Juventud.







# ANEXOS I

---

## FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN AL CERTAMEN DE COMIDAS Y BEBIDAS TRADICIONALES 2022





### Inscripción al Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Pérez Zeledón 2022

Agradecemos su participación en el registro de la tradición alimentaria de su comunidad, y sobre todo muchas gracias por participar de este Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales Pérez Zeledón 2022. ¡Desde ya mucha suerte!

Como uno de los principales requisitos para ingresar al Certamen le pedimos, amablemente, completar el siguiente formulario. Una vez que finalice y envíe el formulario estará automáticamente participando.

De manera puntual, el Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales, está enfocado en 4 categorías: 1) Platillo fuerte 2) Acompañamiento, 3) Panes y postres y 4) Bebidas. Este Certamen pretende ser un espacio cultural donde los/as participantes puedan compartir historias, recetas, técnicas de preparación de alimentos, entre otros.

Si bien, al final se otorgarán premios en efectivo para los/as participantes que hayan aportado recetas que reflejen la tradición culinaria de sus comunidades; el Certamen no es solo un concurso de recetas, es un reconocimiento a las cocinas patrimoniales del cantón de Pérez Zeledón y a los conocimientos familiares, locales y regionales.

Desde ya sea bienvenido/a. No dude en contactar con nosotros si tiene alguna duda, comentario o si necesita algún tipo de colaboración para llenar el formulario. Puede comunicarse al teléfono 2010-7445, o enviar un correo electrónico a la dirección: certamencocinatradicional@patrimonio.go.cr

#### Ubicación geográfica

1. Distrito donde vive:

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> San Isidro de El General | <input type="checkbox"/> Pejibaye   |
| <input type="checkbox"/> El General               | <input type="checkbox"/> Cajón      |
| <input type="checkbox"/> Daniel Flores            | <input type="checkbox"/> Barú       |
| <input type="checkbox"/> Rivas                    | <input type="checkbox"/> Río Nuevo  |
| <input type="checkbox"/> San Pedro                | <input type="checkbox"/> Páramo     |
| <input type="checkbox"/> Platanares               | <input type="checkbox"/> La Amistad |

2. Dirección exacta

3. ¿Hace cuánto tiempo vive en el cantón?

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Diría que menos de 1 año | <input type="checkbox"/> Entre 26 a 30 años |
| <input type="checkbox"/> Entre 1 a 5 años         | <input type="checkbox"/> Entre 31 a 35 años |
| <input type="checkbox"/> Entre 6 a 10 años        | <input type="checkbox"/> Entre 36 a 40 años |
| <input type="checkbox"/> Entre 11 a 15 años       | <input type="checkbox"/> Más de 41 años     |
| <input type="checkbox"/> Entre 16 a 20 años       | <input type="checkbox"/> Toda la vida       |
| <input type="checkbox"/> Entre 21 a 25 años       |   |

#### Registro de datos del participante

4. Nombre y Apellidos

5. Conocido como

6. Cédula

7. Edad

8. Género

9. Ocupación (Actividad económica principal)

10. Teléfono o Celular

11. Correo Electrónico

12. Sitio web

13. ¿Cuál/es redes sociales utiliza?

- |                                    |                                   |                                  |       |
|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> Facebook  | <input type="checkbox"/> Youtube  | <input type="checkbox"/> Twitter | Otra: |
| <input type="checkbox"/> WhatsApp  | <input type="checkbox"/> LinkedIn |                                  |       |
| <input type="checkbox"/> Instagram | <input type="checkbox"/> Snapchat |                                  |       |

14. Indique su nombre de usuario o

Link para encontrarle:

15. ¿Cómo se enteró de este Certamen?

- |  |  |       |
|--|--|-------|
| <input type="checkbox"/> Afiche ubicado en el pueblo | <input type="checkbox"/> Redes sociales      | Otra: |
| <input type="checkbox"/> Correo electrónico          | <input type="checkbox"/> Invitación personal |       |

#### Datos generales de la receta

16. Por favor envíe al correo: [certamencocinatradicional@patrimonio.go.cr](mailto:certamencocinatradicional@patrimonio.go.cr), tres fotografías de la comida o bebida con la que participa.

17. ¿Cuál es el nombre que tiene la receta de comida o bebida con que participa?

18. ¿En cuál categoría del Certamen de Cocina Tradicional Pérez Zeledón 2022 va a participar? (Solo puede participar en una categoría)

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Plato Fuerte   | <input type="checkbox"/> Panes y Postres |
| <input type="checkbox"/> Acompañamiento | <input type="checkbox"/> Bebidas         |

19. ¿Quién le enseñó la receta?

20. Nos puede explicar ¿Cómo fue el proceso de aprendizaje?

21. ¿Cuáles son los ingredientes que usa para preparar la receta?



22. ¿Dónde consigue los ingredientes? Ejemplo: supermercado, mercado local, una huerta propia. Y explique porque consigue los ingredientes de esos sitios.

23. ¿Cuántos ingredientes de su comida o bebida tiene relación con la historia productiva de la comunidad?

- Diría que 1 ingrediente       Diría que 4 a 5 ingredientes       Diría que más de 7  
 Diría que 2 a 3 ingredientes       Diría que 6 a 7 ingredientes

24. ¿Cuáles de esos ingredientes son producidos históricamente o tienen una tradición vinculada con la comunidad?

25. ¿Algunos de estos ingredientes para elaborar la receta, han variado con el paso del tiempo?  
 Sí     No (pase a pregunta 27)

26. ¿Por qué? Explique

27. ¿Esta receta se acostumbrá a preparar de manera individual o colectiva?

- Individual  
 Entre dos personas  
 Más de tres personas

28. ¿Cómo prepara la receta? Explique los pasos que realiza antes de iniciar a cocinar o preparar la comida o bebida, durante su cocción o preparación y los pasos finales, una vez que termino de cocinar o prepararla.

29. ¿Cómo sirve o servía el platillo? (Por ejemplo envuelto en hojas, sobre una tortilla, dentro de un coco, etc.)

30. ¿Dónde consigue los objetos que utiliza para servir la comida o bebida?

31. Identifica alguna problemática que dificulta o pone en riesgo la realización o continuidad de esta comida o bebida; por ejemplo la obtención de ingredientes, personas interesadas en aprenderla, entre otros.

32. ¿La comida o bebida se preparan en alguna fecha o evento en especial?

- Sí     No (pase a la pregunta 34)

33. Indique para cuál fecha o evento lo prepara?

34. ¿Usted la ha enseñado a alguien más la preparación de esta comida o bebida? (Explique)

- Sí     No (pase a la pregunta 37)

35. ¿A quién le ha enseñado a preparar esta receta?(Puede seleccionar más de una respuesta).

- A mi esposo / esposa / pareja       Alguna persona de mi comunidad  
 A mi novio / novia       Alguna persona fuera de mi comunidad  
 Alguna persona de mi familia       Otra:  
 A mis amigos (as)



36. Ayúdenos a conocer más sobre cómo le enseñó la comida o bebida a la persona seleccionada. Por favor amplíe o complete la idea seleccionada anteriormente.

37. ¿Se ha registrado o difundido esta receta en medios audiovisuales, escritos u otros?  
 Sí  No (Pase a la pregunta 40)

38. ¿En cuál/es medios se ha colocado? (Puede seleccionar más de una respuesta).

<input type="checkbox"/> Libros, periódicos o revistas.	<input type="checkbox"/> Blogs virtuales.
<input type="checkbox"/> Radios locales.	<input type="checkbox"/> Vídeos a grupos de WhatsApp
<input type="checkbox"/> Televisión local o nacional.	<input type="checkbox"/> Redes sociales
<input type="checkbox"/> Sitios en internet.	<input type="checkbox"/> Cursos o clases de cocina

39. Ayúdenos a conocer más sobre el medio o forma en donde difundió su comida o bebida. Por favor amplíe o complete la idea seleccionada anteriormente.

40. ¿Qué lo/a motivo a participar en el certamen? (Puede seleccionar más de una respuesta)

- Me gusta participar en los concursos.
- Me interesa preservar las comidas y bebidas tradicionales de donde vivo.
- Siento orgullo e identidad por el trabajo que realizo.
- Es importante demostrar que la comunidad tiene mucha riqueza y variedad cultural.
- Por el premio.
- Otro:

### Autorización para el registro en el Sistema de Información Cultural de Costa Rica (Sicultura)

El Sistema de Información Cultural de Costa Rica (Sicultura) es la plataforma en línea dedicada a la difusión y conocimiento de la cultura costarricense. Ofrece herramientas e información actualizada y útil. Una de estas herramientas es el **Directorio Cultural** que permite promocionar el trabajo de las personas que se dedican al ámbito cultural. Actualmente este cuenta con más de 5200 fichas de artistas, agrupaciones, expresiones e infraestructuras culturales, entre otros.

41. ¿Le gustaría que su información sea parte del Directorio Cultural y promocionar sus conocimientos sobre cocina tradicional?  Sí  No

42. ¿Autoriza a publicar la información de este formulario?  Sí  No

43. ¿Existe alguna excepción o dato que no quiera publicar?  Sí  No

44. De existir alguna excepción o dato que no quiera publicar, ¿podría indicarnos cuáles?

45. ¿Estaría anuente a que se tomen fotografías y vídeos, a usted y a la comida o bebida?  
 Sí  No

### Datos de la persona que llena el formulario

Solo llenar esta sección en el caso de que la persona participante no pudiera llenarlo por si solo

46. Rol en el llenado del formulario:

Formulario propio  Integrante una agrupación / organización comunitaria  Estudiante  Colaborador/a del certamen

47. Nombre y apellidos:

48. Teléfono:

49. Correo electrónico:

### Le agradecemos mucho su colaboración

Una vez completa el envío de formulario está automáticamente participando en el Certamen de Cocina Tradicional Pérez Zeledón 2022. Le deseamos mucha suerte en el certamen, pero debe saber que desde ya usted es una persona ganadora, puesto que su quehacer representa un ejemplo y un gran aporte al crecimiento y desarrollo de la cultura del país.

Solo resta decir que la información suministrada por su persona en este formulario será únicamente utilizada en el marco del certamen y de las actividades propias que desarrolla el Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural (CICPC) del Ministerio de Cultura y Juventud (MCJ), así como el Sistema de Información Cultural de Costa Rica (Sicultura), si así lo autorizo.





# ANEXOS II

---

**INFOGRAFÍAS DE PRODUCTO  
Y LOS ALIMENTOS QUE  
SE PREPARAN CON ELLOS**



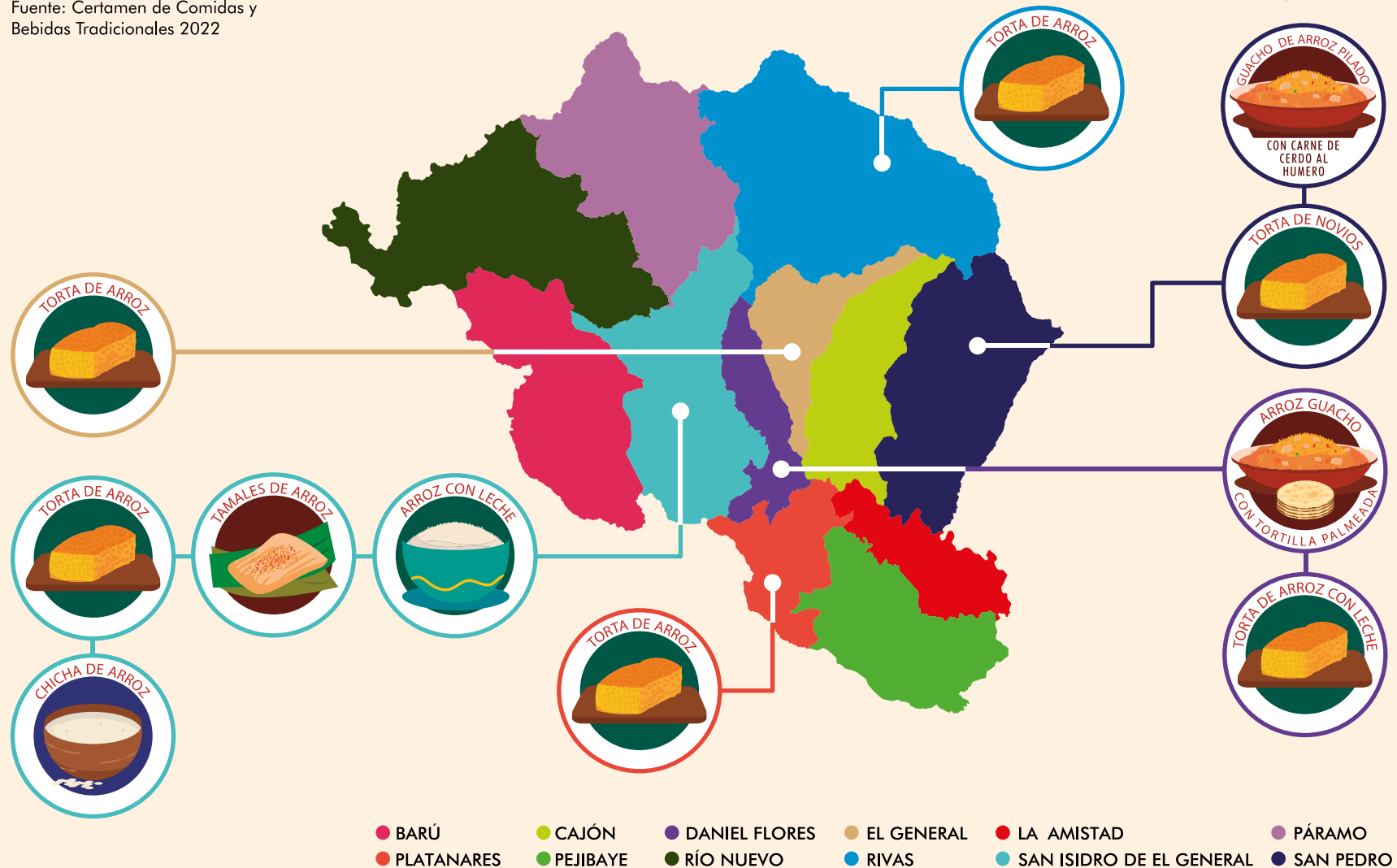
## PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES EN LOS DISTRITOS DE PÉREZ ZELEDÓN

# ARROZ



Los platillos mostrados son representativos de algunos distritos pero pueden compartirse entre varios de ellos.

Fuente: Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales 2022





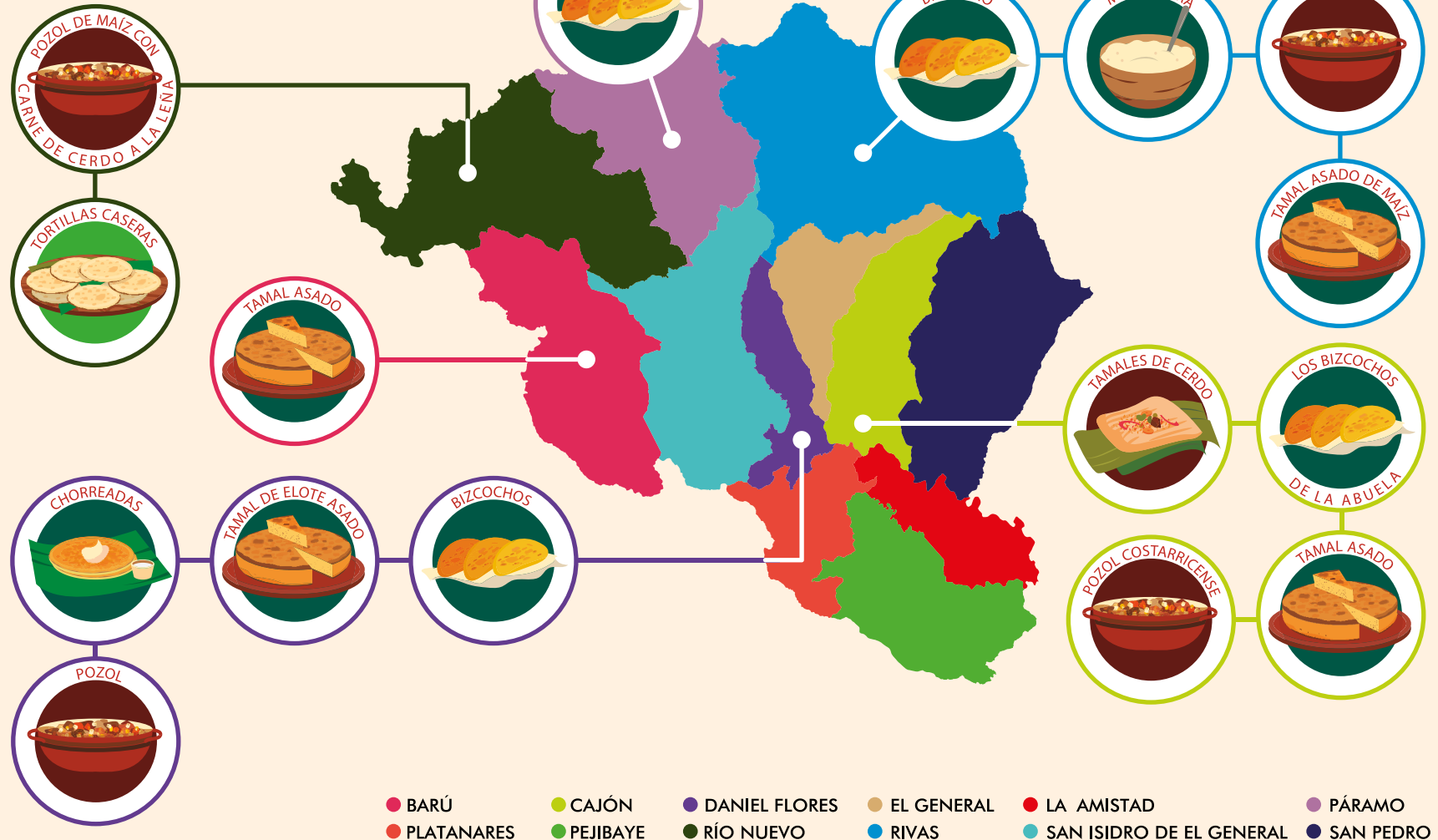
# PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES EN LOS DISTRITOS DE PÉREZ ZELEDÓN

## MAÍZ



Los platillos mostrados son representativos de algunos distritos pero pueden compartirse entre varios de ellos.

Fuente: Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales 2022



## PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES EN LOS DISTRITOS DE PÉREZ ZELEDÓN

# MAÍZ



Los platillos mostrados son representativos de algunos distritos pero pueden compartirse entre varios de ellos.

Fuente: Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales 2022



- BARÚ
- CAJÓN
- DANIEL FLORES
- EL GENERAL
- LA AMISTAD
- PÁRAMO
- PLATANARES
- PEJIBAYE
- RÍO NUEVO
- RIVAS
- SAN ISIDRO DE EL GENERAL
- SAN PEDRO



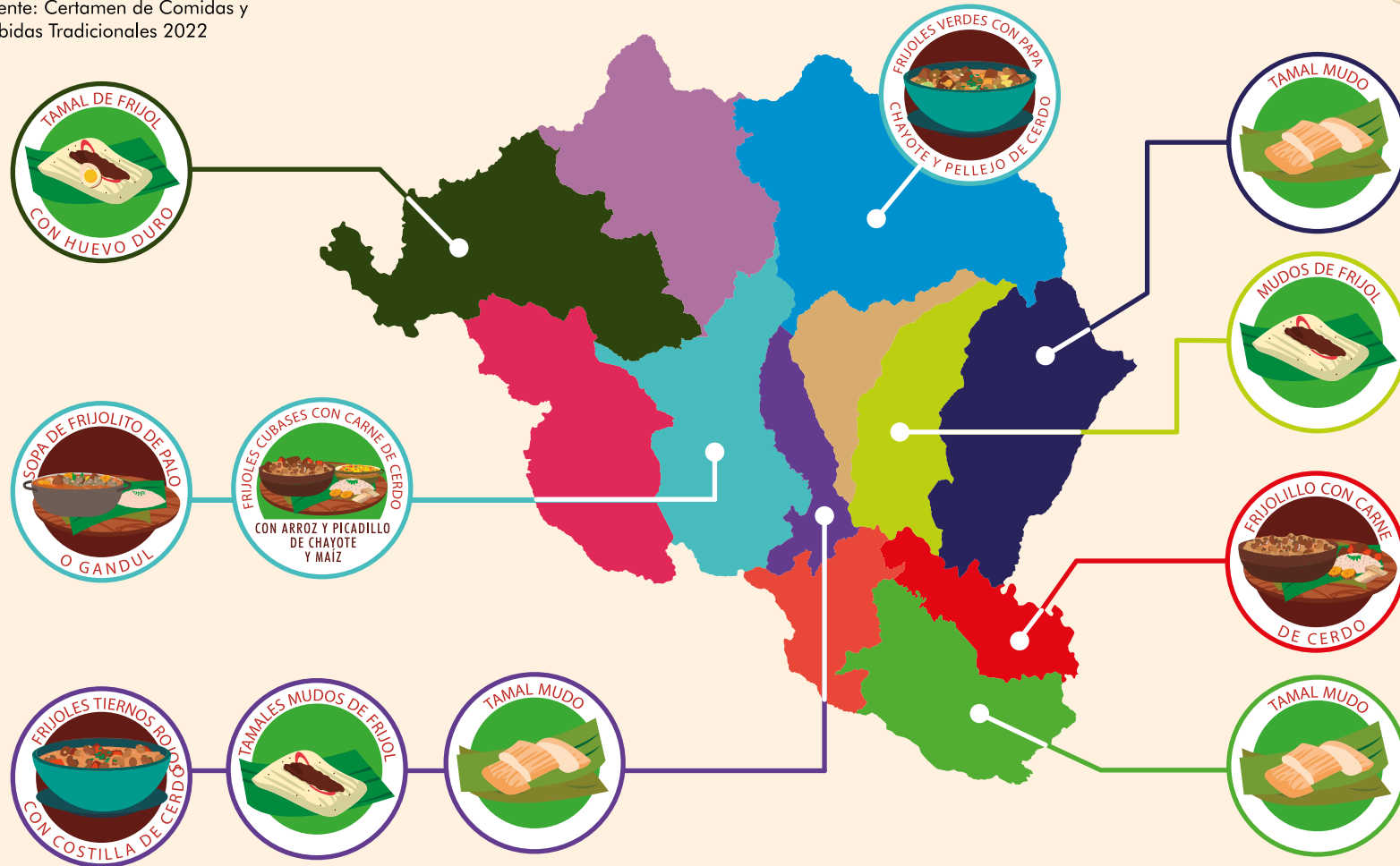
## PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES EN LOS DISTRITOS DE PÉREZ ZELEDÓN

# FRIJOL



Los platillos mostrados son representativos de algunos distritos pero pueden compartirse entre varios de ellos.

Fuente: Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales 2022

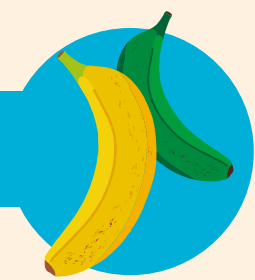


- BARÚ
- CAJÓN
- DANIEL FLORES
- EL GENERAL
- LA AMISTAD
- PÁRAMO
- PLATANARES
- PEJIBAYE
- RÍO NUEVO
- RIVAS
- SAN ISIDRO DE EL GENERAL
- SAN PEDRO

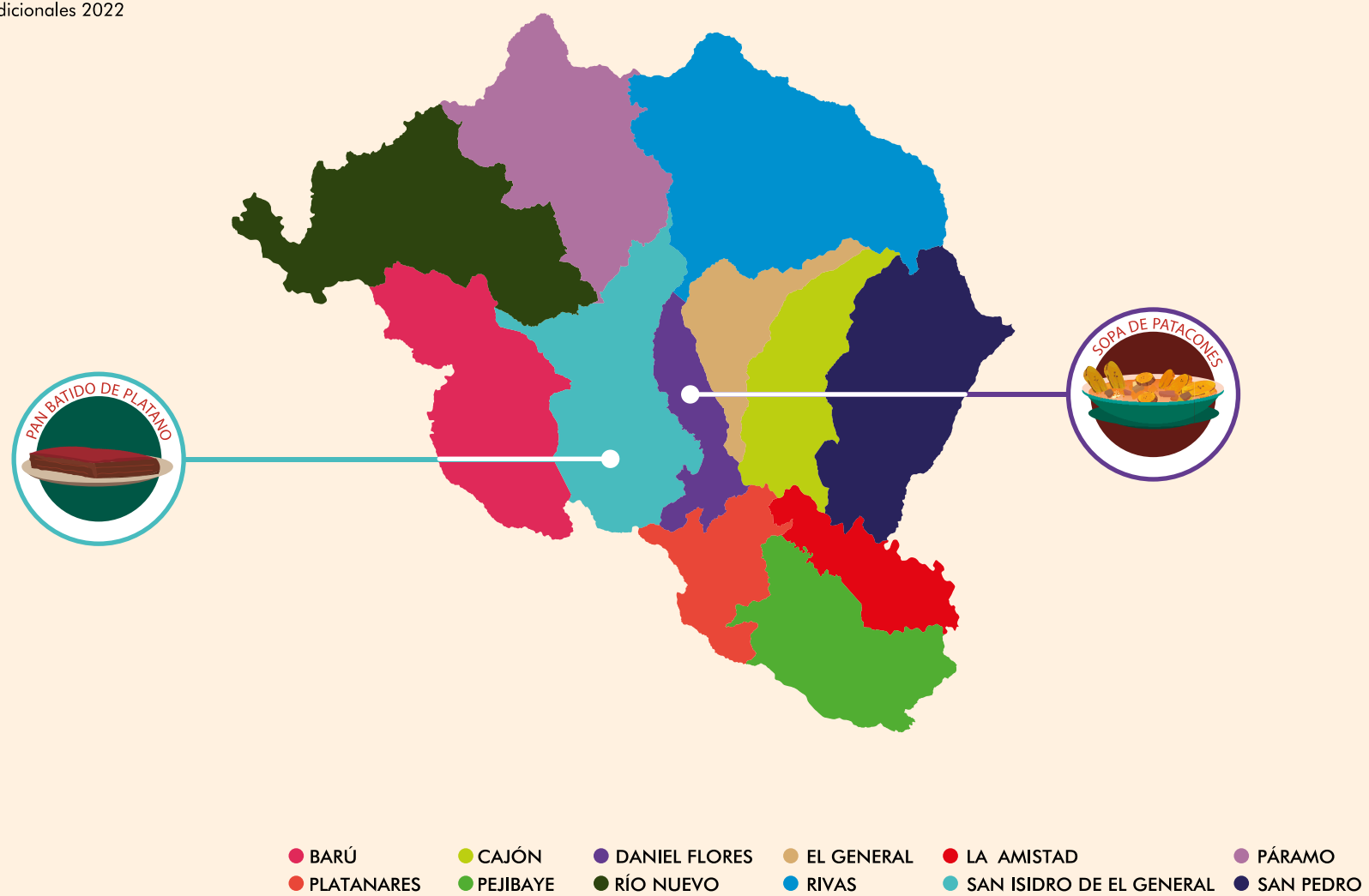


## PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES EN LOS DISTRITOS DE PÉREZ ZELEDÓN

# PLATANO

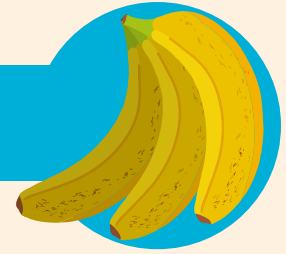


Los platillos mostrados son representativos de algunos distritos pero pueden compartirse entre varios de ellos.  
Fuente: Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales 2022



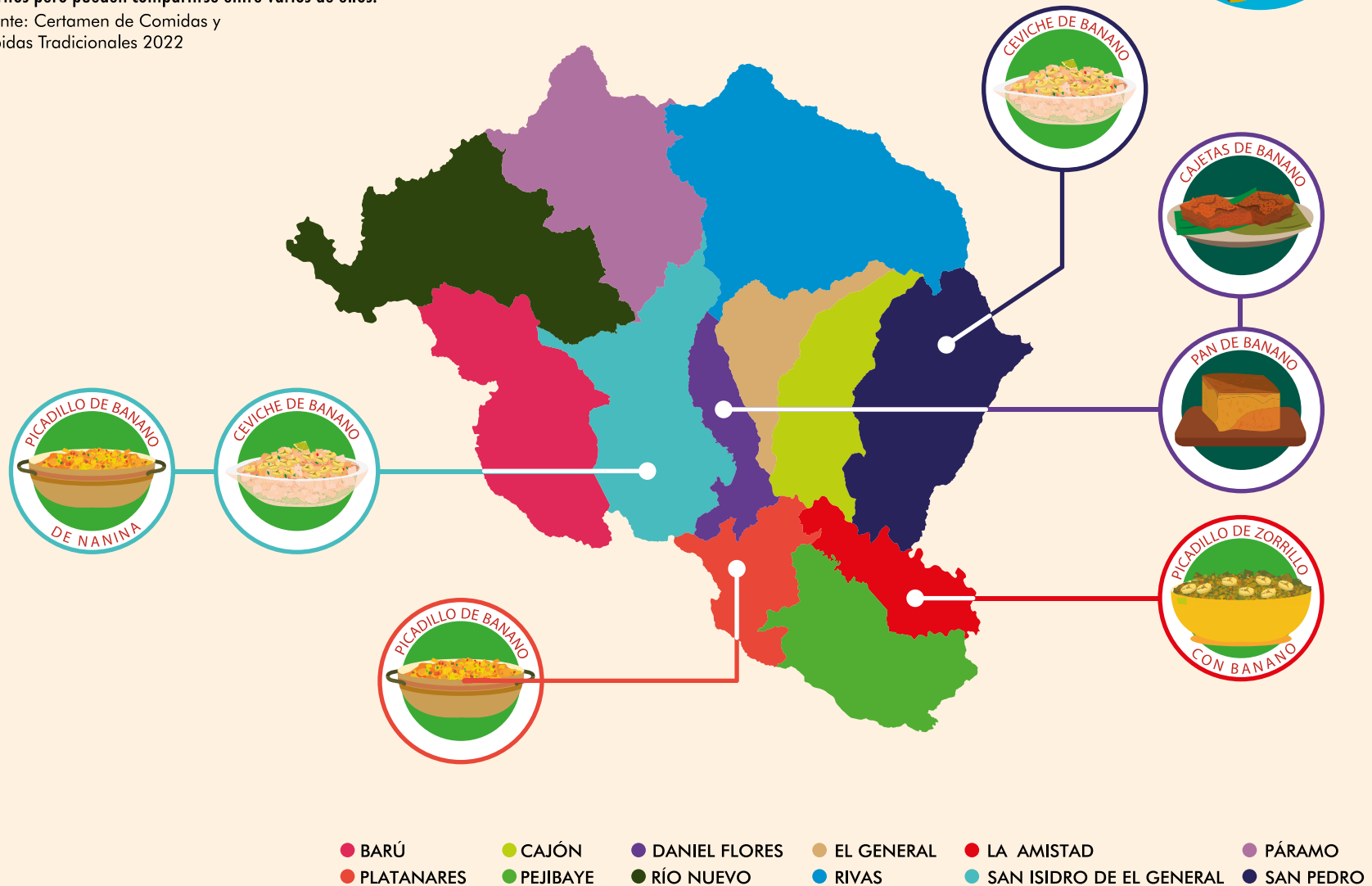
## PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES EN LOS DISTRITOS DE PÉREZ ZELEDÓN

# BANANO



Los platillos mostrados son representativos de algunos distritos pero pueden compartirse entre varios de ellos.

Fuente: Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales 2022



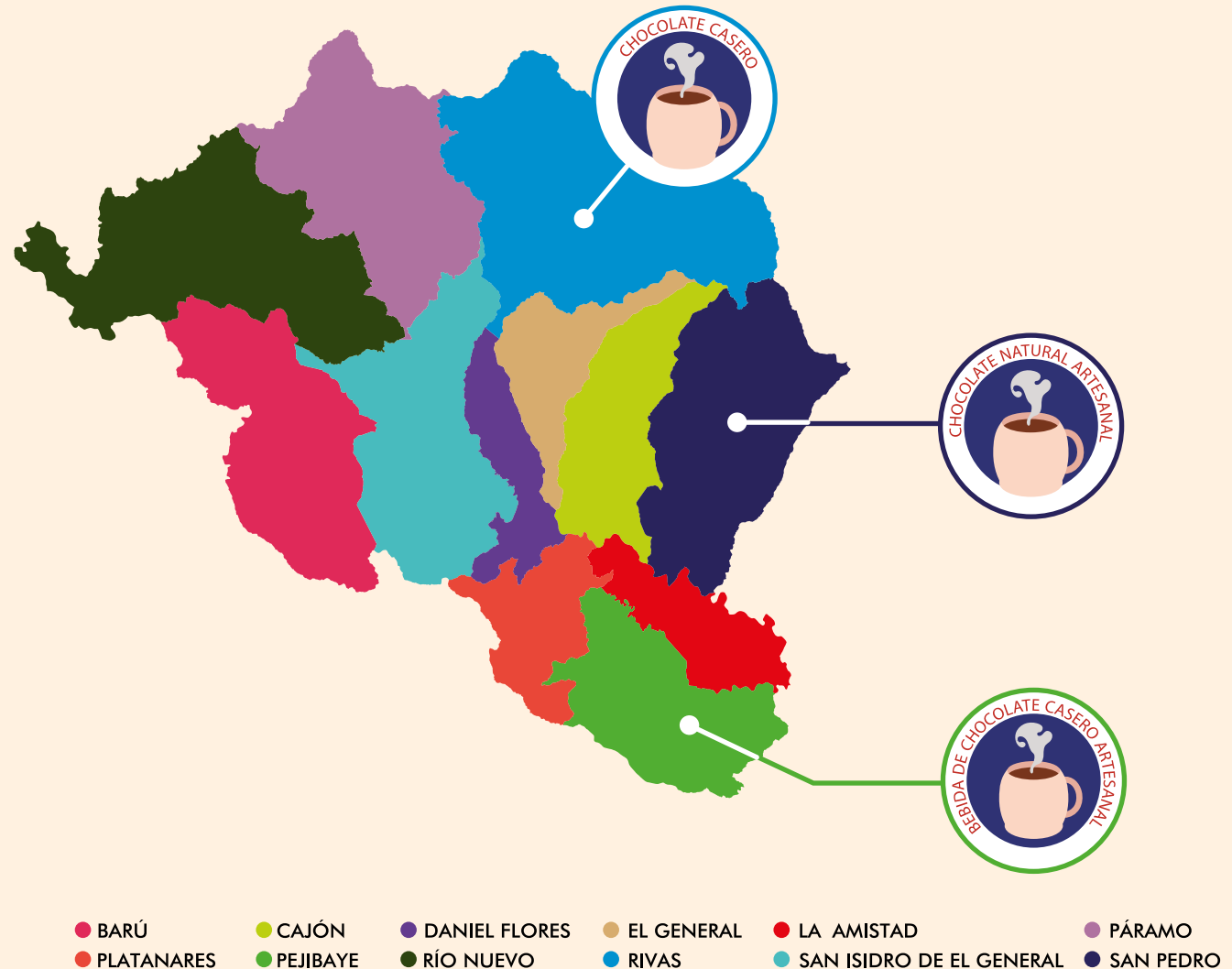
## PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES EN LOS DISTRITOS DE PÉREZ ZELEDÓN

# CACAO



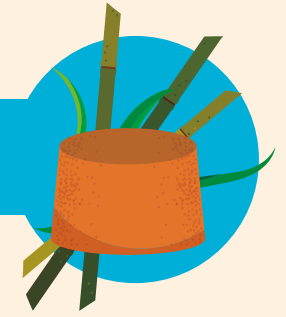
Los platillos mostrados son representativos de algunos distritos pero pueden compartirse entre varios de ellos.

Fuente: Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales 2022



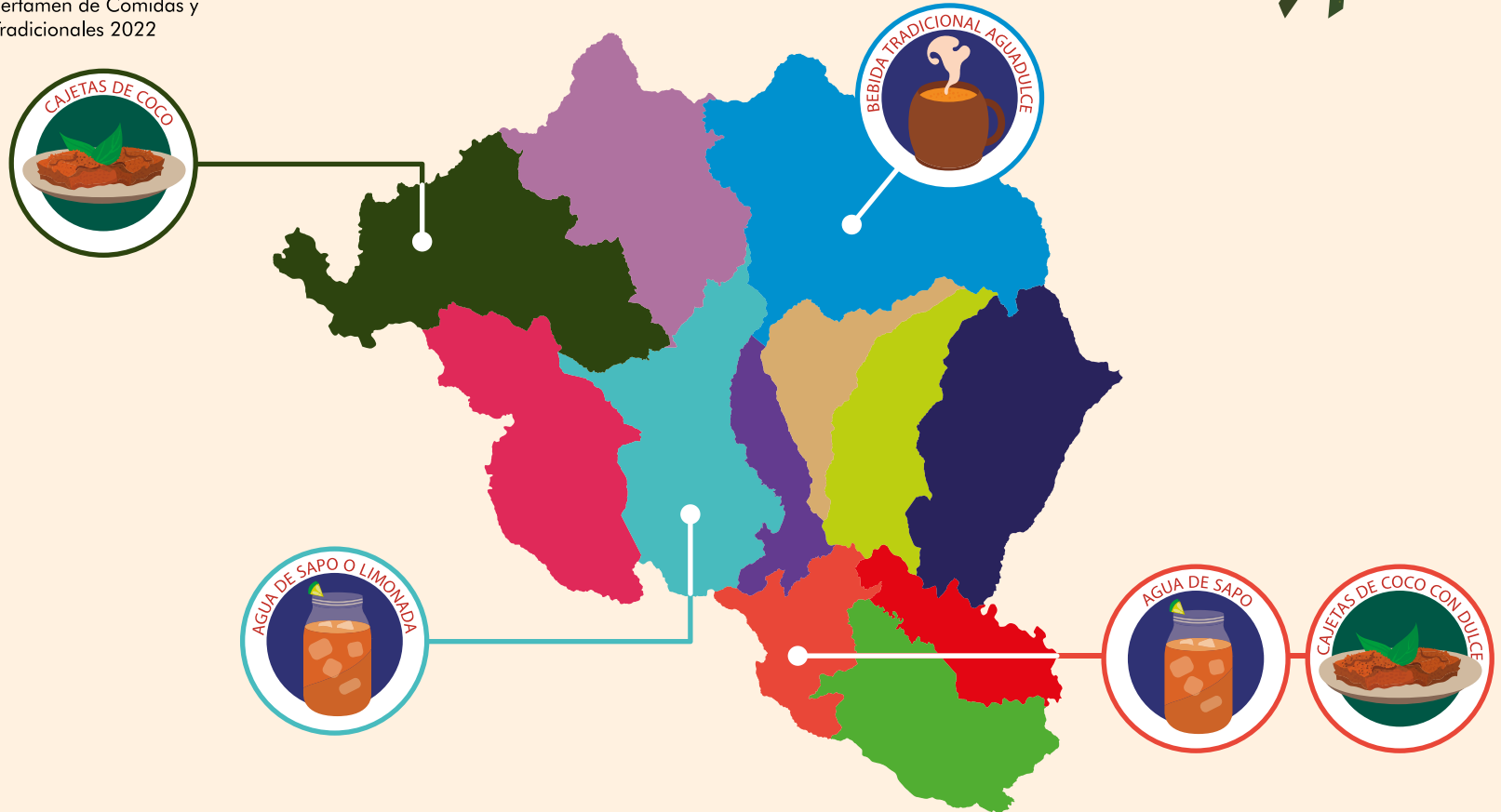
**PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES EN LOS DISTRITOS DE PÉREZ ZELEDÓN**

**CAÑA DE AZUCAR**



Los platillos mostrados son representativos de algunos distritos pero pueden compartirse entre varios de ellos.

Fuente: Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales 2022

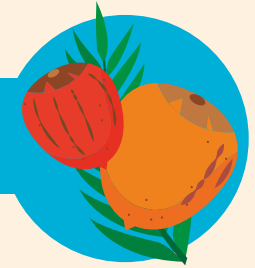


- BARÚ
- CAJÓN
- DANIEL FLORES
- EL GENERAL
- LA AMISTAD
- PÁRAMO
- PLATANARES
- PEJIBAYE
- RÍO NUEVO
- RIVAS
- SAN ISIDRO DE EL GENERAL
- SAN PEDRO



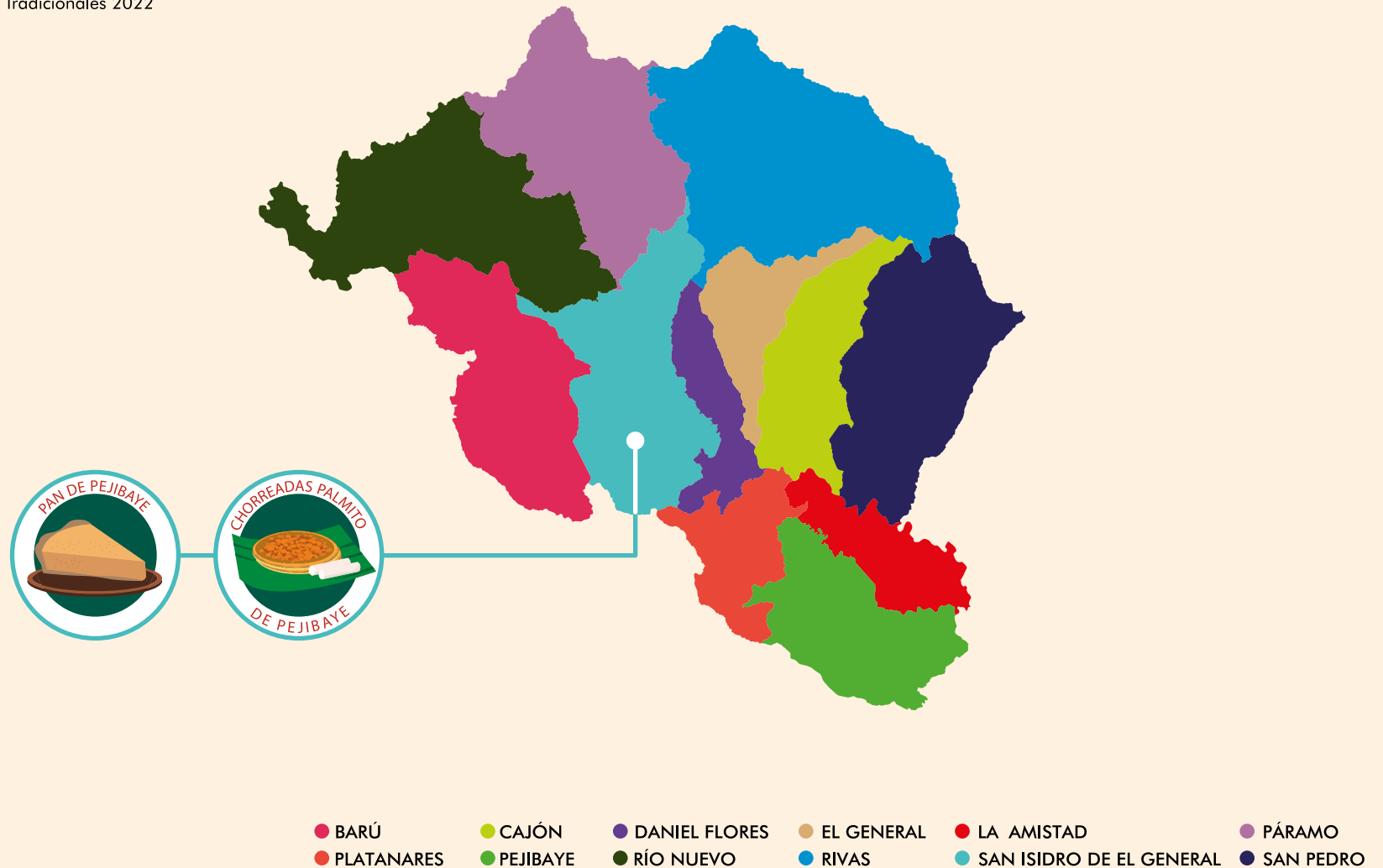
## PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES EN LOS DISTRITOS DE PÉREZ ZELEDÓN

# PEJIBAYE



Los platillos mostrados son representativos de algunos distritos pero pueden compartirse entre varios de ellos.

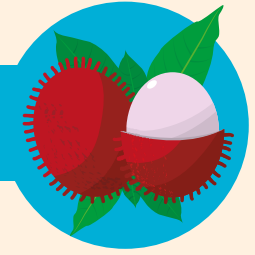
Fuente: Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales 2022





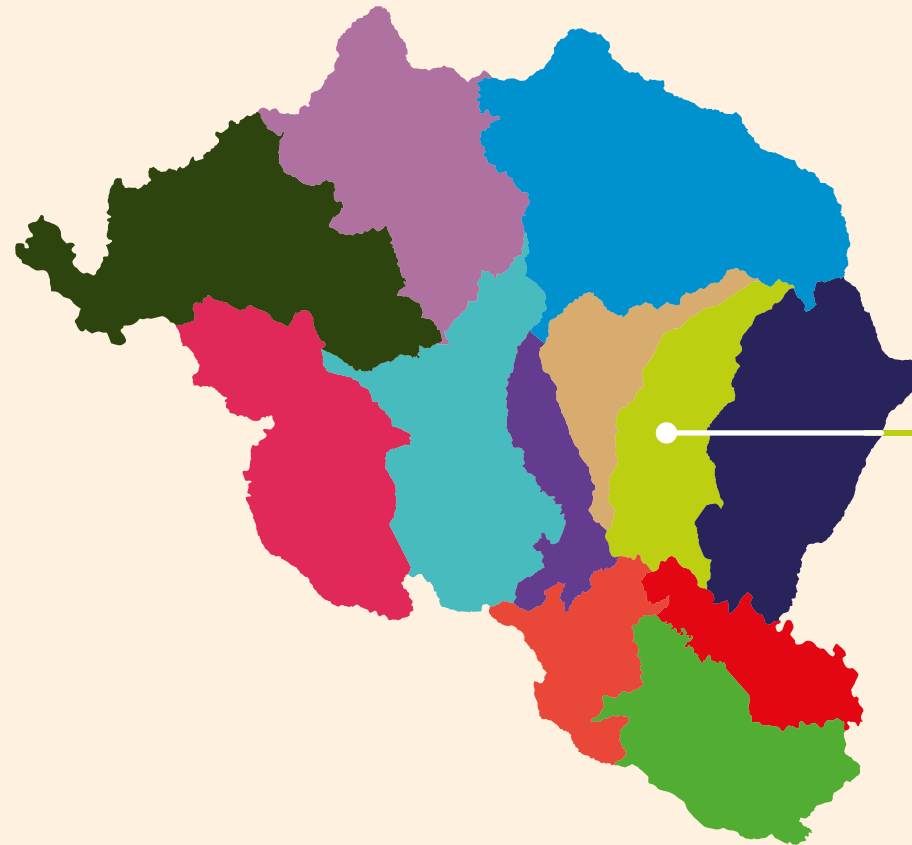
**PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES  
EN LOS DISTRITOS DE PÉREZ ZELEDÓN**

**MAMÓN CHINO**



Los platillos mostrados son representativos de algunos distritos pero pueden compartirse entre varios de ellos.

Fuente: Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales 2022

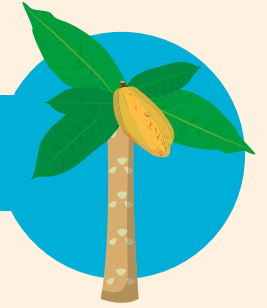


- BARÚ
- CAJÓN
- DANIEL FLORES
- EL GENERAL
- LA AMISTAD
- PÁRAMO
- PLATANARES
- PEJIBAYE
- RÍO NUEVO
- RIVAS
- SAN ISIDRO DE EL GENERAL
- SAN PEDRO



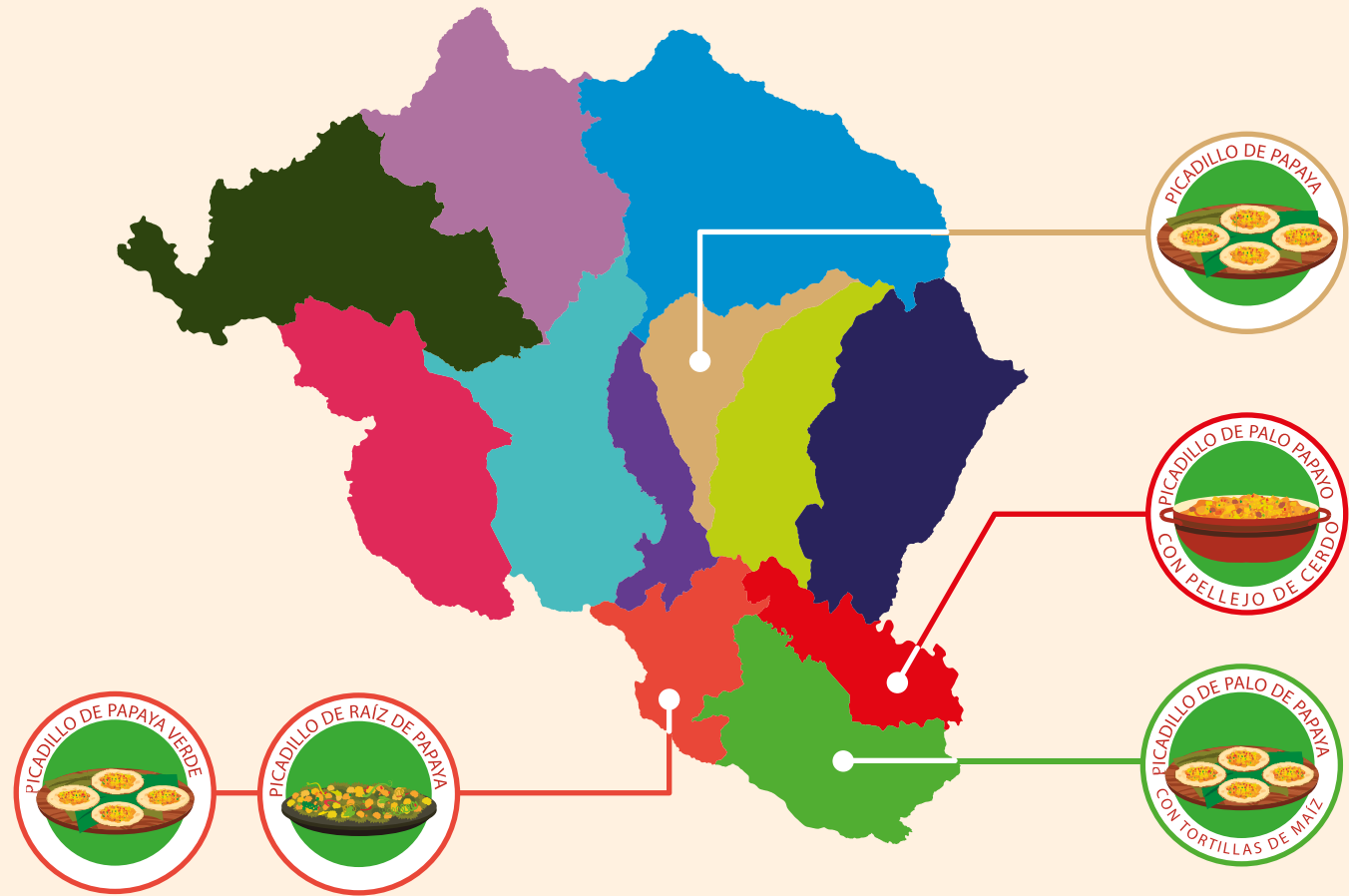
**PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES EN LOS DISTRITOS DE PÉREZ ZELEDÓN**

**PLANTA DE PAPAYA**



Los platillos mostrados son representativos de algunos distritos pero pueden compartirse entre varios de ellos.

Fuente: Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales 2022

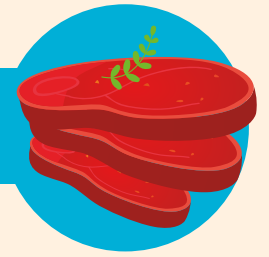


- BARÚ
- CAJÓN
- DANIEL FLORES
- EL GENERAL
- LA AMISTAD
- PÁRAMO
- PLATANARES
- PEJIBAYE
- RÍO NUEVO
- RIVAS
- SAN ISIDRO DE EL GENERAL
- SAN PEDRO



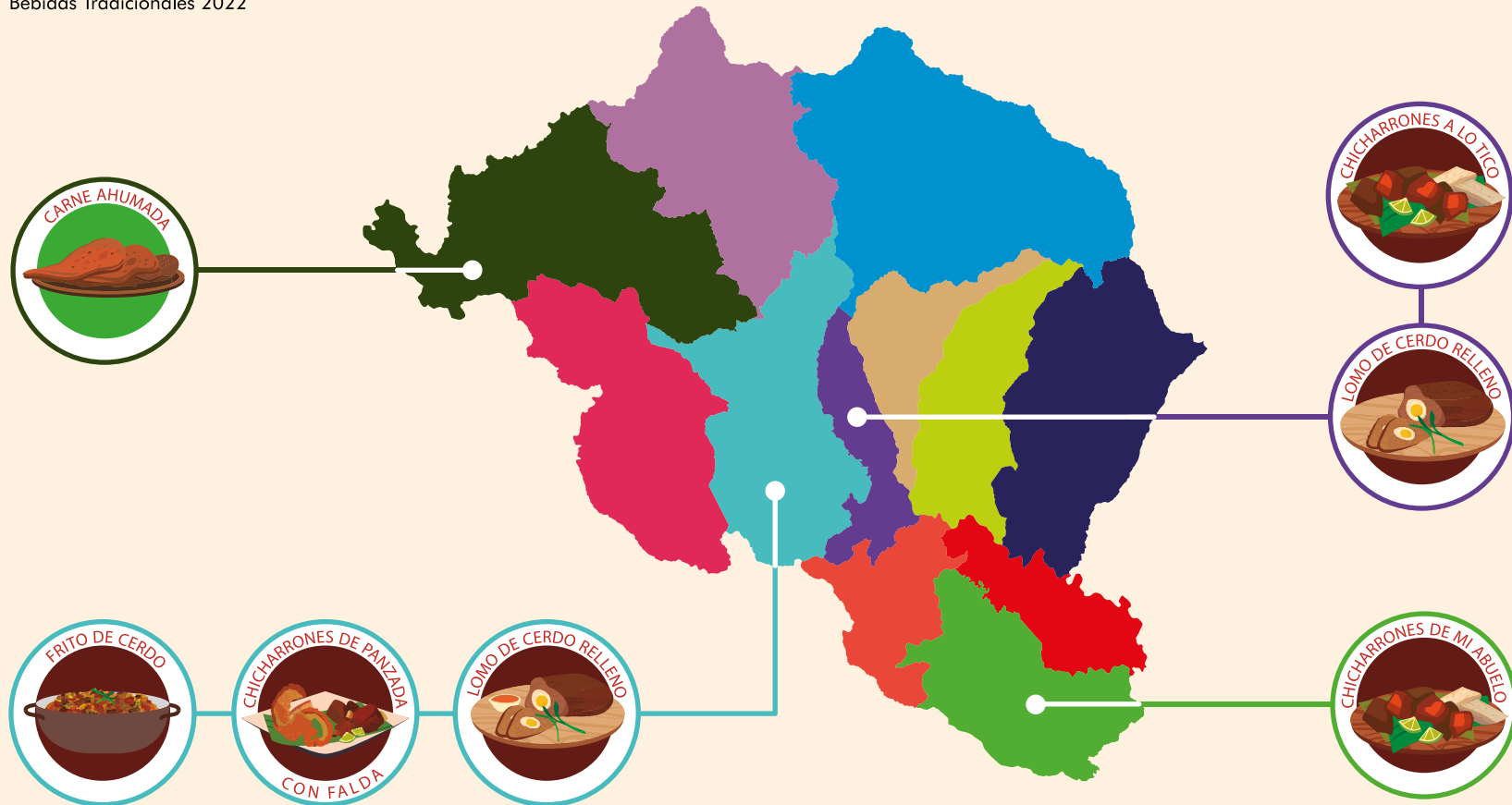
## PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES EN LOS DISTRITOS DE PÉREZ ZELEDÓN

# CERDO



Los platillos mostrados son representativos de algunos distritos pero pueden compartirse entre varios de ellos.

Fuente: Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales 2022

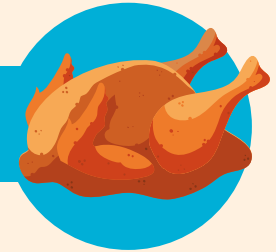


- |              |            |                 |              |                            |             |
|--------------|------------|-----------------|--------------|----------------------------|-------------|
| ● BARÚ       | ● CAJÓN    | ● DANIEL FLORES | ● EL GENERAL | ● LA AMISTAD               | ● PÁRAMO    |
| ● PLATANARES | ● PEJIBAYE | ● RÍO NUEVO     | ● RIVAS      | ● SAN ISIDRO DE EL GENERAL | ● SAN PEDRO |



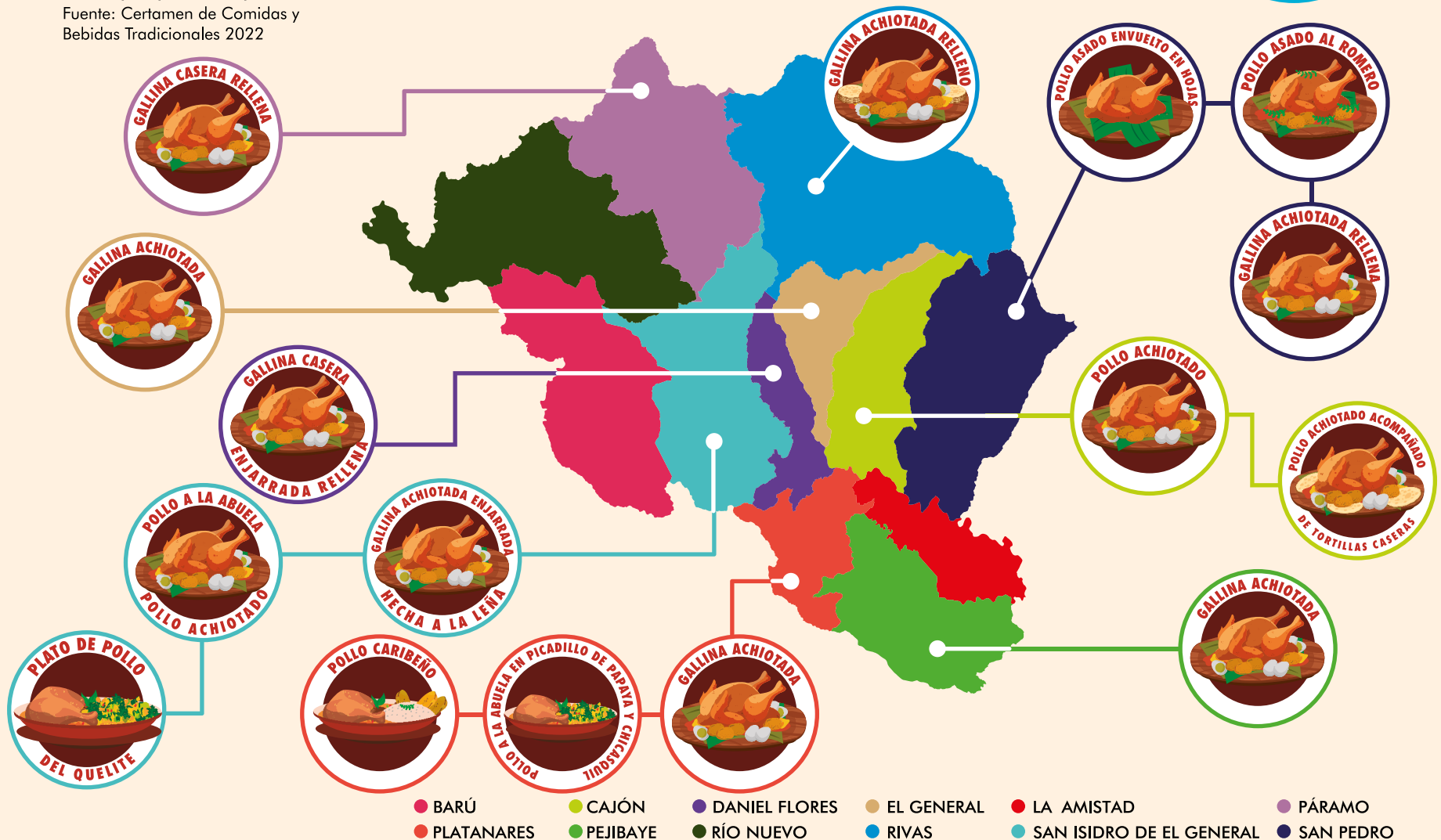
## PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES EN LOS DISTRITOS DE PÉREZ ZELEDÓN

# GALLINA



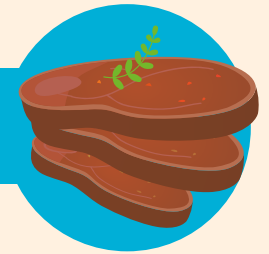
Los platillos mostrados son representativos de algunos distritos pero pueden compartirse entre varios de ellos.

Fuente: Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales 2022



## PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES EN LOS DISTRITOS DE PÉREZ ZELEDÓN

# RES



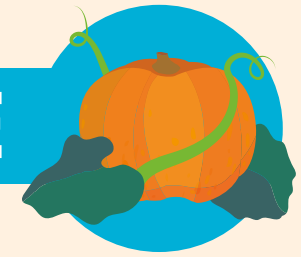
Los platillos mostrados son representativos de algunos distritos pero pueden compartirse entre varios de ellos.

Fuente: Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales 2022



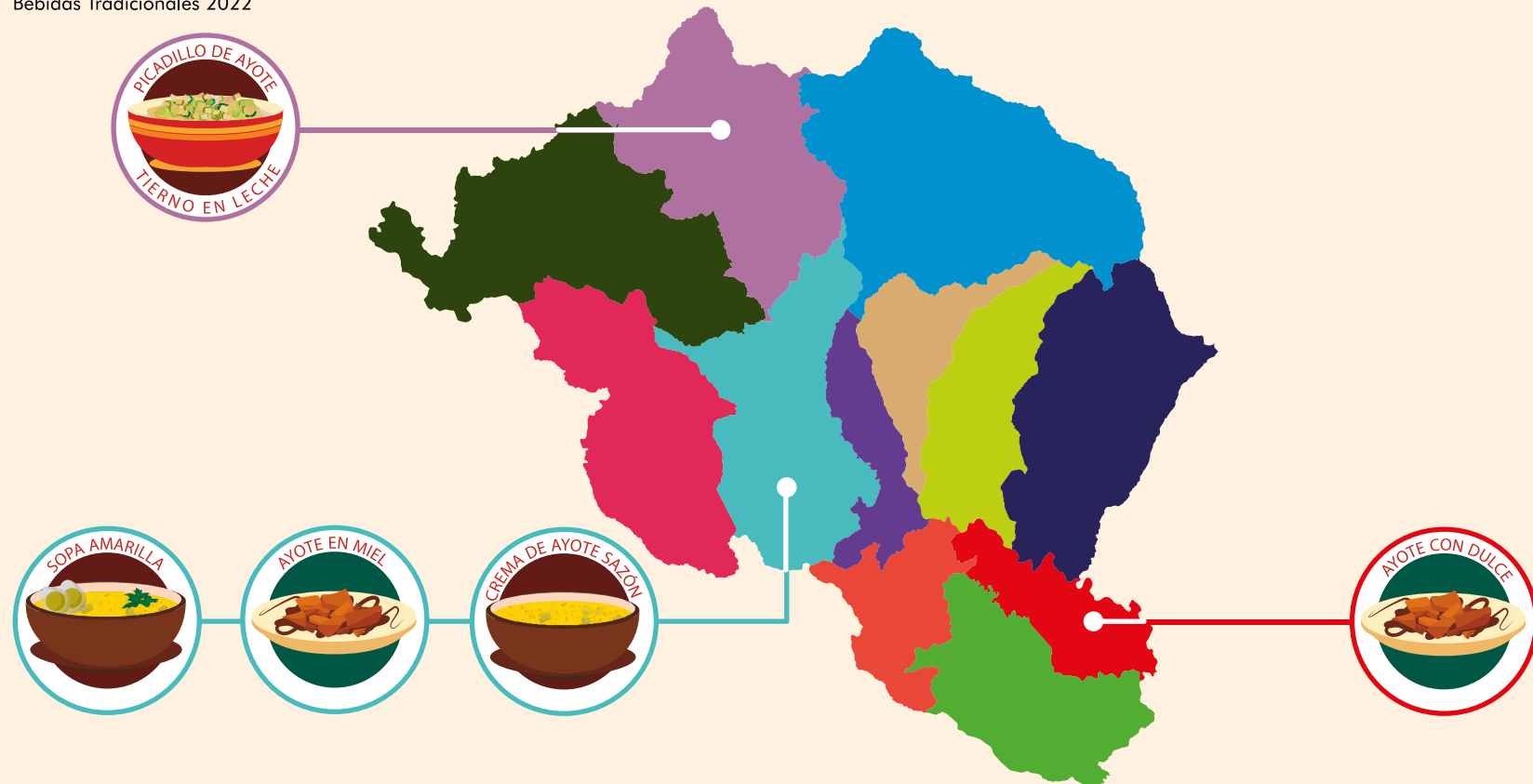
## PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES EN LOS DISTRITOS DE PÉREZ ZELEDÓN

# AYOTE



Los platillos mostrados son representativos de algunos distritos pero pueden compartirse entre varios de ellos.

Fuente: Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales 2022



- |              |            |                 |              |                            |             |
|--------------|------------|-----------------|--------------|----------------------------|-------------|
| ● BARÚ       | ● CAJÓN    | ● DANIEL FLORES | ● EL GENERAL | ● LA AMISTAD               | ● PÁRAMO    |
| ● PLATANARES | ● PEJIBAYE | ● RÍO NUEVO     | ● RIVAS      | ● SAN ISIDRO DE EL GENERAL | ● SAN PEDRO |



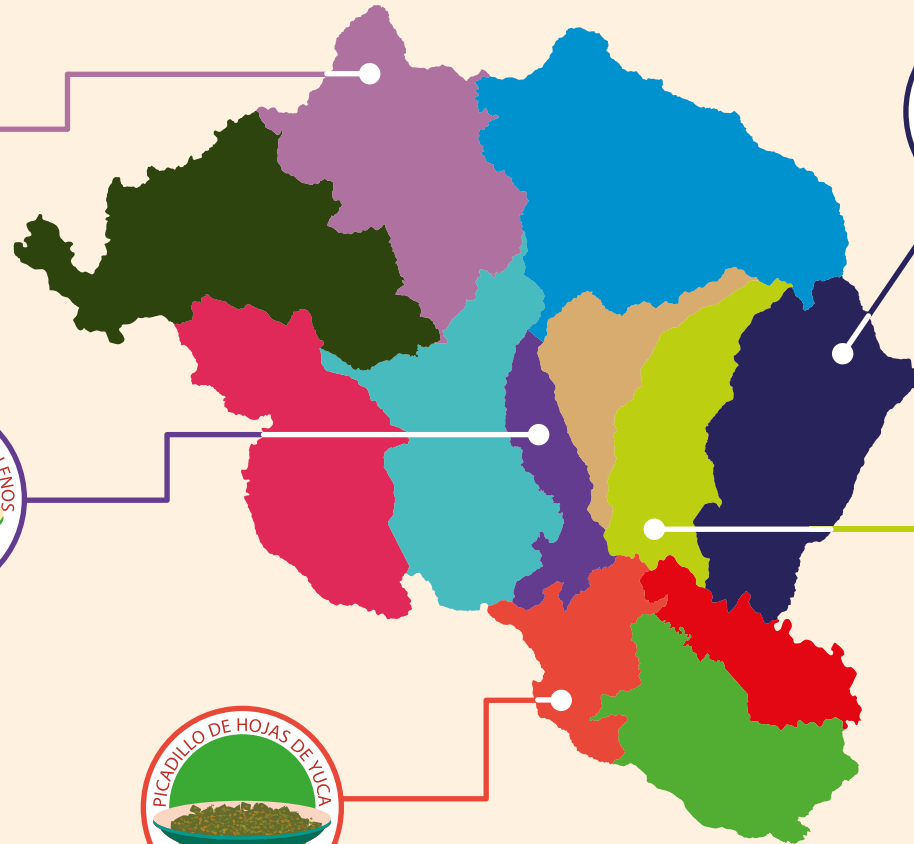
## PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES EN LOS DISTRITOS DE PÉREZ ZELEDÓN

# YUCA



Los platillos mostrados son representativos de algunos distritos pero pueden compartirse entre varios de ellos.

Fuente: Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales 2022



- |              |            |                 |              |                            |             |
|--------------|------------|-----------------|--------------|----------------------------|-------------|
| ● BARÚ       | ● CAJÓN    | ● DANIEL FLORES | ● EL GENERAL | ● LA AMISTAD               | ● PÁRAMO    |
| ● PLATANARES | ● PEJIBAYE | ● RÍO NUEVO     | ● RIVAS      | ● SAN ISIDRO DE EL GENERAL | ● SAN PEDRO |



## PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES EN LOS DISTRITOS DE PÉREZ ZELEDÓN

# CAFÉ



Los platillos mostrados son representativos de algunos distritos pero pueden compartirse entre varios de ellos.

Fuente: Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales 2022



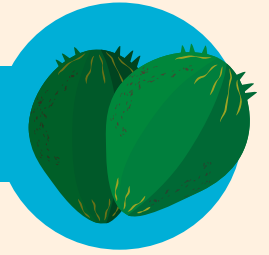
- |              |            |                 |              |                            |             |
|--------------|------------|-----------------|--------------|----------------------------|-------------|
| ● BARÚ       | ● CAJÓN    | ● DANIEL FLORES | ● EL GENERAL | ● LA AMISTAD               | ● PÁRAMO    |
| ● PLATANARES | ● PEJIBAYE | ● RÍO NUEVO     | ● RIVAS      | ● SAN ISIDRO DE EL GENERAL | ● SAN PEDRO |





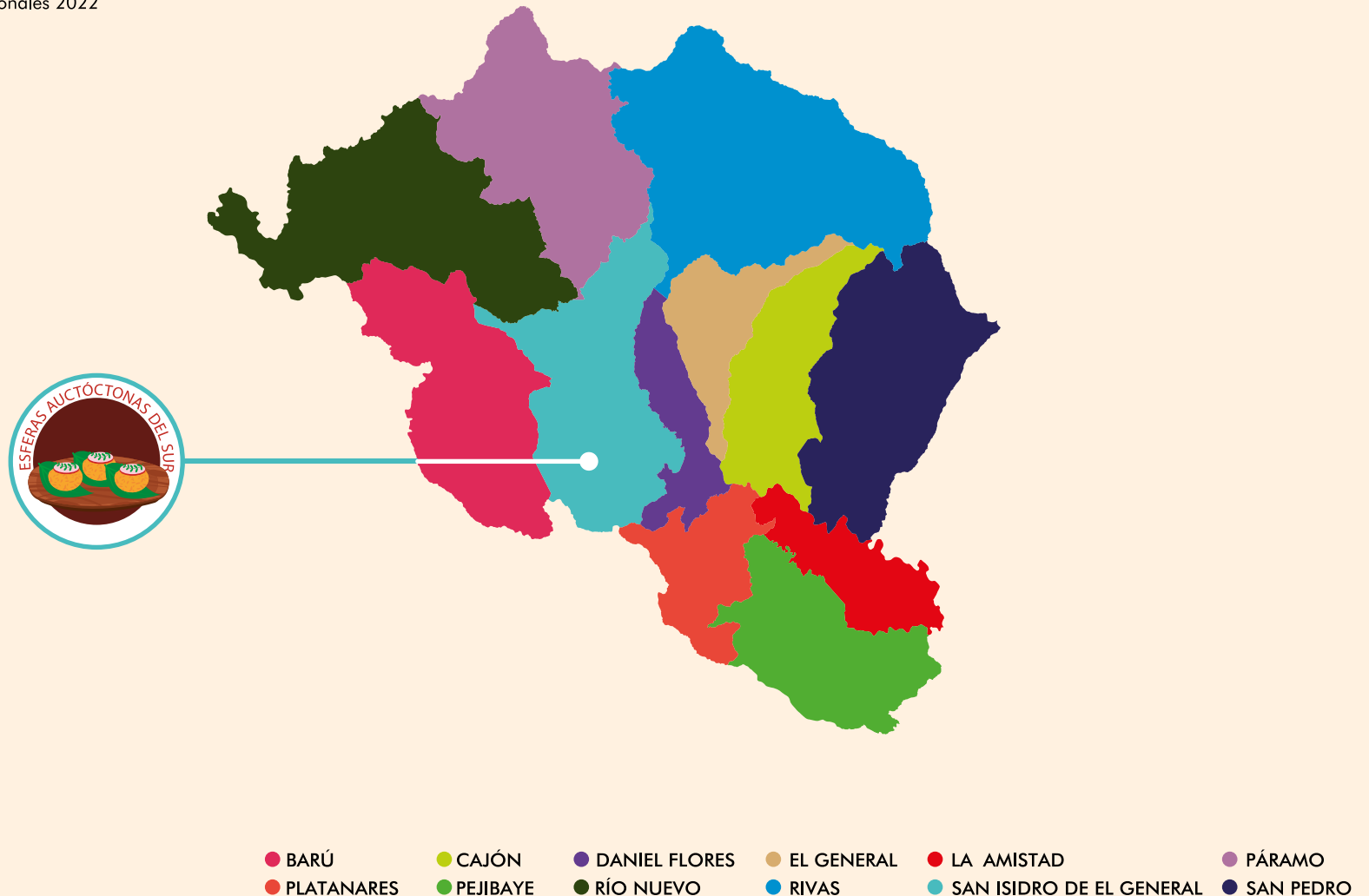
## PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES EN LOS DISTRITOS DE PÉREZ ZELEDÓN

# TACACO



Los platillos mostrados son representativos de algunos distritos pero pueden compartirse entre varios de ellos.

Fuente: Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales 2022



## PLATILLOS Y ALIMENTOS TRADICIONALES EN LOS DISTRITOS DE PÉREZ ZELEDÓN

# ÑAMPÍ



Los platillos mostrados son representativos de algunos distritos pero pueden compartirse entre varios de ellos.

Fuente: Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales 2022



- BARÚ
- CAJÓN
- DANIEL FLORES
- EL GENERAL
- LA AMISTAD
- PÁRAMO
- PLATANARES
- PEJIBAYE
- RÍO NUEVO
- RIVAS
- SAN ISIDRO DE EL GENERAL
- SAN PEDRO



# ANEXOS III

---

## MAPA DEL CANTÓN CON LAS RECETAS REGISTRADAS



**PÁRAMO**

4 2 2

**RÍO NUEVO**

3 2 1

**RIVAS**

8 3 3 7

**BARÚ**

2 1 1

**SAN ISIDRO DE EL GENERAL**

23 10 3 19

**DANIEL FLORES**

24 5 14

**PLATANARES**

8 6 1 9

**PEJIBAYE**

2 2 1

CERTAMEN DE COMIDAS  
Y BEBIDAS TRADICIONALES

# PÉREZ ZELEDÓN

PLATILLOS SEGÚN CATEGORÍA

**CAJÓN**

7 3 1 8

99

Platos Fuertes

**EL GENERAL**

5 1 2 4

43

Acompañamientos

**SAN PEDRO**

12 6 3 5

14

Bebidas Tradicionales

**LA AMISTAD**

1 2 2

73

Panes y Postres

# 2022

Da click a cada distrito para conocer sus platillos

CERTAMEN DE COMIDAS  
Y BEBIDAS TRADICIONALES

# PÉREZ ZELEDÓN



## BARÚ

PLATILLOS SEGÚN CATEGORÍA



Platos Fuertes



Acompañamientos



Panes y Postres

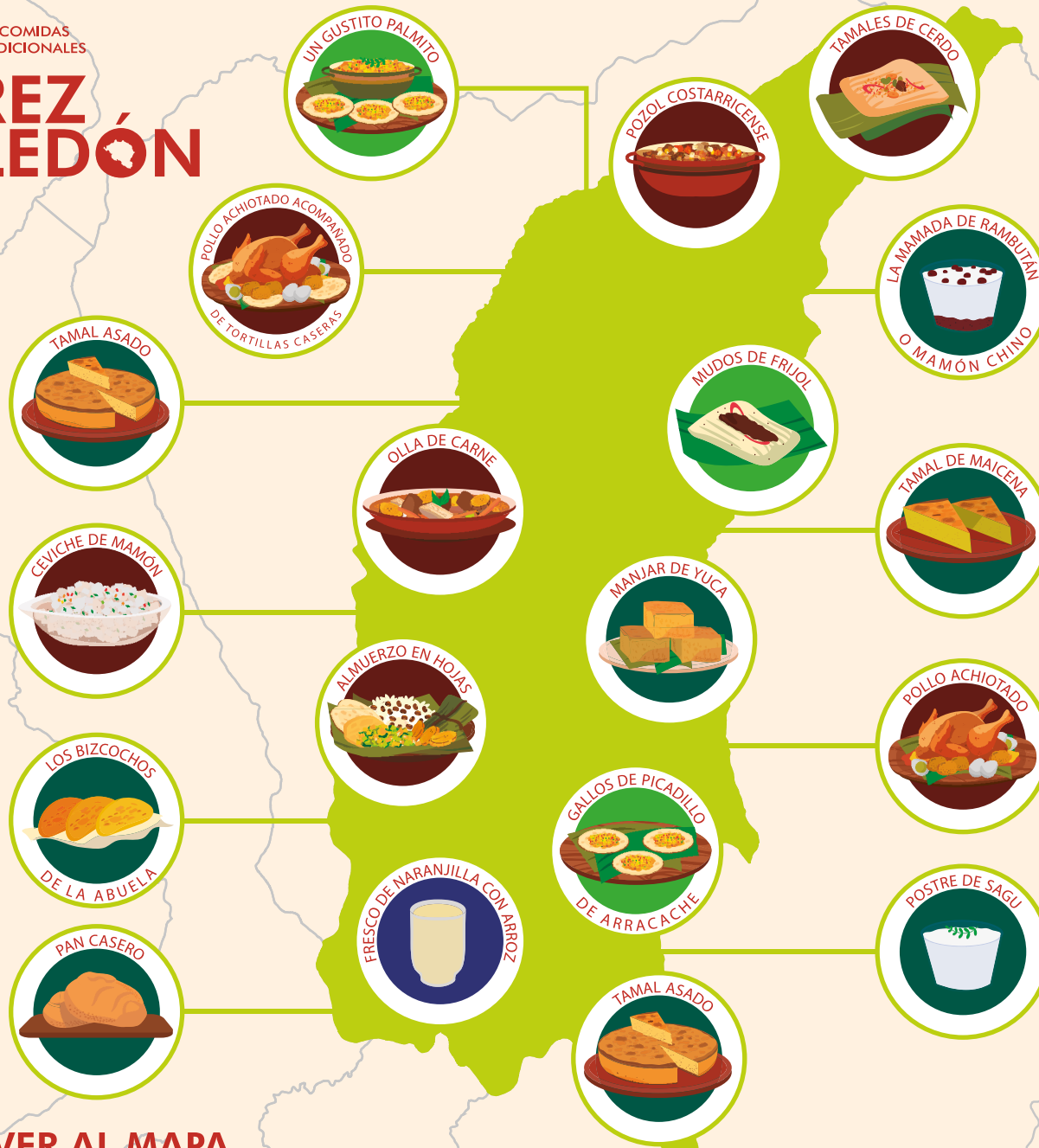
# 2022

◀ **VOLVER AL MAPA**



CERTAMEN DE COMIDAS  
Y BEBIDAS TRADICIONALES

# PÉREZ ZELEDÓN



## CAJÓN

PLATILLOS SEGÚN CATEGORÍA



Platos Fuertes



Acompañamientos



Bebidas Tradicionales



Panes y Postres

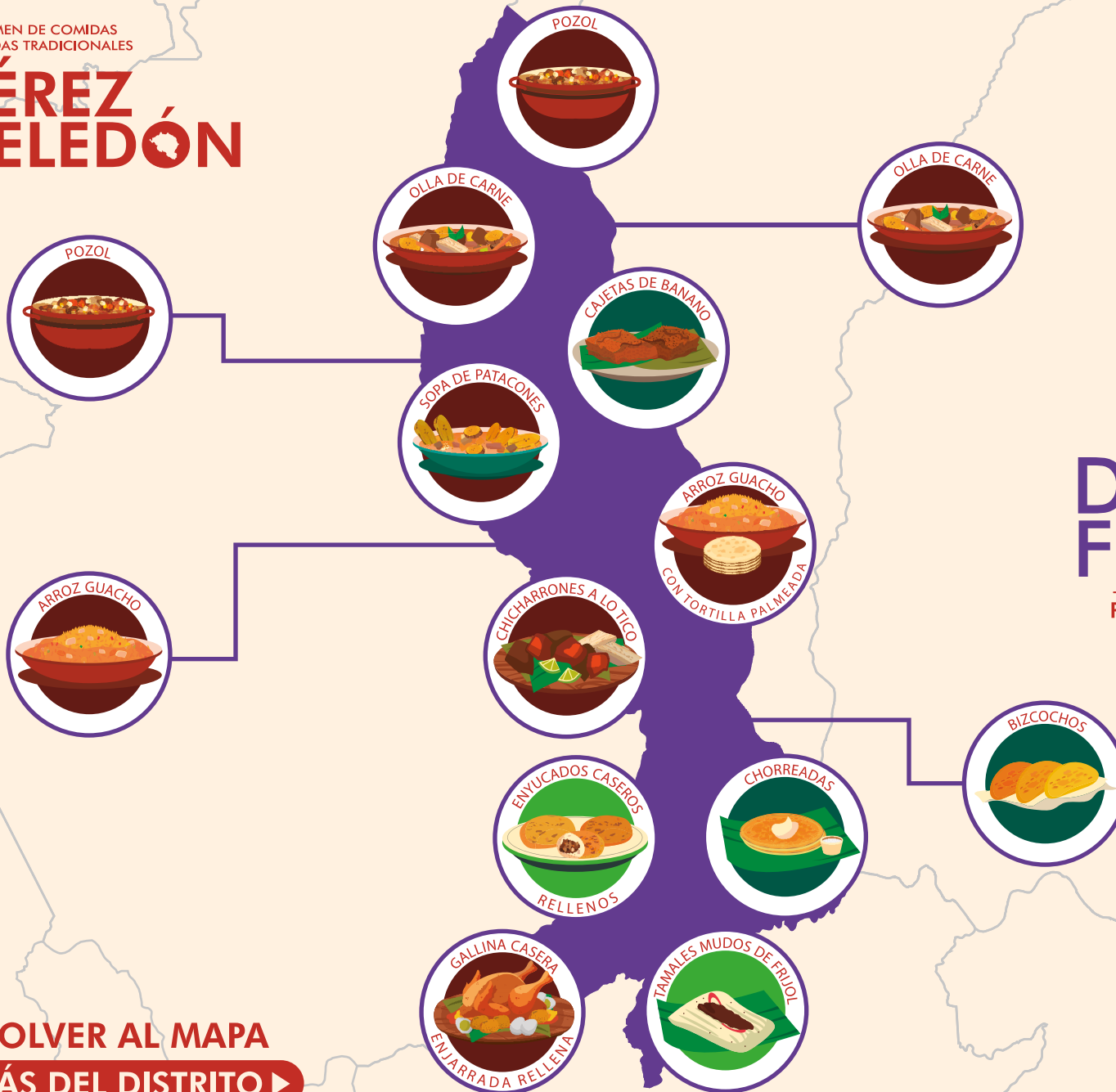
# 2022

◀ VOLVER AL MAPA



CERTAMEN DE COMIDAS  
Y BEBIDAS TRADICIONALES

# PÉREZ ZELEDÓN



## DANIEL FLORES

PLATILLOS SEGÚN CATEGORÍA



24

Platos Fuertes



5

Acompañamientos



14

Panes y Postres

◀ VOLVER AL MAPA  
MÁS DEL DISTRITO ▶

2022



CERTAMEN DE COMIDAS  
Y BEBIDAS TRADICIONALES

# PÉREZ ZELEDÓN



# DANIEL FLORES

◀ **VOLVER AL MAPA**  
**MÁS DEL DISTRITO** ▶

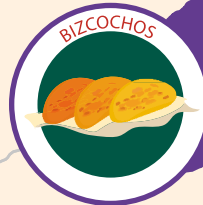
# 2022





CERTAMEN DE COMIDAS  
Y BEBIDAS TRADICIONALES

# PÉREZ ZELEDÓN



# DANIEL FLORES

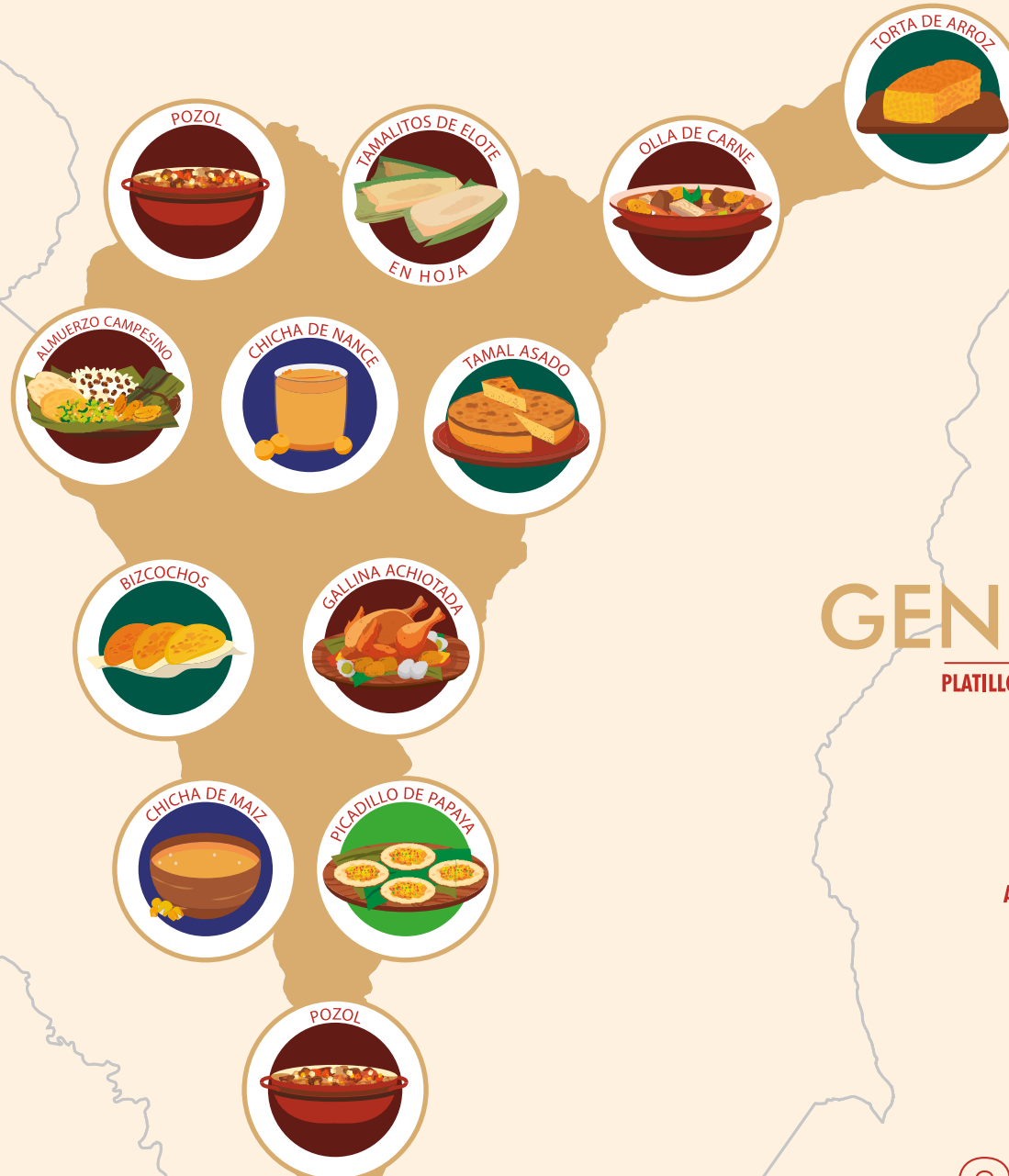
◀ VOLVER AL MAPA

# 2022



CERTAMEN DE COMIDAS  
Y BEBIDAS TRADICIONALES

# PÉREZ ZELEDÓN



## EL GENERAL

PLATILLOS SEGÚN CATEGORÍA



**Platos Fuertes**



**Acompañamientos**



**Bebidas  
Tradicionales**



**Panes y Postres**

# 2022

◀ **VOLVER AL MAPA**



CERTAMEN DE COMIDAS  
Y BEBIDAS TRADICIONALES

# PÉREZ ZELEDÓN



# LA AMISTAD

PLATILLOS SEGÚN CATEGORÍA



Platos Fuertes



Acompañamientos



Panes y Postres

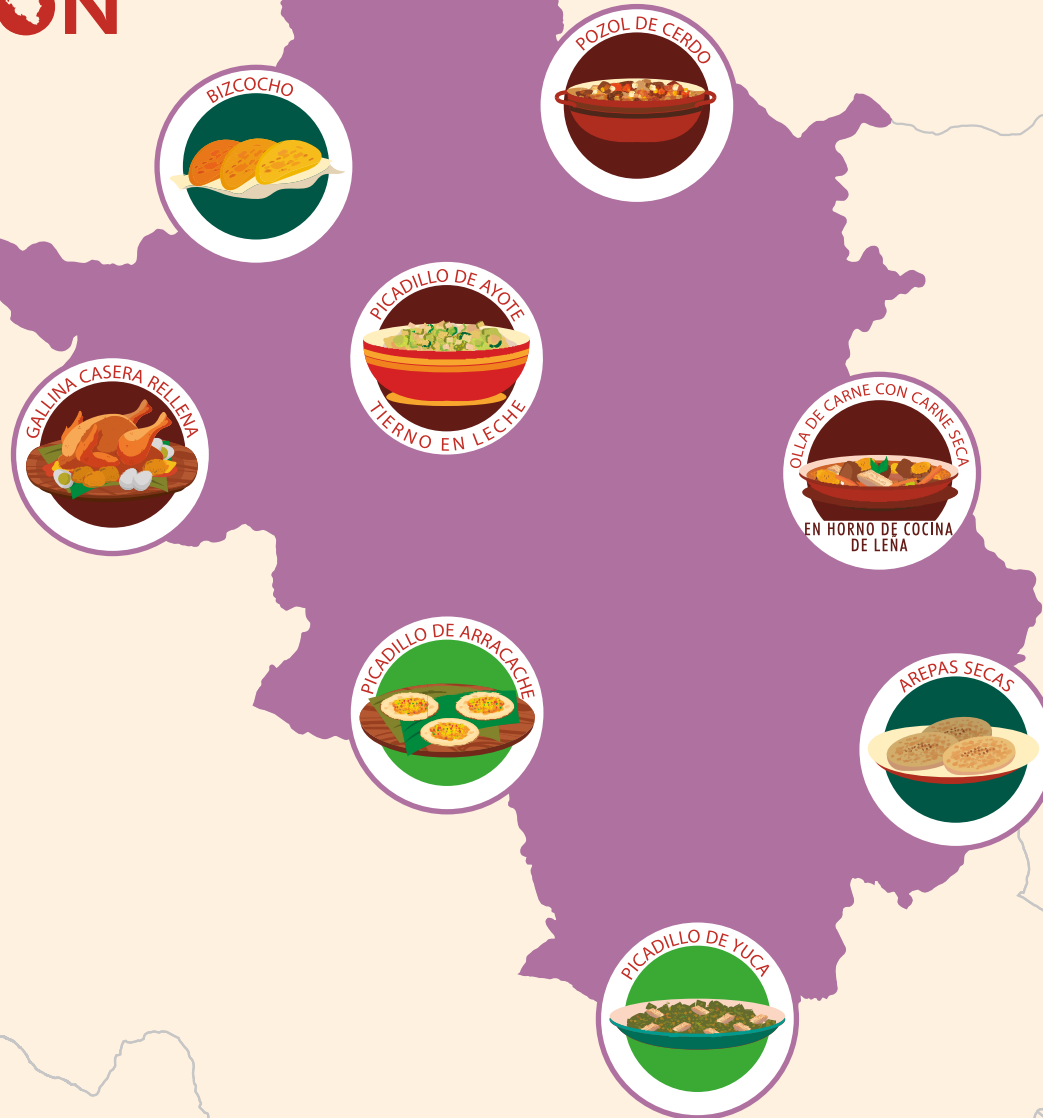
◀ **VOLVER AL MAPA**

# 2022



CERTAMEN DE COMIDAS  
Y BEBIDAS TRADICIONALES

# PÉREZ ZELEDÓN



## PÁRAMO

### PLATILLOS SEGÚN CATEGORÍA



**Platos Fuertes**



**Acompañamientos**



**Panes y Postres**

◀ **VOLVER AL MAPA**

# 2022



CERTAMEN DE COMIDAS  
Y BEBIDAS TRADICIONALES

# PÉREZ ZELEDÓN



## PEJIBAYE

PLATILLOS SEGÚN CATEGORÍA



Platos Fuertes



Acompañamientos



Bebidas  
Tradicionales

◀ VOLVER AL MAPA

# 2022



CERTAMEN DE COMIDAS  
Y BEBIDAS TRADICIONALES

# PÉREZ ZELEDÓN



## PLATANARES

PLATILLOS SEGÚN CATEGORÍA



**Platos Fuertes**



**Acompañamientos**



**Bebidas  
Tradicionales**



**Panes y Postres**

◀ **VOLVER AL MAPA**  
**MÁS DEL DISTRITO** ▶



CERTAMEN DE COMIDAS  
Y BEBIDAS TRADICIONALES

# PÉREZ ZELEDÓN



## PLATANARES

◀ VOLVER AL MAPA



CERTAMEN DE COMIDAS  
Y BEBIDAS TRADICIONALES

# PÉREZ ZELEDÓN



## RÍO NUEVO

PLATILLOS SEGÚN CATEGORÍA



Platos Fuertes



Acompañamientos



Panes y Postres

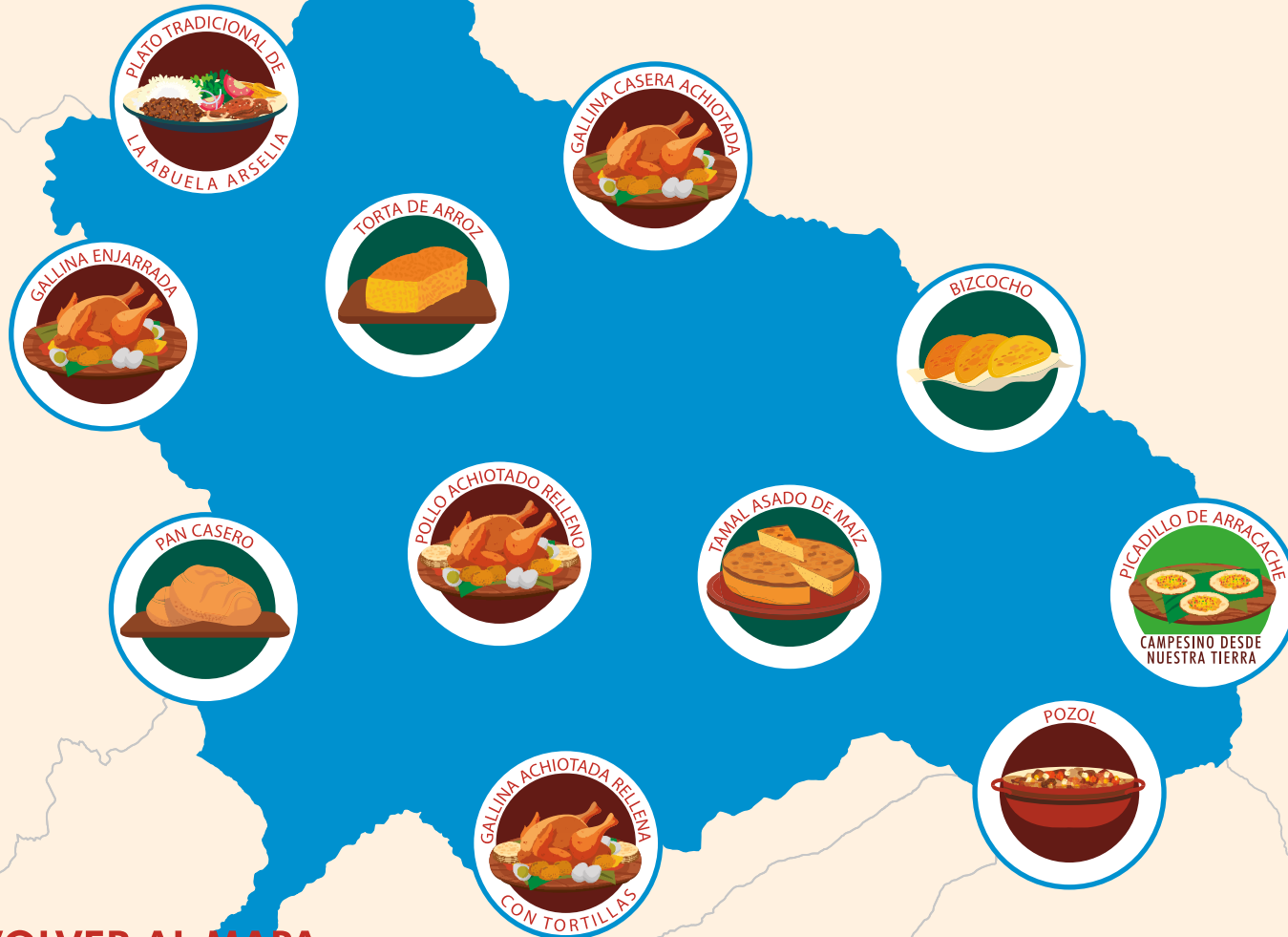
◀ **VOLVER AL MAPA**





CERTAMEN DE COMIDAS  
Y BEBIDAS TRADICIONALES

# PÉREZ ZELEDÓN



## RIVAS

PLATILLOS SEGÚN CATEGORÍA



Platos Fuertes



Acompañamientos



Bebidas Tradicionales



Panes y Postres

◀ **VOLVER AL MAPA**  
**MÁS DEL DISTRITO** ▶



CERTAMEN DE COMIDAS  
Y BEBIDAS TRADICIONALES

# PÉREZ ZELEDÓN



# RIVAS

◀ **VOLVER AL MAPA**

# 2022



CERTAMEN DE COMIDAS  
Y BEBIDAS TRADICIONALES

# PÉREZ ZELEDÓN



◀ VOLVER AL MAPA  
MÁS DEL DISTRITO ▶

# SAN PEDRO

PLATILLOS SEGÚN CATEGORÍA



Platos Fuertes



Acompañamientos



Bebidas  
Tradicionales



Panes y Postres

# 2022



CERTAMEN DE COMIDAS  
Y BEBIDAS TRADICIONALES

# PÉREZ ZELEDÓN



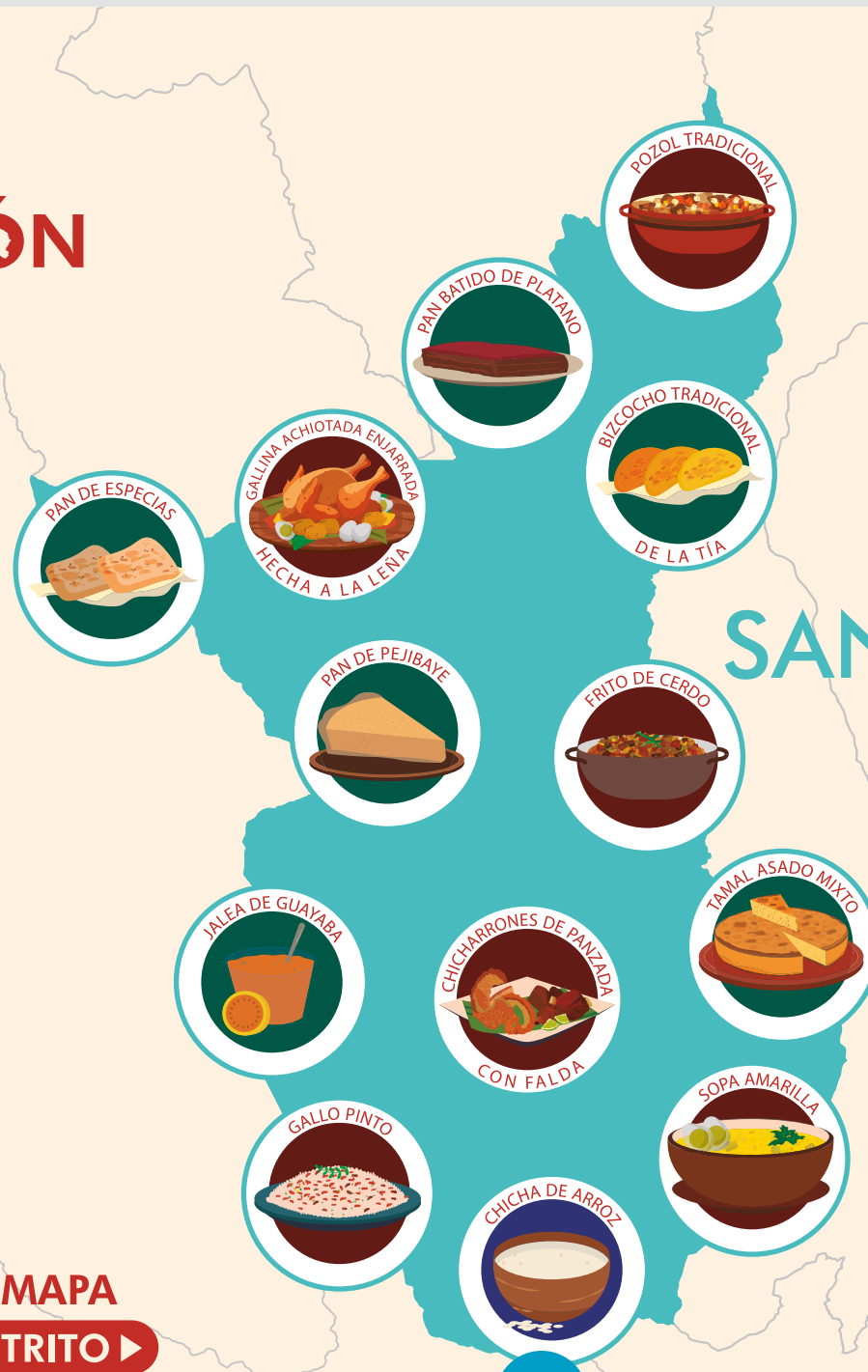
# SAN PEDRO

◀ **VOLVER AL MAPA**



CERTAMEN DE COMIDAS  
Y BEBIDAS TRADICIONALES

# PÉREZ ZELEDÓN



## SAN ISIDRO DE EL GENERAL

### PLATILLOS SEGÚN CATEGORÍA

 23

**Platos Fuertes**

 10

**Acompañamientos**

 3

**Bebidas Tradicionales**

 19

**Panes y Postres**

# 2022

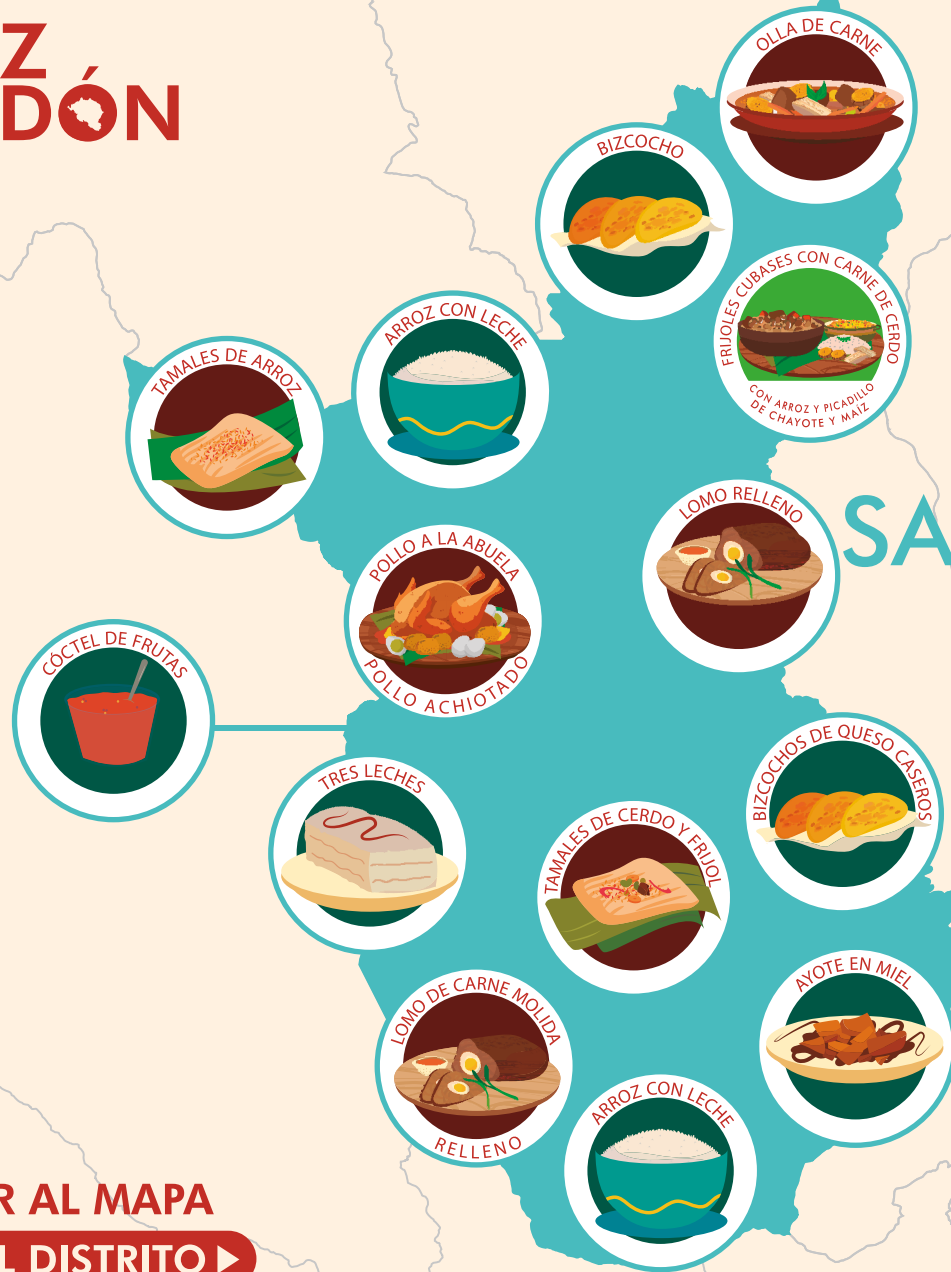
◀ **VOLVER AL MAPA**

**MÁS DEL DISTRITO ▶**



CERTAMEN DE COMIDAS  
Y BEBIDAS TRADICIONALES

# PÉREZ ZELEDÓN



## SAN ISIDRO DE EL GENERAL

◀ VOLVER AL MAPA  
MÁS DEL DISTRITO ▶

2022



CERTAMEN DE COMIDAS  
Y BEBIDAS TRADICIONALES

# PÉREZ ZELEDÓN



## SAN ISIDRO DE EL GENERAL

◀ VOLVER AL MAPA  
MÁS DEL DISTRITO ▶

2022

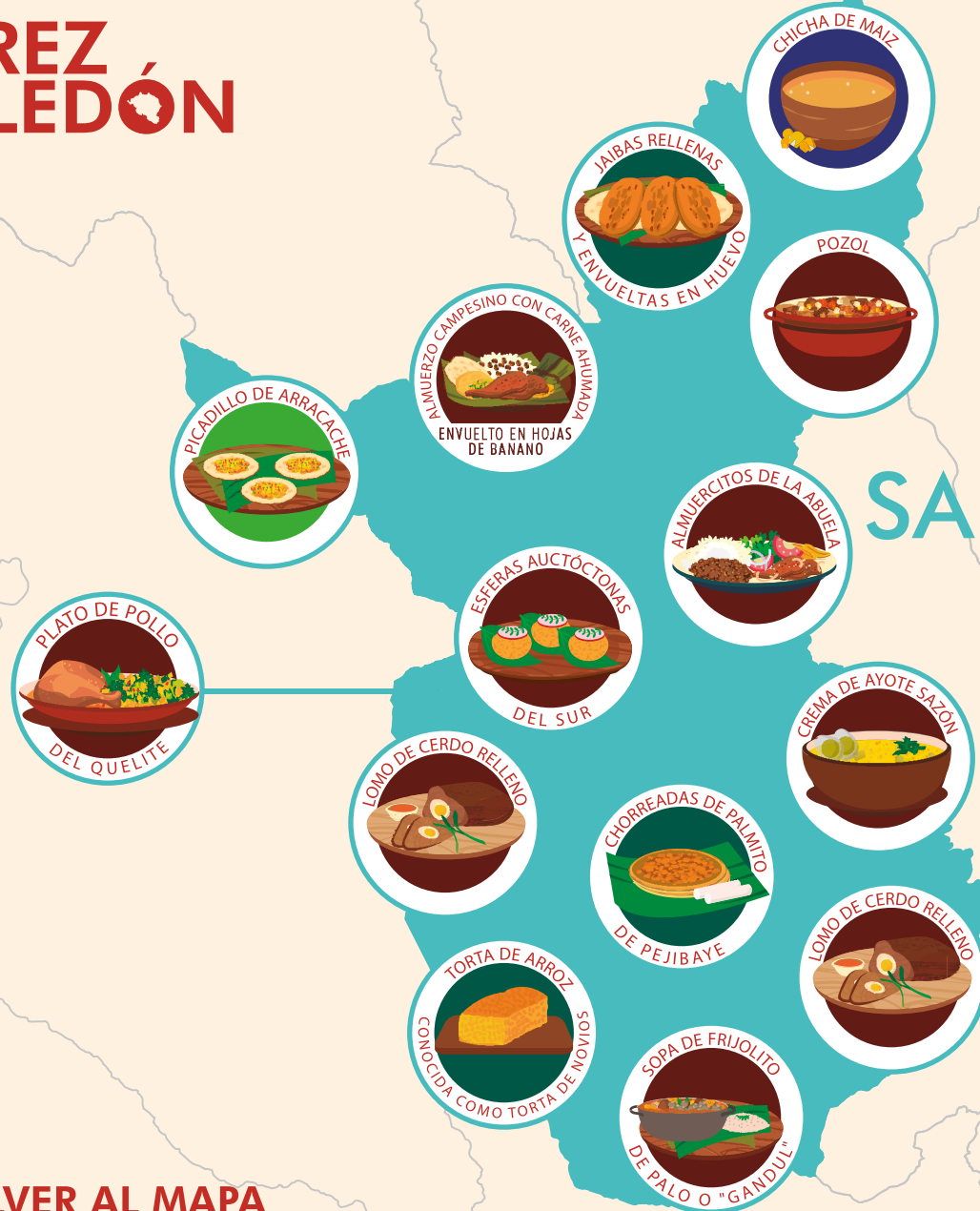




CERTAMEN DE COMIDAS  
Y BEBIDAS TRADICIONALES

# PÉREZ ZELEDÓN

## SAN ISIDRO DE EL GENERAL



◀ **VOLVER AL MAPA**

2022







