

RECETARIO

COMIDAS TRADICIONALES

LA CASA DEL BOYERO

PROGRAMA DE MUSEOS REGIONALES Y COMUNITARIOS
MUSEO NACIONAL DE COSTA RICA
ASOCIACIÓN PRO MUSEO CASA DEL BOYERO



RECETARIO

COMIDAS TRADICIONALES

LA CASA DEL BOYERO

PROGRAMA DE MUSEOS REGIONALES Y COMUNITARIOS
MUSEO NACIONAL DE COSTA RICA

ASOCIACIÓN PRO MUSEO CASA DEL BOYERO



461

R4r Recetario comidas tradicionales : la casa del Boyero / Programa de Museos Regionales y Comunitarios Museo Nacional de Costa Rica; Programa de Casa del Boyero; Fotografía de Hawi Castañeda Wilca. 1. ed. San José, C.R. : Editorial, 2022.

127 p.; 21.5 x 28 cm

ISBN 978-9977-972-55-8

1. COMIDAS TRADICIONALES 2. GASTRONOMIA 3. COSTA RICA. I. AUTOR II. TITULO

Recetario Comidas Tradicionales La Casa del Boyero
© Programa de Museos Regionales y Comunitarios,
Museo Nacional de Costa Rica, 2022
© Asociación Pro Museo Casa del Boyero, 2022

Equipo consultor

Andrea Morales Araya
Kasia Luján Barcu
Ronny Brenes Alfaro

Diseño y diagramación

Soren Vargas

Fotografías

Hawi Castañeda Wilca

Ilustración

Andrea Morales Araya

Revisión filológica

Trabajo Comunal Universitario TC-736:
Remembranza: comunidades y bicentenario.
Kimberly Patricia Rodríguez Mora,
estudiante de filología, Universidad de Costa Rica.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra en cualquier tipo de soporte, sin el permiso escrito de la editorial.

Hecho el depósito de ley.

ÍNDICE

3	ÍNDICE
5	UBICACIÓN
6	PRESENTACIÓN
8	AGRADECIMIENTOS
10	INTRODUCCIÓN
12	COMIDA TRADICIONAL SANCARLEÑA
19	CAPÍTULO I: PLATOS FUERTES Y ACOMPAÑAMIENTOS
20	ISABEL ARAYA PANIAGUA
22	LOMO RELLENO
24	ANA CECILIA HERNÁNDEZ MOYA
26	FRITO DE CABEZA DE CERDO
28	ENID ÁLVAREZ ROJAS
30	SALPICÓN DE CERDO
32	PATRICIA VARGAS ÁLVAREZ
34	POZOLE
36	ANA LUCÍA BARRANTES VINDAS
38	SOPA DE QUELITE
40	MÉLIDA SOLÍS MONTERO
42	PICADILLO DE QUELITES DE YUCA
44	NANCY OBANDO SOLÍS
46	PICADILLO DE RAÍZ DE PAPAYA
48	ANA CECILIA CARRANZA ALFARO
50	PICADILLO DE RAÍZ DE PAPAYA
52	BLANCA ROSA GÓMEZ VARGAS
54	PICADILLO DE PLÁTANO VERDE
56	ERAIDA LUZMILDA BENAVIDES ROJAS
58	PICADILLO DE CHICASQUIL
60	PRISCILLA RODRÍGUEZ GÓMEZ
62	PASTEL DE YUCA
64	CINDY RODRÍGUEZ CORRALES
66	PUNTALITO DE PINTO

69	CAPÍTULO II: PANES Y POSTRES
70	ROSIBEL RODRÍGUEZ GÓMEZ
72	PAN DE MAÍZ
74	MARÍA ISABEL SÁNCHEZ PERAZA
76	PAN DE YUCA
78	ANDREA RODRÍGUEZ CORRALES
80	QUEQUE DE YUCA
82	DIGNA CECILIA MOYA BRENES
84	TORTA DE ARROZ
86	HORTENSIA CHAVES MÉNDEZ
88	TAMAL ASADO
90	MARÍA DE LA CRUZ TRINIDAD JARA BARRANTES
92	TAMAL ASADO DOÑA MARY
94	MARÍA CECILIA ELIZONDO ZAMORA
96	TAMAL ASADO
98	FLORIBETH ROJAS GÓMEZ
100	TAMAL ASADO
102	ANYOLETH FABIANA SALAS SEQUEIRA
104	TAMAL DE ARROZ
106	AURORA CECILIA ALVARADO SOLÍS
108	BIZCOCHOS DE MI ABUELA
110	ARMANDO MORA PÉREZ Y ROSARIO MONTERO ARCE
112	TORREJAS EN MIEL
114	ROXANA RODRÍGUEZ VARGAS
116	MIEL DE TORONJA CON TAPA DE DULCE
118	MARÍA ESTHER RODRÍGUEZ QUIROS
120	FLAN DE AYOTE JULIA
123	CONCLUSIONES
124	BIBLIOGRAFÍA
126	GLOSARIO

UBICACIÓN

Cantón de San Carlos



— Límites cantonales

— Límites provinciales

--- Límites nacionales

Fuente: Instituto de Fomento y Asesoría Municipal.
Instituto Geográfico Nacional de Costa Rica (1985)

PRESENTACIÓN

El presente RECETARIO COMIDAS TRADICIONALES LA CASA DEL BOYERO es el resultado del trabajo colaborativo entre la Oficina de Museos Regionales y Comunitarios del Museo Nacional con el Museo de la Casa del Boyero a partir de la gestión del Certamen de Comidas Tradicionales La Casa del Boyero, San Carlos 2021. El cual solo fue posible gracias a la participación de las personas sancarleñas que, con esmero e interés en resguardar la tradición, fueron parte de esta actividad.

Este proceso responde al Plan Nacional de Desarrollo dentro del marco del fortalecimiento de los Centros de Desarrollo Turístico del Instituto Costarricense de Turismo, para el cual el Museo Nacional de Costa Rica se enfoca en fortalecer proyectos comunitarios museológicos, entre ellos el Museo de la Casa del Boyero, ubicado en Venecia de San Carlos.

Con ello, se refuerza tanto el conocimiento gastronómico del cantón sancarleño como de quienes comparten sus recetas de generación en generación, lo cual refleja parte de la historia agrícola, socio cultural, económica y productiva de la zona, desde elaborar dulce de caña en trapiche, ganadería de leche y engorde, cría de cerdos, hasta agricultura, entre otras. Se suma a esto, la influencia de las regiones Huetar Atlántica, Norte, Chorotega y Central.

De modo que, se recopilan 25 recetas sancarleñas, entre ellas: platillos fuertes, acompañamientos, panes y postres; dándonos una introducción sobre lo que ofrece este cantón, para un sinfín de proyectos a futuro hacia el resguardo y la promoción de su patrimonio cultural, gestionado desde y para la comunidad sancarleña.



AGRADECIMIENTOS

Nuestro mayor agradecimiento a todas las personas que se inscribieron y participaron del primer Certamen de Comidas tradicionales La Casa del Boyero, San Carlos 2021, por su interés en la salvaguarda de la herencia culinaria.

Participaron en este proceso:

- ◆ Aurora Cecilia Alvarado Solís
- ◆ Enid Álvarez Rojas
- ◆ Isabel Araya Paniagua
- ◆ Ana Lucía Barrantes Vindas
- ◆ Eraida Luzmilda Benavides Rojas
- ◆ Ana Cecilia Carranza Alfaro
- ◆ Hortensia Chaves Méndez
- ◆ María Cecilia Elizondo Zamora
- ◆ Blanca Rosa Gómez Vargas
- ◆ Ana Cecilia Hernández Moya
- ◆ María de Cruz Trinidad Jara Barrantes
- ◆ Armando Mora Pérez
- ◆ Digna Cecilia Moya Brenes
- ◆ Nancy Obando Solís
- ◆ Andrea Rodríguez Corrales
- ◆ Cindy Rodríguez Corrales
- ◆ Priscilla Rodríguez Gómez
- ◆ Rosibel Rodríguez Gómez
- ◆ María Esther Rodríguez Quirós
- ◆ Roxana Rodríguez Vargas
- ◆ Floribeth Rojas Gómez
- ◆ Anyoleth Fabiana Salas Sequeira
- ◆ María Isabel Sánchez Peraza
- ◆ Melida Solís Montero
- ◆ Patricia Vargas Álvarez

A los siguientes patrocinadores por el reconocimiento a las personas ganadoras en las distintas categorías del concurso:

- ◆ Termales Los Laureles
- ◆ RIMAG Importaciones
- ◆ Catarata La Fortuna (ADIFORT)
- ◆ Acueducto Venecia
- ◆ Recreo Verde

Agradecemos también las colaboraciones de la Municipalidad de San Carlos y Varosa Cleaning.

Al jurado seleccionador:

- ◆ Margalida Steller Vargas
- ◆ Odilie Rosales Leal
- ◆ Ángela Ulibarri Pernús

Al comité organizador y a la junta directiva de la Asociación Pro Casa del Museo del Boyero.

Al Programa de Museos Regionales y Comunitarios del Museo Nacional por toda la colaboración en este proceso.

RODRIGO BARBOZA BENAVIDES
Presidente Asociación Pro Museo
Casa del Boyero



INTRODUCCIÓN

La cultura culinaria del cantón de San Carlos presente en este recetario expone diversidad de platillos locales que caracterizan esta región. Tiene como fin principal el recopilar y fortalecer las tradiciones culinarias sancarleñas mediante acciones de salvaguarda del patrimonio cultural intangible promovidas por el Museo de la Casa del Boyero.

El Museo de la Casa del Boyero es un proyecto de la Asociación Pro Museo de la Casa del Boyero, cuya iniciativa empezó en 1959, pero no es hasta 1985 que se conformó formalmente como una asociación que busca resguardar y mostrar la cultura relacionada con el boyeo y la carreta; así, como también la salvaguarda del patrimonio inmaterial sancarleño y costarricense. Se ubica geográficamente en el distrito de Venecia del cantón de San Carlos, en la provincia de Alajuela.

Cabe mencionar que fue galardonado con el Premio Nacional de Cultura Inmaterial Emilia Prieto 2020, como reconocimiento por parte del Ministerio de Cultura y Juventud de estos años de gestión y servicio a la comunidad en resguardar y apropiarse del patrimonio intangible. Como parte de su interés en la salvaguarda del patrimonio cultural fue la Asociación Pro Museo de la Casa del Boyero en conjunto con el Programa de Museos Regionales y Comunitarios del Museo Nacional de Costa

Rica que realizaron el primer certamen de comidas tradicionales llamado: Certamen de Comidas Tradicionales La Casa del Boyero, San Carlos 2021.

Este certamen, más que un concurso, es un reconocimiento para todas aquellas personas que aún continúan elaborando deliciosos platillos tradicionales y locales que caracterizan esta región y que a la vez continúan con su resguardo.

De modo que, el recetario presenta gastronomía tradicional recopilada a través de un certamen de comidas tradicionales que se desarrolló durante el año 2021, impulsado por la Asociación Pro Museo de la Casa del Boyero, el cual consistió en invitar a toda persona de la comunidad sancarleña a presentar sus recetas de comida tradicional mediante un formulario en línea, para luego llevar a cabo la degustación. Las categorías de participación fueron: panes, postres y platillo fuerte y/o acompañamiento.

Por lo tanto, los platillos que se encuentran en este documento son el resultado del Certamen de Comidas Tradicionales La Casa del Boyero, San Carlos 2021, donde se manifiesta una diversidad gastronómica que permite compartir, transmitir y a la vez invitar a las nuevas generaciones a retomar esta herencia gastronómica de resguardo a la memoria de nuestras familias.



COMIDA TRADICIONAL SANCARLEÑA

La comida sancarleña se caracteriza por ser un resultado del mestizaje e intercambio de productos tanto de la Zona Huetar Atlántica del país como de la Zona Chorotega, así como de la influencia del Valle Central, por la producción y procesos mismos de la Zona Huetar Norte. Esto ha generado a través de su propio desarrollo comunitario una serie de particularidades en la apropiación de la comida tradicional y la invención de platillos muy propios de la misma, así como de otros elementos culturales de la zona. Desde la creación de sus fiestas o turnos como festividad primordial en su crecimiento y desarrollo hasta el establecimiento de instituciones y sistemas de electricidad los cuales han presentado elementos muy locales, pero compartiendo elementos de afuera como en otras zonas del país.

En la actualidad, existen algunos platillos que han sido restringidos en su consumo común por el uso de otros elementos que son más nacionales que locales, o que se han popularizado más a través del tiempo por influencia de algunas situaciones ambientales como: escasez de algunos productos que antes se conseguían fácilmente en el patio de muchas casas, el cambio en la producción agrícola de algunos productos por otros, la eliminación de ciertos árboles que producían ciertos alimentos en cercas de fincas ganaderas, entre otros factores.

Se puede rastrear desde mediados de 1930 la producción de algunos productos que siguen muy vigentes en el consumo local como la carne y la leche (y sus derivados), los cuales se vieron fortalecidos por el auge migratorio alrededor del territorio como mencionan Rodríguez y Córdoba (2014) que durante el periodo 1950-1990 la principal actividad económica fue la ganadería de carne en sus inicios y de doble propósito a partir de 1970. La mayor parte de los suelos fueron transformados en pastizales luego de una deforestación masiva producto de la industrialización en ese periodo, lo cual afectó gran parte del territorio sancarleño.

Aunque la historia del cantón ha sido poco estudiada y aún hoy en día presenta un carácter marginal en la historiografía nacional, se conocen datos relativamente modernos de los productos y consumo que ya existían en la zona en periodos precolombinos, incluso en el periodo colonial, por lo que se utilizan recursos históricos referentes; como por ejemplo, se sabe que ya para 1855 en Costa Rica la leche producida tenía muy buena fama por su calidad, pero no es hasta finales del siglo XIX y principios del XX que se desarrolla la ganadería especializada en leche según Ross (2007). Para 1973, San Carlos mantiene casi una quinta parte del hato nacional, lo que



hasta hoy en día se mantiene siendo una de las zonas que más produce lácteos y carne.

Otros de los productos que se mencionan como de consumo tradicional en la zona son algunas flores y plantas, las cuales se encuentran actualmente subutilizadas, como lo son la flor de madero negro, flor de poró, flor de Itabo, y los quelites. El caso particular es la flor de madero negro, incluso se encuentra un video documentado por la televisora Repretel en el programa *La cuchara tica*, ya que su uso en San Carlos era muy común por familias humildes, que veían en esta un producto de fácil acceso, económico y rápido de preparar; por otro lado, el madero negro era utilizado para cercar las fincas, especialmente las fincas ganaderas; y sus troncos al ser bastante fuertes también eran utilizados para las bases de las casas, lo mismo que sucedía probablemente con el itabo y el poró. Entre otros productos subutilizados más conocidos están los quelites como el de chayote, ayote y chanchitos como menciona Gonzáles (2012) los cuales en el presente documento se profundizarán, más en la sección de las recetas que llevan dichos ingredientes.

Algunos platillos siguen manteniendo productos autóctonos que las comunidades indígenas de la zona norte como de otras zonas del país aún utilizan. Estos se han entremezclado con los colonos que

viajaron al territorio brindando platillos resultado del mestizaje, lo que hace que la distinción entre lo local y lo nacional llegue a dificultarse en gran parte de la población sancarleña. No obstante, productos como el maíz, frijoles, ayote y chayote; así como tubérculos tales como el camote, yuca y papa; y algunas frutas como la papaya son productos autóctonos de nuestro territorio nacional a diferencia de algunos productos que fueron aclimatados y que han tenido gran relevancia en el desarrollo productivo de la zona como lo son la caña de azúcar, el arroz y el plátano. Este último probablemente introducido de la Región Huetar Atlántica producto de intercambios culturales, así como el ñampí, la malanga, la fruta de pan y el tiquisque que se presentan en la producción de platillos considerados tradicionales en San Carlos. Además, algunos de los “olores” más utilizados como tradicionales son: el culantro coyote, chile dulce, ajo, cebolla, apio, orégano y el achiote casero (Álvarez 2005; Sedó, 2015).

Muchas de las tradiciones culinarias de San Carlos parecieran estar presentes en los turnos o fiestas del pueblo, que como menciona Luis Méndez (2016) inician por medio de la iniciativa del Padre Eladio Antonio del Carmen Sancho Cambronero que trabajaba con los peones, los agricultores y los lecheros para levantar, según soñaba, una gran catedral majestuosa en Villa Quesada, de ahí se le ocurrió la

idea de unas famosas fiestas llamadas “El turno de los cien mil pesos” que se fue trasladando hacia todos los asentamientos de San Carlos, para recaudar fondos para el desarrollo de cada pueblo.

Es así como Méndez (2016) menciona que en Marsella de Venecia la preparación de comidas de turno era tan laboriosa como la cantidad de platillos que se servían en algunos de ellos, como lo son: la sopa de gallina casera, sopa de mondongo, sopa de albóndigas, sopa de tortilla con leche hervida, cuajadas con tortilla, tortilla con un pedazo de queso, picadillo de banano verde o plátano, tamales de cerdo, tamales mudos, barbudos envueltos en huevo, yuca con natilla casera, chicharrones, arroz con pollo, arroz con cerdo, arroz con palmito, el frito, picadillo de plátano, picadillo de fruta de pan, picadillo de papa con arracache, picadillo de carne con chicasquil, picadillo de papaya verde, de raíz o parte del tallo, olla de carne, tortas de zorrillo con huevo, guiso de leche con elotes tiernos, picadillo de raíz de chayote, empanadas, frescos de arroz con canela, zanahoria con naranja, horchata en leche; y de postre tradicionalmente el arroz con leche, las toronjas en miel, el tamal asado a las brasas, tamal de maicena, ayote en miel de dulce con natilla, yuca en miel de dulce, pan casero al horno de leña, rosquillas, plátanos maduros con queso, rompoppe casero bautizado.

Algunas personas recuerdan además los gatos, ilustrados, bizcotelas, pan de yuca, de elote, sobados, melcochas, espumas y pericos, estos últimos ligados a la producción de caña y sus procesamientos en los trapiches de agua y con bueyes; como tradicionalmente se ha dado en la zona, ligado no solo a los cañales sino al oficio de los boyeros.

En la actualidad, han cambiado algunos productos y platillos en los turnos por otros que tienen más a la mano debido al cambio en la producción local, como lo es la piña. Para esto se ha dado el uso de la piña para platillos como el pan de piña y la jalea de piña o tembladera.

Además de esto, se ha dado el uso de platillos tradicionales con variaciones a lo interno del cantón como el tamal mudo (tamal de frijol) que se le ha incorporado carne molida (Sicultura, 2021), el arroz con leche que se hace horneado, así como el uso de la Malanga probablemente por influencia indígena y caribeña con recetas como el picadillo de malanga o la sopa de malanga en leche, de igual manera se consideran a las galletas de natilla casera y el queso arrollado (o comúnmente conocido como *palmito*) como recetas tradicionales ligadas a la producción local de lácteos. Estas y otras recetas que se han mantenido como en antaño como lo es el estofado de carne y la miel de chayote pueden degustarse durante

la celebración del 11 de mayo o el segundo domingo de mayo (*La Nación*, 2011), día de las tradiciones sancarleñas en donde se hace un Festival de Platillos Criollos y se conmemora a los ciudadanos que aportaron en el desarrollo y la construcción del cantón.

Además de lo mencionado, es importante resaltar que la inventiva y creatividad de las personas sancarleñas han llegado a crear

platillos, que, si bien no tienen más de 100 años de realizarse; muchos de sus habitantes los consideran tradicionales como lo es el caso del platillo de burucha, inventado en el mercado de ciudad Quesada y el cual se ha mantenido durante alrededor de 25 años de tradición local.







Capítulo I
**Platos fuertes y
acompañamientos**

ISABEL ARAYA PANIAGUA

.....

CIUDAD QUESADA, SAN CARLOS

Isabel presenta uno de los platillos que cuenta con un mayor registro en los recetarios tradicionales, al menos en nuestro país. El “lomo relleno” es tan tradicional que ella misma lo aprendió a hacer hace aproximadamente 38 años, viéndolo en un turno de su pueblo. Ella fue perfeccionando la receta y compartiéndola con su familia. Así, fue experimentando con algunos ingredientes diferentes y al final hizo de esta receta una propia.

El “lomo relleno” se puede rastrear históricamente en Costa Rica desde el año 1900. Es utilizado para celebraciones como: la despedida de final de año y navidad según Marjorie Ross (2007), además se considera que la receta es un equivalente local en

Latinoamérica al chompipe relleno. Este platillo se puede ver con ciertas variantes en otros países de Centroamérica y México. La incorporación del cerdo a la dieta americana se da desde 1493 con un viaje español; pues, este tenía una gran importancia para la nutrición de los ejércitos, se diferenciaba, además, la dieta española de la local, la cual se alimentaba de otros animales silvestres (León, 2000; Del Río Moreno, 1996).

Por su parte, la receta del “lomo relleno” sigue siendo una de las comidas tradicionales de los turnos, como menciona Patricia Sedó (2014), que no ha variado con el paso del tiempo en estas festividades tradicionales de nuestro país.



Lomo relleno

ISABEL ARAYA PANIAGUA

Esta receta la vi en un turno hace muchos años y la fui haciendo a mi modo.

Ingredientes del adobo

- 2 kilos y medio de lomo
- 1/2 cerveza
- 2 cucharadas miel de abeja
- Orégano molido al gusto
- 6 dientes ajo
- Semilla de culantro y pimienta molida al gusto
- Una cucharadita de sal

Ingredientes del relleno

- 1 pechuga de pollo desmenuzada
- 2 tomates naturales medianos
- 1 cebolla mediana
- Olores y sal
- 300 grs de tocineta
- 200 gramos de vainica
- 200 gramos de zanahoria
- 4 huevos duros
- 2 cebollas medianas caramelizadas con una cucharadita de azúcar
- 1 chile dulce mediano en tiritas

Acompañamientos opcionales:

- Papas al horno, chimichurri, salsa de lomo y tortillas palmeadas.

Preparación

1. Se limpia el lomo y se abre, después se pone a marinar con la cerveza, miel, orégano y el resto de ingredientes del adobo. Mínimo 4 horas o de un día para otro en la refrigeradora. Asegurarse que quede tapado con el caldo.
2. Se cocina la pechuga en el caldo que queda del adobo junto con la vainica y la zanahoria entera y pelada.
3. Se hacen aparte los huevos duros en una olla con agua, y en un sartén se hace el sofrito con tomate, cebolla y olores.
4. Se caramelizan 2 cebollas medianas o pequeñas aparte con azúcar, miel y mantequilla.
5. Se rellena el lomo con el relleno (tomate, chile dulce, vainica, zanahoria, tocineta, cebolla caramelizada y huevo), luego se amarra con mecate de tamal tipo pabilo.
6. En una cazuela se sella como 10 minutos a cada lado para que no se le salga el jugo, preferiblemente en cocina de leña para darle el sabor ahumado. Se envuelve al final en hoja de plátano y aluminio.
7. Después de amarrado y bien envuelto va al horno como 1 hora aproximada hasta que esté listo.



ANA CECILIA HERNÁNDEZ MOYA

AGUAS ZARCAS, SAN CARLOS

Ana Cecilia ha cocinado el “frito de cabeza de cerdo” con la compañía de su madre. Fue su abuela quien les heredó esta antigua receta familiar. Aunque el frito de cabeza de cerdo se cocina de forma colectiva, pues, se requiere del apoyo de gran parte de la familia, ya que hay que matar al cerdo, hacer los cortes y empezar la preparación en la cocina. La familia de Ana Cecilia cría y cuida de sus propios cerdos, práctica que también continuaron de sus abuelas y abuelos, convirtiendo a esta receta en una vieja tradición no solo comunal, sino también familiar.

Para la familia de Ana Cecilia, este platillo se disfruta mucho en las navidades y fiestas, pero su familia recuerda cómo el “frito de cabeza de cerdo” se solía encontrar en los turnos de San Jorge que se celebran en San Carlos, pues era un platillo característico de esta celebración. Hoy en día cuesta mucho encontrar este platillo en los turnos ya que requiere de mucho trabajo para poder cocinarlo, aunque de vez en cuando se encuentra.



Frito de cabeza de cerdo

ANA CECILIA HERNÁNDEZ MOYA

Viendo a mi mamá cocinar, la acompañaba y la hacíamos juntas, manteniendo la receta de la abuela.

Ingredientes

- 1 Cabeza de cerdo
- Los menudos de 1 cerdo (hígado, bazo, riñones, pezuñas y bofe)
- 4 cuadros de consomé de pollo
- 1 cucharadita achiote
- Sal al gusto

Preparación

1. Se limpia la cabeza pelándola y lavándola con agua. Se le cortan las orejas, se le quita el pellejo, y le sacan los ojos, se le corta el hocico y los dientes, se saca la lengua y se pela con agua caliente. Se botan los ojos, el hocico y los dientes.
2. Se le quita un poco de la gordura de la cabeza, la cantidad que se elimina varía por el gusto de las personas. Se parte la cabeza en cuatro, dejando los huesos.
3. Se sancocha en agua hirviendo la cabeza junto con los huesos, las orejas, el pellejo, la lengua y los menudos. Las pezuñas se dejan con hueso también.
4. Una vez que todo está suave, se aparta del fuego, se saca toda la carne del caldo y se deja enfriar completamente.
5. Cuando está frío, a la cabeza se le separa la carne del hueso y se bota el hueso.
6. La carne y los menudos que fueron sancochados se pican en cuadritos pequeños con el pellejo, excepto las pezuñas. Las pezuñas se dejan como están, partidas en trozos (no se le quitan los huesos).
7. Se vuelve a echar todo en el caldo y se vuelve a sancochar en el fuego, con calor alto.
8. Se le agrega la sal al gusto, junto con el consomé de pollo y el achiote.
9. Se cocina una hora o más. Que no quede como sopa, pero tampoco seco, debe verse como con caldo. Se quitan las pezuñas.
10. Se sirve con arroz caliente o con bananito verde sancochado y una tajada de limón.



ENID ÁLVAREZ ROJAS

PITAL, SAN CARLOS

Enid nos presenta una receta tradicional que ha estado en su familia por generaciones. Su abuela fue quien se la enseñó y recuerda cómo su mamá se la preparaba a su papá para los viajes en carreta que duraban más de un día, ya que su padre era boyero. El salpicón lo acompañaban con arroz, frijoles y huevo envuelto todo en hojas de plátano o banano. El salpicón en Costa Rica es una especie de guiso similar al picadillo, pero como ingrediente principal alguna carne de res, cerdo o pescado y con una consistencia más acuosa. En otras ocasiones y zonas del país se hace de frutas.

Se menciona que el origen del platillo es castellano de los siglos XVI y XVII, en

especial el salpicón de vaca (o res), que se consideraba un plato humilde porque no se necesitaban cortes nobles, así que era accesible para la mayoría de la población. Según Juan Altamiras (1741) el salpicón se utilizaba como merienda o en lugar de la ensalada ya que se degustaba frío; sin embargo, puede que el que se realiza en nuestro país esté inspirado en el gigote, receta muy similar por ser una especie de picadillo de carne.

El salpicón es mencionado en la famosa obra de Miguel de Cervantes Saavedra (1605) *Don Quijote de la Mancha* en donde menciona su forma tradicional de servirla que era con cebolla.



Salpicón de cerdo

ENID ÁLVAREZ ROJAS

.....

Mi mamá le alistaba comida a mi papá para los viajes que realizaba como boyero, los cuales duraban más de un día y había gente a la que él les compartía de camino el salpicón de mi mamá.

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 5 dientes ajo
- 1 y 1/2 chile dulce
- 1 rollo de culantro coyote (10-12 hojas)
- 2 kilos de carne de posta de cerdo
- Achiote casero una cucharada pequeña
- 2-3 cucharadas de aceite de girasol
- 1 vaso de agua
- Sal al gusto.

Preparación

1. Se pican los olores (cebolla, ajo, chile dulce, culantro).
2. Se pica la carne con un cuchillo, en la tabla de picar, para que quede bien picada.
3. En una olla, se coloca el aceite y el achiote. Cuando el achiote está derretido se ponen los olores. Lo deseable es que sea en una cocina de leña para darle sabor.
4. Hasta que los olores queden dorados se le agrega la carne, se sofríe, se revuelve y luego se agrega el agua, se mueve y se le agrega la sal.
5. Se tapa un rato, y luego se mueve constantemente, ya cuando se comienza a resecar, aproximadamente a los 30-35 min, se aparta la olla y se quita del fuego.
6. Se sirve caliente en platos de loza, acompañado de tortillas palmeadas.

Rinde para diez personas.



PATRICIA VARGAS ÁLVAREZ

PITAL, SAN CARLOS

Patricia Vargas presentó la receta del “pozole” la cual, de manera autodidacta, mediante disciplina y constancia, retomó para incentivar la elaboración en su familia y comunidad. Sus ingredientes principales son muy tradicionales y locales. Además, el maíz como ingrediente principal, es un producto prehispánico presente en gran parte de las culturas americanas y en variedad de platillos (Álvarez, 2005).

San Carlos por ser un cantón agrícola y ganadero, es común encontrar en las casas maíz cosechado; además, de la cría de

cerdos para consumo propio, por lo que con el pozole se aprovechaban las patas y cabeza del cerdo.

Actualmente, el cultivo del maíz es una actividad que en todo el territorio nacional ha ido desapareciendo (Montoya, 2011). Sin embargo, aún quedan hogares donde lo cosechan, y Patricia revive esta tradición al preparar este platillo ancestral que usualmente se prepara para las celebraciones de fiestas patrias y para consumo ocasional.



Pozole

PATRICIA VARGAS ÁLVAREZ

.....

Esta receta, por ser un platillo muy completo, no requiere acompañamiento, por lo que estaría lista para servir y degustar.

Ingredientes

- 1 k de maíz cascado
- 1 k de pezuña de cerdo
- 1 k de posta de cerdo en trocitos
- 1 rollo de culantro
- 1 cabeza de ajos
- 1 chile dulce
- Orégano, sal y achiote al gusto
- Aceite para sofreír

Preparación

1. Se cocina el maíz cascado por 30 min después de que comienza a hervir hasta que esté suave y, luego se lava bien hasta que el agua esté clara.
2. Se cocinan las patas de cerdo con bastantes olores hasta que estén muy suaves y se sacan todos los huesos y se reserva.
3. Se adoba la posta de cerdo picada en cuadritos y se sofríe con un poquito de aceite y achiote, luego se agrega el maíz y el caldo de las patitas. Se rectifica la sal y se deja hervir hasta que se suavice la carne y listo.



ANA LUCÍA BARRANTES VINDAS

FLORENCIA, SAN CARLOS

Ana Lucía Barrantes, conocida como Fia, aprendió la receta de la sopa de quelite por su abuela, ya que siempre que la visitaba ella se la pasaba haciendo sopas. Fia observaba cómo la hacía su abuela y desde entonces comenzó su gusto por la cocina. Por otra parte, además de la tradicional sopa de quelite, Ana Lucía también hace panes. Ella siempre ha practicado desde pequeña y es algo le ha encantado.

El principal ingrediente de este platillo lo consigue en su propia casa, pues es común

encontrar estas plantas en los hogares. El quelite se refiere a hojas y tallos muy tiernos del chayote. Este platillo era muy frecuente y cotidiano, tanto como la olla de carne. Según Quesada (2019), nuestros abuelos hicieron uso de este tipo de comida, como una alternativa a la dieta diaria cotidiana; pues, sus ingredientes estrellas son clave en la cocina costarricense, además, de que este tipo de comidas son ricas en fuente de vitaminas, minerales, ácido fólico y fibra.



Sopa de quelite

ANA LUCÍA BARRANTES VINDAS

Esta receta la aprendí cocinando en leña, pero actualmente la puedo hacer en cocina de leña o de gas.

Ingredientes

- 1 ramita de apio
- 1 cebolla grande
- 1 chile dulce
- 3 dientes de ajo
- 4 elotes
- 1/4 de papas
- 2 zanahorias
- 1 chayote
- 1/2 kilo yuca
- Medio ayote pequeño sazón
- 1 plátano verde
- 5 huevos
- 7 hojas de culantro
- 1 kilo quelite
- Un kilo de huesos de pollo
- 3 consomé pollo
- Sal al gusto

Preparación

1. Se prepara la sustancia, que consiste en cocinar huesos de pollo o de res, con olores como: la cebolla, chile dulce, culantro y agua. Luego, el caldo de la sustancia se cuele y se saca lo más claro posible.
2. Una vez listo el caldo de la sustancia bien preparado, se le agregan las verduras como: la zanahoria cortada en forma de tiras, plátano verde cortado en tiras o rodajas, yuca, elote en pedazos pequeños, papa y chayote
3. Por aparte, se hace una torta de huevo y se le agregan las hojas más tiernas del chayote (quelite). Al final, se le agrega olores frescos como: cebolla, chile dulce, ajo, apio, y de último culantro y un poco de consomé de pollo.
4. Una vez hechas las tortas de huevo con el quelite, se cortan en pedacitos y se le agrega al caldo previamente cocinado.



MÉLIDA SOLÍS MONTERO

VENECIA, SAN CARLOS

Mélida nos presenta su “picadillo de quelites”, receta que se ha mantenido de generación en generación en su familia debido al fácil acceso a los ingredientes y al ser los picadillos una de las comidas más comunes en nuestro país.

Sin embargo, cabe aclarar que los picadillos se pueden presentar en varias formas según sus ingredientes. El cuidado que se debe llevar a cabo para su preparación, como menciona Montoya (2011), conlleva ciertas particularidades de cada picadillo y prestar atención al conocimiento de quienes tienen experiencia, pues de no hacerlo, puede, en el mejor de los casos, resultar con un picadillo insípido, o bien, producir un picadillo con un mal sabor.

El picadillo es considerado un acompañamiento o plato de merienda. Probablemente su origen se inspiró en los entremeses de Al-Andalus, debido a la

influencia migratoria en periodo colonial (Ross, 2007); por otra parte, son platillos elaborados con verduras de la huerta, carne tierna picada y azafrán. La diferencia es que nuestros picadillos siempre han ido acompañados de tortilla de maíz, lo cual es una influencia de las culturas indígenas prehispánicas, además de la diversidad de ingredientes locales que hacen de cada uno un plato único de nuestro mestizaje.

Al “picadillo de quelites” también se le denomina “picadillo de cogollos o de brotes”, según el tipo de planta que se utiliza para su preparación. Los picadillos de quelites más conocidos son los de chayote y ayote, donde el uso de las hojas tiernas y zarcillos es lo que se utiliza de forma comestible para los picadillos (González, 2012). El “picadillo de quelites de yuca” se realiza en varias zonas de nuestro país, con aquello que se tiene a mano. Se aprovecha al máximo las plantas comestibles de la zona.



Picadillo de quelites de yuca

MÉLIDA SOLÍS MONTERO

Esta receta me la enseñó mi mamá. Se prepara usualmente en mi casa y la veo desde que soy pequeña.

Ingredientes

- 2 ajos
- 1 cebolla mediana
- 1 rollo de culantro coyote
- 1/2 chile dulce
- 1 rollo de quelites de yuca
- 2 papas
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- Sal y orégano al gusto

Preparación

1. Se recogen los quelites de yuca. Se lavan y se ponen a hervir por unos 3 a 5 minutos.
2. Se pelan las papas, se pican y se cocinan. Luego, se pican los quelites y se le agregan a la papa, junto con los olores bien picados.
3. Se mezcla bien y se deja por unos 2 a 4 minutos. Finalmente se sirve con unas tortillas hechas a mano.



NANCY OBANDO SOLÍS

.....

CIUDAD QUESADA, SAN CARLOS

Nancy comparte la receta de “Picadillo de raíz de papaya” que le fue transmitida por su abuela, cuando tenía 14 años, y la cual ahora le puede enseñar a su hija. Esta receta es conocida por ser servida en eventos especiales como: fiestas familiares, tés de canastilla, novenarios o para tener en la casa o el trabajo para acompañar el café. Se come como un gallo y se recomienda hacerlo con tortilla casera. Para este picadillo, Nancy cosecha ella misma la raíz de papaya; y el resto de las verduras que requiere se las compra a personas agricultoras sancarleñas en su feria comunal.

El consumo de raíz de papaya en picadillo se encuentra en varias zonas del país, pero en San Carlos se destaca por el reconocimiento que le tienen las personas pobladoras a este picadillo, ya que se le tiene una gran importancia en la su cocina tradicional, pues, se sirve en la fiestas, turnos y eventos familiares. Sigue siendo común cocinar los picadillos con tortilla aliñada la cual es conocida como la cara o la careta del picadillo, cuando ésta tapa la olla donde se cocina, o como la concha, cuando está en el fondo de la olla (Sedó, 2016a).



Picadillo de raíz de papaya

NANCY OBANDO SOLÍS

.....

Esta receta me la enseñó mi abuela desde que yo era muy pequeña. Un día ella la estaba cocinando y me gustó, entonces me enseñó a prepararla. Desde que tengo como catorce años la preparo.

Ingredientes

- 5 kilos de raíz de papaya
- 3 cucharadas de achiote
- 460 gramos de manteca
- 3 cebollas grandes
- 2 chiles dulces
- 1½ kilos de chorizo
- 3 rollos grandes de culantro
- 4 cabezas de ajos
- 2 cucharadas de salsa tipo inglesa
- 2 cucharaditas de sazón completa
- 2 libras de sal para el precocinado de la raíz

Preparación

1. Se pela y se ralla la raíz de papaya y se deja en la sal de un día para otro, con esto precocina la raíz. Se recomienda tener al menos de 1 a 2 libras de sal para 5 kilos de raíz de papaya.
2. Después, se lava bien la raíz de papaya, quitándole toda la sal y se seca.
3. Se calienta en una olla la manteca y el achiote.
4. Se pica la cebolla, el chile dulce, el culantro y el ajo.
5. Luego, en la olla con el achiote y la manteca, se cocina la cebolla, chile, culantro y ajo junto con la carne;
6. Una vez cocinado todo, se agrega la raíz de papaya y se mezcla bien. Se cocina unos 10 a 15 minutos en cocina de leña.
7. Se sirve con tortilla casera y se disfruta.



ANA CECILIA CARRANZA ALFARO

PITAL, SAN CARLOS

Ana nos brinda el tradicional “picadillo de raíz de papaya” muy de la zona norte del país y bastante arraigado en el acervo culinario de San Carlos, como menciona Sedó (2016a). En la antigüedad era común elaborar el picadillo de ciertas verduras en una olla de hierro; y, una vez preparado el picadillo se horneaba en la cocina de leña o en el horno de barro. La papaya, incluyendo el fruto verde, la raíz y el tallo, es común utilizarlos en picadillos en la zona del Pacífico Central y algunos pueblos del norte, como San Carlos.

En el caso de picadillos a base de arracache, papaya verde, raíz de papaya o chayote sazón se acostumbra a eliminar al máximo el contenido líquido, con el fin de que el ingrediente quede bien seco, tal y como lo podemos observar en la receta de Ana. La papaya, como menciona Yanory Alvarez (2005), al ser uno de los productos autóctonos de la zona, desde la época de la conquista americana, se extendió rápidamente para ser llevado por los marineros españoles a diferentes islas, esto por sus facilidades de adaptación a los diferentes climas.



Picadillo de raíz de papaya

ANA CECILIA CARRANZA ALFARO

Cuando era pequeña veía a mi abuela y a mi mamá hacer picadillo de papaya; todo lo aprendí de las dos.

Ingredientes

- 2 puñitos de orégano
- 20 ajos
- 1 rollo de culantro coyote
- raíz de papaya a gusto
- 1 kg carne molida
- 1 kg papa
- Consomé y achiote al gusto
- Manteca de cerdo a cálculo para que no quede tostado
- Sal al gusto

Preparación

1. Se vuelca el árbol, se saca la raíz y se pela con el machete.
2. Se parte en gajos la raíz y se muele en una máquina de moler picadillo. Se lava, se escurre y se seca.
3. Se cocina la carne con los olores (culantro, orégano, ajo, sal) y la papa se pica y se cocina aparte en otra olla con olores.
4. Se echa en una olla grande la manteca con olores (achiote y consomé) y la carne molida. Después de cocinada la carne, se echa el picadillo de raíz de papaya con la papa.
5. Se sirve con tortillas palmeadas.

Rinde 10 porciones, de cada porción salen 4 gallos.



BLANCA ROSA GÓMEZ VARGAS

VENECIA, SAN CARLOS

Blanca Gómez retoma platillos muy tradicionales como lo es el “picadillo de plátano verde”. Ella aprendió a realizar esta receta por su madre, quien siempre la preparaba y cada vez que la realizaba les enseñaba a Blanca y a sus hermanas.

Además, ha tenido facilidad de obtener el plátano verde; pues, su padre era agricultor y lo cosechaba. Este principal ingrediente, según Álvarez (2005), desde el siglo XVI

hay registro de este cultivo en nuestro país y está muy adaptado al clima y cultivado a gran escala desde el siglo XIX.

El “picadillo de plátano verde” usualmente se ha elaborado como comida de turnos patronales y es muy tradicional su preparación para fiestas, entre otros. Blanca también continúa transmitiendo su conocimiento de esta receta a sus hijas de la misma manera en que ella aprendió.



Picadillo de plátano verde

BLANCA ROSA GÓMEZ VARGAS

Mi mamá preparaba esta receta y así aprendimos mis hermanas y yo.

Ingredientes

- 8 plátanos verdes
- 1 k de carne molida o chorizo
- 6 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana
- 1 chile dulce
- 1 chile panameño
- ½ cucharadita de achiote
- 1 rollo culantro castilla
- 1 rollo culantro coyote
- 500 ml de crema dulce
- Sal y orégano al gusto

Preparación

1. Se sancochan los plátanos verdes con la cáscara.
2. Se prepara la carne.
3. Se sofríe los olores en un sartén y se cocinan con la carne.
4. Al plátano ya cocinado y suave se le quita la cáscara y se pica del tamaño de su preferencia.
5. Se mezcla la carne junto con el plátano verde. Se le agrega la crema dulce.
6. ¡Listo para degustar! Se puede servir con una tortilla, como un gallo.



ERAIDA LUZMILDA BENAVIDES ROJAS

.....

LA FORTUNA, SAN CARLOS

El chicasquil es un árbol común en casi todo el territorio nacional, la parte comestible son las hojas. Eraidita Benavides, quien es agricultora, concursó y se presentó al certamen con la receta del “picadillo de chicasquil”, la cual aprendió de su abuela. Esta es una comida que desde siempre ha estado en su familia. Desde pequeña vio a su abuela cocinarla varias veces. Ella era quien le llevaba el chicasquil para hacer el picadillo, y también le ayudaba a procesarlo.

Anteriormente, el picadillo se consumía de manera ocasional, por ejemplo, cuando se recibía a algún familiar, o para festejos. Por otra parte, al ser algunas familias muy numerosas, el chicasquil era una opción ideal como acompañamiento o plato principal, pues se puede preparar con lo que haya en casa. Eraidita continúa la tradición de elaborar siempre este picadillo y enseñar a sus amistades la receta.



Picadillo de chicasquil

ERAIDA LUZMILDA BENAVIDES ROJAS

.....
Mi abuela me enseñaba desde que estaba muy pequeña, ella me decía: “tráigame chicasquil para hacer un picadillo”. Yo lo cortaba, traía y ayudaba a procesarlo.

Ingredientes

- 2 tazas de chicasquil picado
- 1 k de papas
- 1 k de posta de cerdo
- 2 rollos de culantro castilla
- 1 cebolla grande
- 1 chile rojo grande
- 8 dientes de ajo
- 2 cucharadas de mantequilla
- Media cucharadita de pimienta
- Media cucharada de achiote
- 1 cucharada de sal
- 2 ramitas de orégano

Preparación

1. Primero, se desprenden todas las hojas y se cocinan durante 20 minutos para quitarles una toxina. Después se escurren y se pican un poco grueso, porque si se pica muy fino no se va a ver entre la carne y la papa.
2. Se cocina la carne con todos los olores. Se le agrega agua a la carne, vigilando que no se pegue. Cuando se evapora todo el caldo, se deja enfriar y se desmecha.
3. Se sofríe por aparte la cebolla, chile dulce, apio y ajo con manteca de cerdo o la grasa de su preferencia. Luego, se agrega y se fríe la carne con achiote junto con los olores y la pimienta. Con esto, ya queda la carne lista.
4. Se pican finamente las papas, y en una olla por aparte se cocinan junto con un poco de grasa, ajo y achiote, además, se le agrega un poco de agua, orégano seco y sal al gusto. Se revisa constantemente hasta que se cocine.
5. En una olla, se agrega la carne y el picadillo de papa; además del chicasquil que se tenía previamente picado. Se mezcla todo durante 5 minutos y antes de servir se le echa culantro castilla. Puede servirse acompañado de arroz blanco o con tortilla.



PRISCILLA RODRÍGUEZ GÓMEZ

AGUAS ZARCAS, SAN CARLOS

El “pastel de yuca” es un platillo que ha estado muy presente en la familia de Priscilla Rodríguez, el cual ha sido transmitido de generación en generación. El aprendizaje de esta receta fue por medio de su madre, cuando cada vez que lo preparaba, ella observaba y poco a poco le fue ayudando en el proceso.

La yuca, como ingrediente principal, siempre ha estado vigente tanto en la zona como en

su familia, pues han sembrado yuca desde hace muchos años; y, además, es muy fácil conseguirla en las ferias del agricultor de su comunidad.

Actualmente, Priscilla lo elabora en conjunto con su madre para eventos familiares como plato fuerte.



Pastel de yuca

PRISCILLA RODRÍGUEZ GÓMEZ

.....

Esta receta, desde que tengo memoria, la preparaba mi mamá y me encanta. Entonces viéndola y ayudándole a hacerla, aprendí

Ingredientes

- 1 k de Yuca
- 1 k de Carne molida
- 500 ml de crema dulce
- 400 g de queso mozzarella
- 9 piezas de queso amarillo
- 8 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 2 chile dulce
- 4 rollitos de culantro castilla
- ½ barra de mantequilla
- Pan molido

Preparación

1. Se pela la yuca y se sancocha en agua y sal.
2. Por aparte, se sofríen los olores en un sartén (ajo, cebolla, chila, apio, culantro, achiote) y se cocinan con la carne molida.
3. Con la yuca cocinada, se maja y se hace puré. Conforme se hace el puré, se va agregando poco a poco la crema dulce y mantequilla.
4. En un pyrex se pone pan molido al fondo y se van armando las capas; es decir, una capa de yuca, luego, una capa de carne y queso rallado. Posteriormente, se repite capa de yuca, capa de carne, finalizando con suficiente queso rallado.
5. Se hornea hasta que se dore.
6. ¡Disfrutar de un delicioso pastel de yuca! Se puede acompañar con ensalada verde de su preferencia.



CINDY RODRÍGUEZ CORRALES

MONTERREY, SAN CARLOS

Cindy presenta la receta de “puntalito de pinto”, servida sobre una hoja de plátano con huevo, salchichón, plátanos fritos y natilla o queso. Esta presentación del plato tradicional es lo que facilitaba que se pudiera comer de forma tradicional sin requerir de un plato, especialmente para poder transportarlo cuando se quería comer en el campo. En esta receta se indica cómo cocinar el arroz y los frijoles, pero de tener estos en mano, la receta puede comenzar en el momento en que se inicia el preparado del pinto.

El pinto es un platillo que se puede encontrar en todo el país, pues, es característico de la

cocina costarricense, y es influenciado por conocimientos gastronómicos tradicionales africanos e indígenas (Ross, 2007). Lo que varía entre zonas es su presentación, algunos de sus ingredientes y la forma en que se denomina. En el caso de San Carlos, como puede verse en este recetario, el pinto se presenta como un puntalito, servido sobre una tortilla casera que sostiene todos sus componentes y envuelto en hoja de plátano. La hoja de plátano no solo facilita su transporte, sino que es una forma tradicional de mantener el calor de la comida (Sedó, 2016b).



Puntalito de pinto

CINDY RODRÍGUEZ CORRALES

Es una receta familiar. Se debe tratar de comprar los olores y las verduras localmente para darle un mejor sabor.

Ingredientes para el arroz

- ½ taza de arroz
- 1 diente de ajo
- 1 pizca de sal
- ¾ de agua

Ingredientes para los frijoles

- ½ taza de frijoles
- 2 cucharadas de chile dulce picado
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 diente de ajo
- ½ cucharada de sal y pimienta

Ingredientes para las tortillas

- 1 taza de masa
- 2 tazas de agua caliente
- Sal y pimienta al gusto

Ingredientes para agregar al pinto


- 2 cucharadas de chile dulce picado
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 cucharadita de apio
- ¼ taza de culantro
- ½ plátano maduro
- 5 centímetros de salchichón
- 2 huevos
- Sal y pimienta al gusto
- 1 hoja de plátano
- 1 tajada o cucharada de queso blanco natural o natilla

Preparación

1. Se cocina el arroz con el aceite, el ajo, la sal y el agua.
2. Se cocinan los frijoles en olla de presión con chile, cebolla, ajo, sal y pimienta.
3. Se sofríe en un sartén el chile dulce, la cebolla, el apio y el culantro.
4. Se agrega el arroz y los frijoles cocinados con pimienta al gusto.
5. Si desea hacer las tortillas, mezcle la masa, el agua, sal y pimienta. Se les da forma con la mano y se cocinan en un sartén sin aceite.
6. Se pelan los plátanos maduros, se cortan en lonjas y se fríen.
7. Se cocina el salchichón.
8. Se cocinan dos huevos batidos con sal y pimienta al gusto.
9. Se limpiar y se soasa una hoja de plátano. Soasar implica poner al calor la hoja al derecho y al revés para limpiarla.
10. Se envuelve dentro de la hoja de plátano el pinto, los huevos, el plátano, el chorizo, y el queso blanco o la natilla.
11. Se sirve y se disfruta.







Capítulo II
Panes y postres

ROSIBEL RODRÍGUEZ GÓMEZ

VENECIA, SAN CARLOS

Rosibel nos enseña una de las recetas aprendidas de su madre, el tradicional “pan de maíz”. El “pan de maíz” tradicionalmente se ve ligado a la influencia mesoamericana ubicada en el noroeste de Costa Rica, que junto con el territorio comprendido desde la depresión de Managua hasta el Golfo de Nicoya conformaban la Gran Nicoya, cuyo desarrollo cultural giró en torno a la producción del maíz según menciona Álvarez (2005).

El “pan de maíz” en Costa Rica es comúnmente conocido bajo este nombre; sin embargo, existen variaciones según la zona en donde se realiza, por ejemplo, en el caribe costarricense se le conoce como Cornbread o Johnny Cake, en otras zonas se le conoce como pastel de elote o pan de elote, así como “pan de maíz”. En muchos lugares se ha alternado su nombre. Sin embargo, se marcan algunas diferencias en las recetas según ingredientes y preparación.

Su origen debido a la misma historia oficial por la que ha pasado el continente es complejo de rastrear, pero al ser el maíz originario de América, se manejan dos versiones populares: la primera versión, menciona que el “pan de maíz” surge por medio de la colonización europea en Estados Unidos según Lee (2021) específicamente en el sur de este país al no encontrar fácilmente harina de trigo que era la que comúnmente utilizaban. Y la segunda versión menciona que, en lo que hoy se conoce como Colombia y Venezuela, las comunidades indígenas preparaban un pan similar. Se habla de una tercera versión que es exclusivamente del pan de elote, el cual data su origen en las poblaciones aztecas y mayas. Hoy en día se encuentra una versión de este desde México hasta Argentina. Lo que nos puede indicar porque se tiende a mezclar los nombres del pan de maíz con el pan de elote.



Pan de maíz

ROSIBEL RODRÍGUEZ GÓMEZ

.....

Mi madre era una gran cocinera. Siempre sentí curiosidad cuando ella cocinaba, principalmente cuando se trataba de panadería. Yo era la principal catadora. Ella me explicaba cómo lo hacía, sin embargo, era muy pequeña para entender. Años después encontré su libro de recetas y lo he implementado en mi cocina.

Ingredientes

- 6 elotes tiernos desgranados
- 1 taza de harina
- 3/4 taza de azúcar
- 4 huevos
- 1 barra de mantequilla
- 1 cucharada de polvo de hornear,
- 1 pizca de sal
- 1/4 de cucharadita de vainilla
- 1 taza de leche aproximadamente, según consistencia se va agregando

Preparación

1. Se desgrana el maíz o elotes con un cuchillo, duración de media hora aproximadamente.
2. Se mezclan en la licuadora el maíz junto con los huevos, la leche, vainilla, azúcar, natilla y mantequilla derretida, duración de 15 minutos aproximadamente.
3. Se mezclan líquidos y sólidos hasta formar una masa homogénea dando punto de espesor con la harina y polvo de hornear.
4. Se hornea en un molde previamente engrasado, duración de 50 minutos aproximadamente.



MARÍA ISABEL SÁNCHEZ PERAZA

LA FORTUNA, SAN CARLOS

María Isabel o mejor conocida como Maritza en la zona de San Carlos, nos brinda el tradicional “pan de yuca” en dos de sus variantes; además, como un extra, la misma masa según menciona se puede utilizar para realizar chorreadas de yuca, las cuales se pueden apreciar en las fotografías.

El “pan de yuca” como ya se mencionó, es una de las recetas que pueden rastrearse en el periodo poscolonial en nuestro país,

principalmente por el uso de la yuca, la cual es autóctona de nuestro continente; por otra parte, es uno de los panes que se encontraban con facilidad en panaderías. Además de esto, la yuca, como menciona Yanory Alvarez (2005), junto con otros tubérculos conformaron la base alimenticia de los indígenas de influencia suramericana en lo que hoy conocemos como Costa Rica en la época precolombina.



Pan de yuca

MARÍA ISABEL SÁNCHEZ PERAZA

.....
Esta receta me la dieron para una actividad en la escuela de mi hijo en 2005, y desde entonces la he ido cambiando y mejorando.

Ingredientes

- 2 kgs de yuca rallada fina.
- 2 tazas de queso rallado
- 2 tazas de natilla
- 2 tazas de azúcar
- 1 barra Lactocrema
- 6 huevos
- 1 taza de coco rallado
- Pizca de sal
- Leche condensada al gusto.

Preparación

La preparación puede tomar unas dos horas tomando en cuenta la pelada y rayada de la yuca.

1. Se baten los huevos con el azúcar hasta que ésta se deshaga.
2. Se agregan y se mezcla bien la lacto crema con la natilla, el coco, y el queso.
3. Una vez que la mezcla esté homogénea, se agrega poco a poco la yuca rallada.
4. Se precalienta el horno a 140 °C y se vacía la mezcla en una bandeja engrasada con manteca (40x40 cms) o varias equivalentes.
5. Se hornea por aproximadamente 35 minutos, hasta que esté macizo al tacto y dorado.

Opcional: Se puede sacar antes de que se dore totalmente y se le puede colocar arriba una capa de leche condensada; luego, se vuelve a llevar al horno hasta que se dore completamente.

Recomendaciones:

- ♦ Rallar la yuca en el momento de preparar para que no pierda almidón.
- ♦ Si no utiliza natilla casera agregue 1/2 barra más de Lactocrema para que quede con textura más blanda.
- ♦ Tibio o a temperatura ambiente es mejor que refrigerado, se puede guardar y recalentar.
- ♦ Esta misma masa se puede utilizar para realizar chorreadas de yuca, siguiendo el mismo procedimiento de cocción que con las tradicionales de maíz.



ANDREA RODRÍGUEZ CORRALES

LA PALMERA, SAN CARLOS

Andrea nos presenta su receta de “queque de yuca” inspirada, como ella misma menciona, en la receta del tradicional pan de yuca, pero hecho queque. Esta receta tiene un cierto arraigo a la Zona Norte por recordarnos la producción de tubérculos en esta zona del país y por estar integrada a la cocina local de forma tradicional.

En específico, porque su ingrediente principal es uno de los ingredientes autóctonos de nuestro continente, en donde en nuestro país deviene de la tradición suramericana que comprende junto con las tierras orientales de Nicaragua y Panamá unidas a las de Colombia y el Ecuador en lo que se denominaba el área intermedia de influencia cultural indígena que como menciona Yanory Alvarez (2005) la dieta principal

de las culturas de esta región se basaba en pejibayes, tubérculos y especialmente en yuca.

Sin embargo, como menciona Marjorie Ross (2007) los principales panes de América en la época de la Conquista eran la tortilla de maíz y el cazabe de yuca; que con el pasar del tiempo, la influencia española y de culturas externas a la hora de la colonización, se integraron hornos y panaderías en donde el pan de yuca podía encontrarse junto a los enlustrados, pan de rosas, rosquetes y otros en panaderías de San José y otros poblados meseteños. Siendo el “queque de yuca” una adaptación más a esos cambios culturales que ha sufrido en la zona el pan de yuca.



Queque de yuca

ANDREA RODRÍGUEZ CORRALES

Esta receta es de propia invención basada en el pan de yuca.

Ingredientes

- 2 Tazas de yuca cruda rallada
- 1 Barra de Mantequilla
- 1 Barra de margarina
- 1 Taza y media de azúcar
- 2 Tazas de harina
- 1 Cucharada de polvo de hornear
- 2 Tazas de queso rallado
- 4 Huevos
- 1 Taza de natilla

Preparación

1. Se crema la mantequilla y la margarina con el azúcar.
2. Se agregan los huevos uno a uno, y se alternan los ingredientes secos con la natilla.
3. De último se coloca la yuca y el queso.
4. Luego, se vierte la mezcla en un molde engrasado y enharinado y se va al horno por 40 minutos.



DIGNA CECILIA MOYA BRENES

AGUAS ZARCAS, SAN CARLOS

La “torta de arroz” ha sido un platillo que siempre ha estado en la familia de Digna Cecilia, quien aprendió a preparar esta receta gracias a su abuela. Su abuela y su madre solían vender esta “torta de arroz” en una soda familiar. Digna las acompañaba mientras iba aprendiendo a puro ojo y práctica. Con el desarrollo de su habilidad en la cocina, Digna tomó esta receta familiar y la fue perfeccionando para destacar los sabores que la hacen tan característica. Gracias a que Digna vive en una comunidad lechera, la leche y el queso de esta receta siempre han sido de productores locales.

Hoy puede encontrarse la “torta de arroz” en la feria de Aguas Zarcas, en donde Digna y su familia continúan vendiendo sus

productos. Aunque ahora ya no se ve tanto la venta de tortas de arroz como se solía ver antes. Esta fue una receta tradicional bastante reconocida, en especial durante los matrimonios. Por esto mismo, es que la “torta de arroz” también es conocida en algunas zonas como torta de novios, por su presencia en bodas y como un postre que se le entregaba a las personas invitadas para comer durante la fiesta o para llevar a sus casas de recuerdo. Aunque es una receta que se encuentra en diferentes zonas del país, cada lugar tiene sus propias variaciones; como, por ejemplo, le pueden añadir achiote, dulce, canela o leche condensada (Álvarez, 2013).



Torta de arroz

DIGNA CECILIA MOYA BRENES

.....

Es una receta que desde siempre ha estado en mi familia. Mi abuela lo vendía en una soda y mi mamá también lo cocinaba. Siempre vi cómo lo hacían, y con el tiempo fui modificándole detalles para convertirlo en una receta propia.

Ingredientes

- 1 galón de leche
- 1 taza de arroz
- ½ barra de margarina
- 5 tazas de azúcar (recomendado, es al gusto)
- 1 taza de maicena
- 3 tazas de queso rallado
- 2 tazas de natilla

Preparación

1. Se precalentar el horno a 350F.
2. Se pone a cocinar una taza de arroz en una cazuela con media barra de margarina, agregando poco a poco el galón de leche mientras se va cocinando el arroz. La leche debe tapar el arroz y verse como un caldo.
3. Mientras se cocina el arroz en la leche, se va agregando el azúcar y probando para que quede al gusto. Se recomienda alrededor de 3 tazas de azúcar en total para esta cantidad, y que quede dulce. Pero puede agregarse más o menos por gusto propio.
4. Se remueve de vez en cuando hasta que el arroz quede reventado. Se debe evitar que se seque.
5. Por aparte, se mezcla una taza de maicena en un poco de leche. Se le agrega al arroz que ya está cocinado y se mezcla bien.
6. Se deja cocinar un poco más hasta que se vea espeso. Se quita del calor y se apaga el fuego.
7. En un tazón aparte, se mezclan 2 tazas de queso rallado con poco menos de una taza de azúcar, o al gusto.
8. Se engrasa un molde y se agrega el queso rallado con azúcar, para que cubra todo el fondo del molde.
9. Se vierte la mezcla de arroz encima del molde con queso rallado y azúcar. Se extiende para que quede liso.
10. Por aparte, se mezclan 2 tazas de natilla, 1 taza de queso rallado y poco menos de una taza de azúcar.
11. Se extiende esta mezcla de natilla, queso y azúcar para crear una capa superior sobre la mezcla vertida en el molde.
12. Se hornea hasta que las orillas se vean doradas. Esto puede durar alrededor de una hora y una hora y media.
13. Se pone el horno en función de “dorar” y se continúa cocinando hasta que se vea dorada la capa superior del postre.
14. Se saca del horno y se deja enfriar completamente antes de partirlo para servir.



HORTENSIA CHAVES MÉNDEZ

VENECIA, SAN CARLOS

El tamal asado es un platillo nacional, que puede encontrarse con variaciones a lo largo del país. Las vecinas y vecinos de San Carlos recuerdan como en su cantón se ha compartido durante eventos familiares y comunales importantes, como rezos, velas, cumpleaños, matrimonios y actividades de la iglesia. Inclusive se destaca en San Carlos su importancia durante turnos, en donde se realizaban ventas de comidas para la recolección de dinero destinado a proyectos o actividades del pueblo, por ejemplo, para la construcción de infraestructura de uso comunal, arreglo de carreteras o acueductos, entre otros (Méndez, 2016).

Hortensia Chaves tiene más de 20 años de hacer esta receta. Se la enseñó su mamá y

la aprendió practicando varias veces. Desde entonces, mantiene la tradición de hacer tamal asado a la leña frecuentemente.

La dinámica que conlleva la preparación previa es familiar, ya que ellos son los que cosechan el maíz; y los demás ingredientes los consiguen en la misma familia. Además, ella misma hace la natilla y la leche agria para esta tradicional receta.

Usualmente, se preparaba para Semana Santa, aunque también se podía elaborar para otras celebraciones familiares o alguna otra ocasión especial; además, el tamal asado es solicitado para los bingos de la iglesia de su comunidad.



Tamal asado

HORTENSIA CHAVES MÉNDEZ

.....
Desde que era joven mi mamá me enseñó esta receta y la aprendí practicando. He mantenido la tradición y la hago frecuentemente.

Ingredientes

- 1 k de maíz
- 2 litros de leche agria
- 700 g de natilla
- 700 g de queso fresco
- 400 g de azúcar
- 100 g de tapa dulce
- 200 g de coco rallado
- Una pizca de sal

Preparación

1. Se cocina y muele el maíz.
2. En un tazón hondo, se mezcla el maíz, la natilla, leche agria y queso. El queso adquirirlo 8 días antes de la preparación
3. Se pasa la masa con los ingredientes por un pascón.
4. En una olla, se pone la mezcla y se cocina; además, se le va dando vuelta.
5. Por aparte, se alista una olla y se cubre con hojas de banano soasadas.
6. Una vez que haya hervido, se echa la masa cocinada a la otra olla con las hojas.
7. Se tapa la masa con más hojas de banano y encima la tapa de la olla. Encima de la tapa se ponen brasas para que se cocine por arriba y se mantiene en el fuego para que también se cocine por debajo. Se deja durante 3 horas con poca leña para que se vaya dorando.
8. Se retira del fuego y se deja enfriar de un día para otro.
9. Se sirve en un plato.



MARÍA DE LA CRUZ TRINIDAD JARA BARRANTES

AGUAS ZARCAS, SAN CARLOS

María de la Cruz Trinidad Jara Barrantes, conocida como Doña Mary, desarrolló su receta a partir de los conocimientos de su madre, quien desde pequeña le enseñó esta receta tradicional y con quien vendía tamal asado en su comunidad. Esta receta es bastante accesible, ya que todos sus ingredientes se pueden encontrar en negocios de su comunidad y son ingredientes

muy presentes en muchas preparaciones de la zona. Gracias a la receta de su mamá, Doña Mary la ha podido también compartir con sus hijas. Ahora, continúa cocinando su Tamal Asado en compañía de sus nietas. Ella lo hace para compartirlo con su familia, y con sus vecinas y vecinos que ya conocen de su famoso platillo.



Tamal asado doña Mary

MARÍA DE CRUZ TRINIDAD JARA BARRANTES

.....
*Mi mamá hacía esta receta desde que yo era pequeña para vender.
Cuando me casé se la pedí y ella me la contó*

Ingredientes

- 1 caja de 190 gramos de maicena
- ½ taza de natilla
- ½ taza de coco rallado, puede ser natural o de supermercado
- ¼ de kilo de queso rallado semiduro (o del queso que guste)
- 1 litro de leche
- 2 tazas de agua
- 1 barra de margarina
- 1½ de azúcar
- 1 pizca de sal

Preparación

1. En un tazón se vierte la maicena, el azúcar, la leche y el agua. Se mezcla bien. Luego se le agrega el queso, coco, la natilla, la sal y se mezcla de nuevo.
2. Se derrite la margarina a fuego bajo en una sartén que se pueda usar también en horno.
3. Se añade la mezcla al sartén y se revuelve lentamente sin parar para asegurar que no se pegue la mezcla al fondo del sartén.
4. Una vez que la masa llegue a hervir, se deja en el disco en calor bajo por 15 minutos para que se dore por debajo.
5. Se lleva al horno y se pone en la función de “dorar” hasta que se vea sobre la superficie un color dorado. Una vez que llega a este punto se saca del horno.
6. Se deja enfriar antes de servir.



MARÍA CECILIA ELIZONDO ZAMORA

POCOSOL, SAN CARLOS

El tamal asado ha estado desde siempre en la familia de María Cecilia Elizondo, ya que su madre la preparaba a menudo; y pues, contaban con la materia prima. Su papá, sembraba el maíz y se guardaba para consumo familiar. Aprovechando esto, su mamá, frecuentaba hacer tamal asado, el cual compartía con sus vecinos también.

María Cecilia Elizondo continúa elaborando esta receta tradicional que aprendió de su madre consiguiendo ingredientes locales, sin embargo, han surgido cambios a través

del tiempo en cuanto a la obtención de los mismos, ya que antes era común conseguir el queso y la leche entera con mayor facilidad, la masa era de maíz cosechado en los hogares y los alimentos generalmente cocinados con leña.

Actualmente, este bocadillo sirve como acompañamiento para distintos eventos como, por ejemplo: un rezo, una invitación a un café, o para Semana Santa, entre otros; acompañado de café, agua dulce, chocolate o té.



Tamal asado

MARÍA CECILIA ELIZONDO ZAMORA

.....
Mi madre preparaba a menudo esta receta, lo cocinaba en un fogón usando hojas de plátano para cubrirlo al asarlo y colocando brasas para dorar la parte de arriba.

Ingredientes

- 750 g de masa
- 1 litro de leche agria
- ½ litro leche entera
- 200 g de natilla
- 1 barrita de mantequilla
- 1 huevo entero
- 1 coco pequeño rallado
- Azúcar, canela, clavos de olor vainilla y pasas al gusto

Preparación

1. Se deja la leche agriando y se ralla el coco y el queso.
2. Se mezclan todos los ingredientes utilizando cuchara de madera.
3. La mezcla se pone a cocinar y se mueve constantemente.
4. Se coloca en un molde y se pone al horno o a las brasas para que se dore. En caso de utilizar fogón, se usan hojas de plátano para cubrirlo al cocinarlo, colocando brasas para dorar la parte de arriba. Depende del calor puede tardar 40 ó 50 minutos horneándose.
5. Finalmente se deja enfriar para que se compacte y luego se parte en trozos y se sirve sobre hojas de plátano.



FLORIBETH ROJAS GÓMEZ

PITAL, SAN CARLOS

Floribeth presenta su receta de "tamal asado" la cual se ha mantenido en su familia desde los tiempos de su abuela. Ella la comenzó a cocinar con su mamá desde sus 8 años. Floribeth cuenta que aprendió esta receta de la forma tradicional, sin apuntes ni notas, solo observando como la preparaba su madre y luego cocinándola junto a ella.

Su familia siempre ha buscado que la mayor cantidad de ingredientes posibles sean obtenidos en la zona, lo cual es una práctica que se ha visto mucho en San Carlos, en donde se consigue el maíz, la leche, leche agria, el coco para rallar, queso, natilla y cuando se puede el azúcar.



Tamal asado

FLORIBETH ROJAS GÓMEZ

.....
Mi mamá preparaba esta receta y siempre veíamos cómo hacía todo. No nos decía, solo la veíamos y así aprendimos.

Ingredientes

- ½ kilo de maíz cascado o masa
- 2 tazas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1 litro de leche agria
- 1 litro y medio de leche entera
- 1 barra de mantequilla
- 1 taza de maicena
- 1 taza de coco rallado o licuado natural
- 1/4 de kilo de queso
- 1 taza de natilla

Preparación

1. Se mezclan todos los ingredientes en una olla hasta que quede homogéneo.
2. Se cocina la masa hasta que hierva.
3. Luego, se coloca en una cazuela de hierro u olla de tamal de hierro, si no en un molde.
4. Se cocina en el horno a mayor temperatura posible hasta que se dore, aproximadamente 1 hora.
5. Por último, se espera a que se enfríe para sacarlo de la olla, cortarlo y servirlo.



ANYOLETH FABIANA SALAS SEQUEIRA

.....

CIUDAD QUESADA, SAN CARLOS

Anyoleth, presentó el Tamal de arroz en el certamen. Esta receta la aprendió de su mamá; pues, cada vez que ella la realizaba, Anyoleth prestaba siempre atención a su preparación, así fue como memorizó la receta y empezó a practicarla. Es similar a la Torta de arroz, pero presenta algunas variaciones en ingredientes y procedimientos.

El arroz, como ingrediente principal, fue uno de los primeros productos traídos a América por los colonos españoles, por ser parte de su dieta cotidiana, y actualmente forma parte de los productos básicos en la dieta de los costarricenses (Álvarez, 2005).

Así, desde hace 15 años realiza “tamal de arroz”. Ella ha compartido su receta a sus amistades, especialmente a una de sus amigas que siempre le ha gustado la cocina; por lo que un día decidió realizar la preparación junto a ella para que aprendiera el proceso mediante la observación.

Para Anyoleth y su familia, cuando se realiza esta receta, el objetivo más importante es acompañarla con una buena taza de café en familia.



Tamal de arroz

ANYOLETH FABIANA SALAS SEQUEIRA

.....

Esta receta la aprendí de mi mamá. Se prepara usualmente en mi casa desde que era yo pequeña. Desde niña vi a mi mamá prepararla y aprendí a partir de la observación.

Ingredientes

- 370 g arroz
- 2 barras de margarina
- 1 litro de leche
- 300 g de natilla
- 300 g de queso fresco rallado
- Azúcar, canela y clavo de olor al gusto

Preparación

1. Antes de iniciar, se debe lavar el arroz, dejarlo en reposo (en agua) por al menos una hora y treinta minutos. Después de dejarlo en reposo, se escurre el agua y se licúa el arroz junto con la leche.
2. A la hora de que se inicia a cocinar la mezcla de arroz y leche, se debe de verter en una olla junto con la natilla, queso, mantequilla, canela, clavo de olor y azúcar al gusto.
3. Se mezcla todo a fuego medio hasta que espese.
4. Por último, la mezcla se debe de colocar en un molde, previamente engrasado, y hornear por 35 minutos a 250 grados Fahrenheit, se deja reposar por al menos 10 minutos y se desmolda.
5. Luego se cortan en porciones y está listo para disfrutar.



AURORA CECILIA ALVARADO SOLÍS

VENECIA, SAN CARLOS

Aurora Alvarado aprendió esta receta por su abuela, quien fue una señora muy reconocida en el pueblo que desempeñaba diferentes oficios. Además de ser cocinera de turno, también se desempeñaba como partera y sobadora, aunque se caracteriza más por su carisma y nobleza.

Aurora desde pequeña aprendió a realizar los bizcochos gracias a su abuela doña María, los cuales eran reconocidos antes como los

bizcochos de doña María. De esta manera, se mantenía mucho al lado de ella para compartir el mayor tiempo posible.

Uno de los ingredientes estrella de esta receta son las castañas, las cuales son actualmente muy difíciles de conseguir porque los árboles han sido talados y ahora poca gente los conoce, por lo que se ha ido perdiendo el conocimiento para aprovechar su fruto.



Bizcochos de mi abuela

AURORA CECILIA ALVARADO SOLÍS

Esta receta la aprendí desde pequeña al lado de mi abuela, ya que me crié con ella porque soy la nieta mayor.

Ingredientes

- 2 kilos de castañas
- ½ kilo de queso semiduro rallado
- 300 g de natilla
- 1 barra de mantequilla
- 1 taza de leche agria
- 1 ½ de maíz cascado
- Una pizca de sal

Preparación

1. Se cocinan las castañas durante una hora el día anterior y se dejan enfriar.
2. Aparte, se cocina el maíz durante 30 minutos aproximadamente, el día antes de preparar.
3. El día que se prepara, se muelen las castañas y el maíz.
4. En un tazón se mezcla el maíz y las castañas ya molidas, luego se le agrega la natilla, la leche agria y la mantequilla, mezclando muy bien.
5. Seguidamente, se agrega el queso rallado, la pizca de sal y se amasa.
6. Luego, se hacen los bizcochos y se colocan en una bandeja para hornearlos durante 30-35 minutos aproximadamente.
7. Se sirven con una hoja de castaña la cual sirve para decorar. Y, ¡listo para degustar! Calientes o fríos.



ARMANDO MORA PÉREZ Y ROSARIO MONTERO ARCE

VENECIA, SAN CARLOS

Armando Mora, quien concursó en el certamen, presenta una receta tradicional de su familia, la cual se la enseñó su abuelita Rosario. Ambos son oriundos de Venecia de San Carlos. La receta de las torrijas es una receta icónica a nivel no solamente local sino también nacional, que incluso tiene su mención en uno de los famosos *Cuentos de mi tía Panchita* de la reconocida escritora costarricense Carmen Lyra, en los años 20. Titulándose el cuento: “La casita de las torrijas”, por lo que se puede deducir que dicha receta, se encuentra en el bagaje costarricense desde esas épocas; presente tanto por la sencillez de su preparación como por la fácil obtención de los ingredientes en la zona, ligado incluso a los trapiches que producían la tapa de dulce que esta receta utiliza.

A pesar del ligamen actual o relativamente actual de la receta a nuestro país en los años

1920's, esta tiene su origen documentado ya en el idioma castellano durante el siglo XV en España bajo la denominación de “torreja” por Juan de Encina (1496) en un villancico de su “Cancionero”. Aunque se dice que la referencia inicial de la receta es entre el siglo I y III d.C. en un recetario en latín cuyo autor era de nombre Apicio en la antigua roma imperial, cuyo libro fue editado posteriormente con el nombre de *De re coquinaria* (Sobre materia de comida) y más recientemente como *Cocina Romana de Marco Gavio Apicio*, traducido por Bárbara Pastor Artigues (1987). Esto brinda una idea de la antigüedad de la receta, aunque no con la exactitud de los ingredientes que en la actualidad se utilizan en nuestro país, pero sí da al menos los orígenes de la misma.



Torrejas en miel

ARMANDO MORA PÉREZ

.....
La receta familiar surgió desde que mi abuela era pequeña, hace ya mucho, diría que en 1930, que se la enseñó mi bisabuela.

Ingredientes

- 2 panes de melcochón
- 4 huevos batidos
- ½ cucharada de vainilla
- ½ taza de margarina derretida
- 1 ½ taza de aceite
- 1 tapa de dulce rallada
- 2 tazas de agua
- Rajas de canela al gusto
- Clavo de olor al gusto

Preparación

1. Se corta el pan en rebanadas y se reserva.
2. Se bate el huevo. Se agregan primero las claras y cuando estas suban, se agregan las yemas.
3. En un sartén se calienta la margarina y el aceite.
4. Se pasan las rebanadas de pan por la mezcla de huevo batido y se fríen.
5. En una olla, se coloca la vainilla, el dulce, la canela y el clavo de olor hasta que el dulce se derrita.
6. Se colocan rebanadas de pan ya fritas hasta que queden sumergidas en el dulce.
7. Cuando se empapan bien se sacan y se colocan en otro contenedor y a degustar.



ROXANA RODRÍGUEZ VARGAS

VENECIA, SAN CARLOS

“La miel de toronja” tiene dos ingredientes que reflejan parte de la historia de San Carlos, el dulce y la fruta de toronja. Pues, hoy se recuerdan los trapiches que caracterizaban la zona para la producción de dulce de caña, al igual que era común anteriormente ver árboles frutales en los patios de las casas, entre ellos los de toronjas. La familia de Roxana no fue una excepción con su árbol de toronjas, el cual continúan cosechando hasta hoy en día y con el cual logran hacer su famosa “miel de toronja”.

“La miel de toronja” con tapa dulce es una receta que Roxana aprendió de su madre, la cual se venía haciendo en la familia desde la

época anterior a sus abuelos. Era costumbre en Venecia compartir estas mieles en ocasiones especiales, como bodas y en los días de la madre.

La elaboración de las mieles, como “la miel de toronja”, ha disminuido con el tiempo cuando se comienza a vender en mayor cantidad dulces y productos procesados industrialmente. Pero estas son parte de las antiguas tradiciones de elaboración de dulcería en Costa Rica, en especial con la introducción de la caña en el país por parte de personas de descendencia española hace 300 años y los oficios de elaboración de dulce por medio de trapiches (Muñoz, 2018).



Miel de toronja con tapa de dulce

ROXANA RODRÍGUEZ VARGAS

.....

Esta receta me la enseñó mi mamá. Se prepara usualmente en mi casa desde que soy pequeña. La miel de toronja, históricamente, se hacía mucho en Venecia, donde habían trapiches de familias que tenían árboles de toronjas.

Ingredientes

- 2 toronjas
- 1½ tapas dulces
- 1 astilla de canela
- 5½ tazas de agua

Preparación

1. Se pelan las cáscaras de 2 toronjas y se cortan en gajos.
2. En una olla con 5 tazas de agua se cocinan los gajos de toronjas por alrededor de 30 minutos. Luego se dejan en agua varios minutos más para quitarle el amargor.
3. Se escurre el agua y se colocan los gajos en una olla con el dulce de tapa en pedazos y con media taza de agua, para que se vaya derritiendo. Se cocina en calor medio bajo.
4. Se agregan astillas de canela.
5. Se cocina por una hora para que vaya tomando el dulce la fruta, hasta que se reseque la miel.
6. Se sirve y se acompaña con un vaso de leche hervida.



MARÍA ESTHER RODRÍGUEZ QUIRÓS

CIUDAD QUESADA, SAN CARLOS

María Esther, conocida como Doña Mara, presenta la receta que nombró en honor a su hermana Julia. Ella fue quien le enseñó a cocinar cuando eran jóvenes y luego de aprender siguieron cocinando juntas. Esther ha continuado la tradición de esta receta con su familia. El ayote, como ingrediente estrella de este flan, debe ser seleccionado adecuadamente para asegurar un mejor sabor. Doña Mara destaca que los ayotes que son cultivados en huertas familiares y por pequeños productores son de mejor calidad, ya que ha notado que los ayotes cultivados para venta masiva tienden a tener un sabor menos gustoso. Cuando Doña Mara selecciona los ayotes de su huerta para este postre busca los que se vean más

sazones, que tengan la cáscara delgada y no sea aguada, y que cuando se parta sea amarillo con pintas verdes.

El flan de ayote es un platillo que muestra el transcurso histórico y la influencia multicultural de la comida costarricense. Ya que las recetas de flanes son bastante antiguas, la cual puede encontrarse una recopilación de recetas de la antigua roma (Apicio, 1987). Junto a esto, el ayote es el fruto de una planta mesoamericana, presente en el continente desde antes de la colonia (Álvarez, 2005). Resultando en la receta a continuación, un platillo que refleja el camino histórico que lo hizo posible y la producción agrícola actual del cantón.



Flan de ayote Julia

MARÍA ESTHER RODRÍGUEZ QUIRÓS

.....
Mi hermana Julia me enseñó a crear la receta hace muchísimos años, cuando éramos jóvenes, y la hemos cocinado juntas. Los ayotes los consigo de mi propia siembra o a veces de familiares que tienen en el campo. Las mujeres en mi familia la conocen y la comparten entre todas, y así se ha compartido por generaciones.

Ingredientes

- 1 lata de leche evaporada grande
- 6 huevos
- 1 kilo de ayote sazón hecho puré (2 tazas de puré)
- ½ taza de harina
- 1 taza de azúcar
- 2 cucharadas de ron
- ½ barra de mantequilla o margarina derretida
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 pizca de sal

Ingredientes del caramelo

- 1 taza de azúcar, o se puede sustituir con una taza de caramelo del supermercado

Preparación

1. Se precalienta el horno a 350 °F.
2. Se mezclan la leche evaporada, los huevos, el puré de ayote sazón, la harina, el azúcar, el ron, la margarina, la vainilla y la sal. Se recomienda mezclar y licuar en dos tandos (una mitad y luego la otra) y luego todo junto para asegurar que todo quede sin grumos.
3. Para hacer el caramelo, se echa el azúcar en un sartén en fuego bajo, y se mueve hasta que se derrita y se vea de color rubio claro, nunca oscuro para prevenir amargor.
4. Se vierte el caramelo en el fondo de un pyrex grande y se extiende. Rápidamente se vierte sobre el caramelo la mezcla licuada y se lleva al horno precalentado.
5. Se cocina hasta que se vea seco y dorado, se puede realizar la prueba del palillo de dientes para confirmar si está listo.





CONCLUSIONES

A modo de conclusión, este recetario brinda un acercamiento a las comidas tradicionales sancarleñas y sus vínculos con la producción agropecuaria y el consumo local de productos de la zona, como producto del Certamen de Comidas Tradicionales La Casa del Boyero, San Carlos 2021.

De modo que, mediante acciones participativas y de apoyo entre instituciones, habitantes de todos los distritos del cantón de San Carlos y la Asociación Pro Museo de la Casa del Boyero, se logró contribuir de manera significativa a la salvaguarda del patrimonio intangible costarricense.

Es importante recalcar la apropiación de esta herencia cultural como iniciativa por parte de los museos regionales y comunitarios del país como entes impulsores y promotores de la cultura local. De la mano con una contribución para fortalecer un involucramiento activo de ejecutores, gestores y planificadores del patrimonio local, siendo los certámenes de gastronomía tradicional una opción viable para el resguardo, rescate y la promoción de la cultura culinaria del cantón.

BIBLIOGRAFÍA

- Altamiras, J. (1758). *Nuevo arte de cocina, sacado de la Escuela de la Experiencia Económica*. Recuperado de: <https://www.zaragoza.es/contenidos/museos/arte-cocina-altamiras.pdf>
- Álvarez Masís, Y. (2005) *Cocina Tradicional Costarricense 1: Guanacaste y Región Central de Puntarenas*. San José, Costa Rica: Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes. Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural: Imprenta Nacional, 210p.
- Álvarez Masís, Y. (2013) *Cocina Tradicional Costarricense 5: San José*. San José, Costa Rica: Ministerio de Cultura y Juventud. Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural: Publiart, S.A.
- Apicio, M. (1987). *Cocina Romana*. (trad. Barbara Pastor Artigues). COLOQUIO S.A. Madrid, España. 3ra edición. Recuperado de: <https://laboliteria.files.wordpress.com/2015/03/de-recoquinaria-cocina-romana-apicio.pdf>
- De Cervantes Saavedra, M. (1605) *Don Quijote de la Mancha*. Recuperado de: http://www.daemcopiapo.cl/Biblioteca/Archivos/7_6253.pdf
- Del Río Moreno, J. L. (1996). *El Cerdo. Historia de un elemento esencial de la cultura castellana en la conquista y colonización de América (siglo XVI)*. Consejo superior de investigaciones científicas. Recuperado de: <http://estudiosamericanos.revistas.csic.es>
- González, R. (2012). *15 alimentos subutilizados de alto valor para Costa Rica*. Recuperado de: <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms//media/digitales/15%20alimentos%20subutilizados.pdf>
- Juan del Encina (1496). *Cancionero*. Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes. Consultado el 1 de noviembre de 2021. Recuperado de: http://www.cervantesvirtual.com/portales/juan_del_encina/obra-visor/cancionero-de-juan-del-encina-primera-edicion-1496--0/html/ffadf59c-82b1-11df-acc7-002185ce6064_199.html
- La Nación. (4 de noviembre del 2011). Celebre el Día de las Tradiciones Sancarleñas. Recuperado de: <https://www.nacion.com/viva/entretenimiento/celebre-el-dia-de-las-tradiciones-sancarlenas/ENEFL2BVGVBVBLNPNBYB423533UA/story/>
- Lee, C. (18 de noviembre del 2021). The a-maize-ing history of cornbread. The Stanford Daily. Recuperado de: <https://www.stanforddaily.com/2021/11/18/the-a-maize-ing-history-of-cornbread/>
- León Guerrero, M. (2000). *El segundo viaje colombino*. (Tesis doctoral). Universidad de Valladolid, España.
- Méndez Molina, L. (2016). *Libro Nuestras Raíces Marsella de Venecia*. [Documento inédito: libro en preparación para su publicación].
- Montoya Greenheck, F. (2011) Tradiciones Alimentarias en Costa Rica: Diversidad Bio-Cultural en peligro de extinción. Recuperado de: <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Tradiciones%20alimentarias%20en%20Costa%20Rica.%20Diversidad%20bio-cultural%20en%20peligro%20de%20extinció%C3%B3n.pdf>
- Muñoz Sequeira, E. (11 de mayo del 2018). Proyecto de acción social rescata la dulcería tradicional costarricense. Noticias UCR. Recuperado de: <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2018/05/11/proyecto-de-accion-social-rescata-la-dulceria-tradicional-costarricense.html>
- Rodríguez-Barrientos, F. y Córdoba-Artavia, O. (2014). Caracterización histórica y socioeconómica de una franja territorial yuquera en el distrito de La

- Fortuna, San Carlos y Peñas Blancas, San Ramón, región Huetar Norte de Costa Rica. *Revista Tecnología En Marcha*, 27(2), 92–106. doi: <https://doi.org/10.18845/tm.v27i2.1930>
- Ross, M. (2007) *Entre el comal y la olla: fundamentos de gastronomía costarricense*. Editorial Universidad Estatal a Distancia.
- Sedó Masís, 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 Masís, P. (2015) Conozcamos más sobre nuestros alimentos con historia y nutrición. Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica. Recuperado de: <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/handle/10669/76377>
- Sedó Masís, P. (2016a). *Reflexiones sobre las tradiciones culinarias: picadillos*. Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica. Recuperado de: <https://piam.ucr.ac.cr/sites/default/files/documentos/Comidas%20tradicionales%2C%20picadillos.pdf>
- Sedó Masís, P. (2016b). La comida en las alforjas. *Revista Herencia*. Vol. 29 (1), 07-20.
- Sistema de Información Cultural de Costa Rica (Sicultura). (2021). Consultado el 4 de noviembre del 2021. En: <https://si.cultura.cr/directorio-cultural.html>
- Quesada, G. (10 de diciembre del 2019). Los quelites, un platillo ancestral, rico en vitaminas y minerales. El norte de hoy. Recuperado de: <https://elnortehoycr.com/2019/12/10/los-quelites-un-platillo-ancestral-rico-vitaminas-y-minerales/>

GLOSARIO

Chicasquil: árbol de hojas comestibles, el cual tiene una toxina presente en la savia de la planta. Las hojas seleccionadas y limpias se sancochan por al menos 20 minutos para eliminar la toxina y suavizarlas.

Chimichurri: tipo de guarnición elaborada con tomate picado, culantro, cebolla, limón y sal.

Cogollo: parte tierna, retoños o brotes de las plantas de chayote, yuca, berros, entre otros.

Fogón: nombre coloquial de la cocina de leña.

Pascón: colador.

Puntal o puntalito: una merienda o refrigerio ligero. Similar a un gallo de comida.

Quelite: hojas y tallos muy tiernos comestibles del chayote o de yuca.

Salpicón: en Costa Rica es una especie de guiso similar al picadillo pero con ingrediente principal alguna carne de res, cerdo o pescado y con una consistencia más acuosa.

Sancochar: forma de preparación de alimentos que consiste en que su cocción en agua sea parcial.

Soasar: poner al calor la hoja de plátano o banano al derecho y al revés para limpiarla.

Trapiche: serie de molinos compuestos por tres rodillos que prensan la caña de azúcar para extraer su jugo, tradicionalmente impulsado por bueyes. También por su dinámica, espacio donde también se procesa el jugo.

Tortilla aliñada: tortilla elaborada con masa de maíz mezclada con queso.

El presente RECETARIO COMIDAS TRADICIONALES LA CASA DEL BOYERO es el resultado del trabajo colaborativo entre el Programa de Museos Regionales y Comunitarios del Museo Nacional con el Museo de la Casa del Boyero a partir de la gestión del Certamen de Comidas Tradicionales La Casa del Boyero, San Carlos 2021. La cual solo fue posible gracias a la participación de las personas sancarleñas que con esmero e interés en resguardar la tradición fueron parte de esta actividad.

Fortaleciendo el conocimiento gastronómico del cantón, y quienes nos comparten de sus recetas familiares, pasadas de generación en generación y reflejando la historia agrícola, económica, cultural y festiva de su pueblo. Reflejos también de la influencia cultural que hay en la región, desde las zonas Huetar Atlántica, Norte, Chorotega y del Valle Central. Y su historia productiva, desde la elaboración de dulce en trapiche, el cuidado de ganado para carne y leche, la cría de cerdos y la agricultura de frutas y verduras de la zona.

Con ello se recopilan 25 recetas sancarleñas, entre platos fuertes, acompañamientos, panes y postres, dándonos una introducción sobre lo que ofrece esta comunidad, que pueden dar lugar a un sinnúmero de proyectos a futuro, para el resguardo y la promoción de su patrimonio cultural, gestionado desde y para la comunidad sancarleña.