

**UNIVERSIDAD ESTATAL A DISTANCIA
VICERRECTORÍA ACADÉMICA
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES**



GUÍA DE ESTUDIO PARA EL CURSO

**ENTRE EL COMAL Y LA OLLA:
FUNDAMENTOS DE
GASTRONOMÍA COSTARRICENSE**

CÓDIGO 5155

**ELABORADA POR:
MIREYA HERNÁNDEZ BARQUERO**

2007

TABLA DE CONTENIDOS

Presentación.....	4
Descripción del curso.....	8
Propósito de la asignatura.....	8
Objetivos.....	8
Materiales que se utilizarán en el curso.....	9
Instrucciones generales.....	9
Desglose de temas.....	10
Tema I	
La cocina como fenómeno cultural.....	13
Objetivo general.....	14
Objetivos específicos.....	14
Guía de lectura.....	15
Preguntas para su estudio	18
Actividades	19
Tema II	
Orígenes de la cocina costarricense.....	22
Objetivo general.....	23
Objetivos específicos.....	23
Guía de lectura.....	24
Preguntas para su estudio	27
Actividades.....	29
Tema III	
La cocina del Valle Central	31
Objetivo general.....	32
Objetivos específicos.....	32
Guía de lectura.....	33
Preguntas para su estudio	36
Actividades.....	37

Tema IV

La cocina de Guanacaste	39
Objetivo general.....	40
Objetivos específicos.....	40
Guía de lectura	41
Preguntas para su estudio.....	44
Actividades.....	45

Tema V

La cocina de Puntarenas	47
Objetivo general.....	48
Objetivos específicos.....	48
Guía de lectura.....	49
Preguntas para su estudio.....	53
Actividades.....	55

Tema VI

La cocina de la Costa Atlántica	57
Objetivo general.....	58
Objetivos específicos.....	58
Guía de lectura.....	59
Preguntas para su estudio.....	64
Actividades.....	65

Glosario	67
-----------------------	----

Bibliografía de apoyo	76
------------------------------------	----

PRESENTACIÓN

Este documento se ha elaborado con el propósito de orientar el estudio de la asignatura **Fundamentos de Gastronomía Costarricense**, curso que forma parte del Plan de estudios a nivel de diplomado en Gestión Turística Sostenible, de la Universidad Estatal a Distancia.

Esta guía aborda seis temas de gran importancia para la formación académica del estudiante del Programa en Gestión Turística Sostenible, como son **La cocina como fenómeno cultural, Orígenes de la cocina costarricense, La cocina del Valle Central, La cocina de Guanacaste, La cocina de Puntarenas y los pueblos costeros del Pacífico y La cocina de la costa Atlántica**, temas tratados en el libro de texto de curso: **Entre el comal y la olla: fundamentos de gastronomía costarricense**, escrito por Marjorie Ross González y publicado por la EUNED en el año 2001.

El primer tema introduce al estudiante en el conocimiento de la cocina como fenómeno cultural, desde tres ángulos o tres vertientes. Se continúa con la ejemplificación de las cocinas china, francesa y española y su aporte a la cocina planetaria.

En el segundo tema se analizan los orígenes de la cocina costarricense y sus raíces fundamentales como son los aportes culinarios de la cocina prehispánica, española, italiana y otras, así como la africana que explican la riqueza culinaria y gastronómica de la cocina de nuestro país.

El tercer tema explica la cocina del Valle Central, a partir de las costumbres alimenticias de las familias cartaginesas y sus raíces coloniales y las cocinas de las provincias de San José, Alajuela y Heredia.

El cuarto tema estudia la cocina de Guanacaste a partir de sus orígenes prehispánicos, la mesa de la hacienda guanacasteca, el aporte de los esclavos africanos en el área de bebidas y dulces, festividades, acompañamientos sin olvidar el aporte alimentario al ejército expedicionario de la campaña del 1856 – 1857 conocido como “las ollas de la Patria”.

El quinto tema trata la cocina de Puntarenas y los pueblos costeros del Pacífico, las ventajas nutricionales de sus platos y su variedad de postres y frutas en los pueblos costeros del Pacífico.

Como sexto tema se estudia la cocina de la costa Atlántica, en la que se encuentran platillos variados; de sabores distintos y sorprendentes en donde se mezclan la influencia afrocaribeña, la comida de los pueblos de Talamanca, así como la influencia de los culíes (chinos e indios). El término “culí” tiene varias definiciones y se le han atribuido varios orígenes. Algunos creen que es un tipo de servidumbre doméstica y que los trabajadores se denominaban así antes del comercio de culíes en la década de 1850. Sin embargo, otros investigadores creen que se refiere a una raza esclava en India chinos e hindúes. (Chou:sf)

En síntesis, este es un curso muy enriquecedor en donde el y la estudiante del Programa en Gestión Turística Sostenible, conocerán una parte de la cultura costarricense en algunos aspectos hasta ahora ignorados y que constituye una porción muy importante del perfil cultural del costarricense: el de “las identidades culinarias”. Las costumbres culinarias retratan el perfil cultural de la sociedad en la cual estamos insertos.

En otro orden, la mesa ha sido tradicionalmente un centro de convivencia familiar; sin embargo, en la actualidad se viven cambios y transformaciones que modifican las costumbres y hábitos alimenticios. El nuevo papel asumido por la mujer fuera del hogar ha contribuido a crear una cultura alimenticia, que se apoya en nuevos alimentos, horarios, comidas etiquetadas como "fast food," alimentos procesados y de tipo "light", productos naturales y complementos alimenticios que atentan contra las costumbre culinarias de antaño y las relaciones familiares.

A este panorama se debe agregar la carencia de algunos productos e ingredientes y a la pobreza extrema sostenida en que viven muchos de los pobladores en las zonas rurales, lo que ha incidido en el desuso del arte culinario de los pueblos.

Además, cada día nos apropiamos de comportamientos, prácticas y tradiciones que no nos pertenecen. El efecto de homogeneizar las culturas como consecuencia de la mundialización, conduce a que nuestra población, pero en particular los jóvenes, reproduzcan comportamientos y actitudes de las sociedades más desarrolladas, minimizando u obviando, en la mayoría de los casos, los asuntos de carácter nacional.

El impacto de esta transformación conduce a restarle importancia a la individualidad y a la pérdida de la identidad cultural de nuestros pueblos.

Frente a la desvalorización de lo nacional, es pertinente, en este sentido, tomar conciencia del pasado histórico y rescatar nuestras raíces.

Es importante rescatar y revitalizar la cocina tradicional, respetando la diversidad regional de las diferentes cocinas con sus prácticas, hábitos,

costumbres, técnicas de cocción y métodos de preparación como parte integral de la identidad culinaria de los pueblos.

Al rescatar, conservar y revitalizar las prácticas culinarias, contribuimos a dinamizar la cultura autóctona de las minorías étnicas y la diversidad cultural, condición necesaria para diversificar la oferta turística.

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Propósito de la asignatura

El curso brinda conocimientos de la cocina costarricense desde el punto de vista histórico y cultural, los cuales deben ser analizados desde dos perspectivas: **la gastronómica**, con la evolución de las costumbres de la mesa y todo lo que se relaciona con este ámbito, y **la culinaria**, que estudia las técnicas de preparación de alimentos y los símbolos asociados con dichas técnicas, con el fin de conocer y situar un aspecto básico de la cultura de nuestro país en un entorno universal, incorporándolo al desarrollo de la actividad turística.

Objetivos

- a. Valorar la importancia de la cocina como fenómeno cultural mediante el estudio de tres aspectos o vertientes básicas.
- b. Analizar las ventajas de nuestra cultura mestiza, y su aporte al potencial turístico del recurso culinario tradicional.
- c. Explicar las diferentes cocinas regionales desde la perspectiva socio cultural y del potencial turístico.
- d. Explicar la herencia prehispánica y colonial de la cocina guanacasteca, como un factor de riqueza de nuestra gastronomía actual.
- e. Explicar el potencial alimenticio que presenta la costa del Pacífico y la necesidad de incluir esta riqueza en la oferta turística de la región.
- f. Explicar el aporte culinario de la costa Atlántica en la conformación de la cocina costarricense.

Materiales que se utilizarán en el curso

El libro de texto de este curso, como antes se anotó, es **Entre el comal y la olla: fundamentos de gastronomía costarricense**, de Marjorie Ross González de la Editorial de la Universidad Estatal a Distancia, (2001); también se utilizará la Guía de estudio para el curso y el documento "Orientaciones (cronograma de actividades)", ambos documentos elaboradas por la MSc. Mireya Hernández Barquero.

Instrucciones generales

La siguiente guía de estudio pretende facilitar el análisis de los temas tratados en el texto **Entre el comal y la Olla**, por lo que se recomienda elaborar su propia estrategia de estudio. Para ello, siga los siguientes pasos:

- ❖ Tome los materiales de estudio y realice una revisión previa antes de iniciar la lectura; no es necesario seguir un orden específico ni lógico, sino que se trata de una primera ojeada para proveerse de una visión global o de conjunto del curso.
- ❖ Lea detenidamente las "orientaciones del curso" para conocer los aspectos generales, tanto académicos como administrativos, que debe cumplir en el cuatrimestre.
- ❖ Tome la "Guía de estudio", revise el índice o listado de contenidos para conocer acerca de la forma como se han organizado los temas de estudio; lea la presentación, luego el propósito del curso, que le indicará, en términos generales, lo que le proporcionará la asignatura, y para qué le servirá. Prosiga con los objetivos generales, o resultados que se espera que usted esté en capacidad de alcanzar. Una vez realizadas las actividades, proceda a la lectura de los temas respetando el orden lógico.
- ❖ Revise constantemente los objetivos de cada tema, para estar seguro de que es capaz de llevar a cabo las actividades que se le piden como prueba de que ha logrado lo que el curso se ha propuesto enseñarle.
- ❖ Seleccione el material que más le convenga para anotar ideas, frases, conceptos, dudas, puede ser fichas, un cuaderno o inclusive los espacios en blanco para hacer anotaciones de la unidad didáctica. Utilice marcadores fosforescentes de diferentes colores, y subraye las

ideas principales y secundarias, luego elabore sus propios esquemas resumen y mapas conceptuales.

- ❖ Cada tema de estudio le ofrece una lista de objetivos cuyo fin es orientar la lectura de los contenidos que serán evaluados. Léalos detenidamente y trate de que le sirvan de eje orientador en el proceso de aprendizaje. Además, cada tema se complementa con actividades que usted debe realizar antes de pasar a la siguiente lectura.
- ❖ Cada vez que usted tenga dudas sobre la comprensión de los temas tratados en la unidad didáctica, anótelas y coméntelas con sus compañeros o plantee la consulta al Programa de Apoyo Didáctico a Distancia (Padd).
- ❖ El texto ofrece ilustraciones y, al final de cada tema, algunas recetas representativas de las cocinas regionales del país. Por tratarse de una asignatura para la carrera en Gestión Turística Sostenible es importante que usted conozca cómo se preparan algunos de los platillos representativos de la cocina tradicional costarricense, los ingredientes que llevan y las técnicas de cocción para cada caso. La gastronomía, los hábitos y costumbres culinarias son un atractivo complementario del producto turístico nacional y parte de la oferta turística del país.
- ❖ Los temas de estudio contenidos en la unidad didáctica ofrecen citas al pie de página, y es importante su uso en la lectura ya que le facilitará la comprensión del tema.
- ❖ La guía académica le ofrece un listado de términos y conceptos ligados al arte culinario, por lo que se recomienda su consulta durante el estudio de los contenidos temáticos expuestos en la unidad didáctica.

Desglose de temas:

A continuación, usted encontrará un desglose de los temas que se estudiarán en el curso, así como su ubicación dentro del libro de texto.

Tema	Tema	Páginas
La cocina como fenómeno cultural	1	1 – 28
Orígenes de la cocina costarricense	2	29 – 71
La cocina del Valle Central.	3	77 –113
La cocina de Guanacaste	4	119 – 152
La cocina de Puntarenas	5	161-189
La cocina de la costa atlántica	6	197-257

TEMA I

LA COCINA COMO FENÓMENO CULTURAL

Objetivo general

Reconocer la cocina como fenómeno cultural a través de sus tres vertientes básicas ejemplificadas en las cocinas española, la francesa y la china, para valorar el aporte culinario de éstas al mundo gastronómico.

Objetivos específicos

Al finalizar el estudio de este tema, el estudiante debe estar en capacidad para:

- a. Reconocer los tres aspectos o vertientes que permiten analizar la cocina desde el punto de vista gastronómico y culinario.
- b. Explicar el papel que juegan las tradiciones culinarias como estrategia para preservar la identidad y nuestro perfil de pueblo con sus características y particularidades.
- c. Reconocer los rasgos que caracterizan el arte culinario de las cocinas española, francesa y china.
- d. Explicar la influencia de la cocina china, francesa y española en las costumbres alimenticias del pueblo costarricense.

SUMARIO DE LECTURAS

- ✓ El ritual de comer (p. 1)
- ✓ Tres vertientes para analizar la cocina (p. 3)
- ✓ Ejemplificación en la cocina china, francesa, española (p. 7)
- ✓ La cocina china y sus recursos milenarios (pp. 9-16)
- ✓ La cocina francesa: el máximo refinamiento (pp. 16-23)
- ✓ La cocina española: siglos de historia (pp. 24-28)

GUÍA DE LECTURA

El tema primero “La cocina como fenómeno cultural” del texto **Entre el comal y la olla: Fundamentos de la cocina costarricense**, enfoca la cocina desde tres vertientes:

- ❖ La física, relacionada con lo que comemos.
- ❖ La psicológica, relacionada con los gustos adquiridos.
- ❖ La social, que configura un perfil de la sociedad de que trate.

El enfoque, a su vez, permite abordar la cocina desde dos puntos de vista:

- ❖ El gastronómico, que estudia la evolución de las costumbres de mesa y sus raíces sociales.
- ❖ El culinario, que estudia las técnicas de cocción, las salsas y especias y el cúmulo de símbolos que éstas reflejan.

Los elementos antes citados permiten conocernos mejor como sociedad. La cocina retrata la sociedad en la cual estamos insertos, así como el perfil de pueblo y sus particularidades. La cultura culinaria es parte de nuestra identidad y se constituye en fuente del pasado histórico, de la memoria colectiva de las comunidades.

La cocina como fenómeno cultural se ejemplifica en este tema desde la perspectiva de las cocinas, francesa, china y española, pues su aporte es innegable en la cocina planetaria.

En la sociedad china, francesa y española el ritual de comer es parte fundamental del quehacer cotidiano, y el tiempo dedicado al diario comer es sagrado, al igual que la conversación en la mesa.

Al estudiar este tema, tome en cuenta que en el concepto de cultura culinaria, según la autora, se integran ciertos elementos, tales como:

- ¿Qué es considerado comestible y qué no lo es?
- Rituales y tabúes.
- Usos relacionados con la obtención y almacenamiento del alimento.
- Nociones y creencias sobre nutrición.
- ¿Quién prepara los alimentos y cómo los prepara?

Afirma M. Ross, que el hábito alimenticio es una conducta adquirida, aprendida por actos repetitivos, de transmisión informal, en gran medida parental, en donde la figura materna tiene un rol determinante, y se fortalece en las relaciones en el hogar. Los hábitos alimentarios son herramientas de construcción del ser personal y social, y una extensión inseparable de nuestra identidad.

Al respecto, Marjorie Ross, señala que " la cultura culinaria es un sistema de símbolos, expresión de las estructuras más inconscientes de cada pueblo, por medio del cual le otorgamos significado a nuestra propia experiencia alimenticia. Cuándo, cuánto y con quién se come son parámetros temporales de la cotidianidad y un signo imprescindible de la identidad de los pueblos. Las costumbres de mesa son parte de esa cultura culinaria, elemento que particulariza a los pueblos". (Ross, M. "Más allá del jarro de aguadulce". En *La Nación*, 19.02- 2006:3)

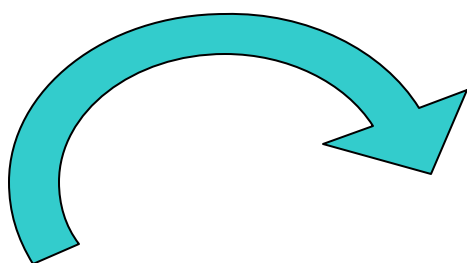
Además de lo expuesto por la autora, tome en cuenta que el arte culinario se clasifica dentro del patrimonio cultural como un **bien intangible o inmaterial**, que comprende saberes, conocimientos antiquísimos, cuyo origen se pierde en la memoria de los pueblos, ya que implica ritos, prácticas, valores y símbolos que han pasado de un pueblo a otro y de una generación a otra.

Sobre el calificativo de bien intangible en la cocina, Giselle Chan manifiesta: "El arte culinario, los secretos de cocina, los remedios caseros como bienes no materiales, por su condición de intangible han sido "invisibilizados" del reconocimiento y la valoración colectiva, a pesar de estar en la memoria popular y de formar parte de la cotidianidad de los sectores sociales." (*Chan, Guiselle. y otros. 2004: 32*).

Estos bienes intangibles o inmateriales, contrario a los materiales, no se localizan, ni se resguardan en un lugar o una institución específica, sino que se encuentran en el quehacer cotidiano, la cosmovisión y la memoria colectiva de los pueblos, en los diferentes sectores que configuran y construyen nuestras culturas locales y regionales.

Al respecto, la Viceministra de Cultura, Amalia Chavarri, integró en fecha reciente la identidad culinaria dentro del concepto de cultura y perfil cultural del pueblo costarricense. En esa misma orientación la Asamblea Legislativa gestiona la integración a la Convención Internacional para la salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial. "Mediante este documento internacional, el Estado costarricense se compromete a proteger, entre otros, las tradiciones y expresiones orales, las artes escénicas, las prácticas sociales, los rituales y los acontecimientos festivos que se desarrollen en nuestro país" (*Fonseca, Pablo. 2006. "Patrimonio inmaterial tendrá protección en Costa Rica". En La Nación, set. 14: 18^a*).

Una vez finalizada la lectura del tema primero: “La cocina como fenómeno cultural” proceda a desarrollar las siguientes preguntas y actividades. Las preguntas de estudio y las actividades le permitirán evaluar por sí mismo el rendimiento obtenido o conocer la medida de su dominio en cuanto a los contenidos del tema primero e identificar sus errores y aciertos.



Preguntas para su estudio

1. Según la autora del texto, cite tres aspectos o vertientes que permiten analizar la cocina desde la perspectiva actual.

La cocina desde la perspectiva actual



2. Por qué se afirma que las costumbres culinarias retratan aspectos del perfil cultural de una sociedad.

3. Compare los conceptos: gastronómico y culinario.

Le sugerimos realizar las actividades que se plantean a continuación, ya que le ayudarán a profundizar la temática estudiada.

Actividades:

1.-Elabore un cuadro resumen en el cual sintetice el ritual alimenticio cotidiano en su núcleo familiar. En la construcción del cuadro resumen destaque las ideas o conceptos principales; para ello tome en cuenta lo siguiente:

- ❖ ¿Quién prepara los alimentos?
- ❖ ¿Cuáles tiempos u horarios de alimentación se definen?
- ❖ ¿Quiénes comparten la mesa?
- ❖ ¿Cuáles alimentos se acostumbra consumir?
- ❖ ¿Cuántas porciones o cantidades se acostumbra a servir?

2.-Con base en la lectura, ejemplifique aspectos particulares de la cocina china, francesa y española. En el siguiente cuadro incluya al menos tres rasgos para cada una.

CHINA	FRANCESA	ESPAÑOLA

3.-Investigue en su comunidad, dos aportes de las cocinas francesa, china y española y su influencia en las costumbres culinarias de los costarricenses. Incluya esa información en el cuadro siguiente.

COCINA	APORTES
CHINA	
FRANCESA	
ESPAÑOLA	

4.-Investigue en su comunidad sobre las cocinas regionales de China descritas en la unidad didáctica. ¿Cuál se practica actualmente en el país? ¿Qué características presentan los platillos mencionados? ¿La preparación de los platillos se apega a los ingredientes y a las recetas culinarias. Debe incluir la información en el siguiente cuadro.

Cocinas regionales de China	Platillos	Preparación	Ingredientes	Receta.
Cantonesa				
Pekinesa				
Sechuán				
Unán				
Fukién				

Finalmente, está preparado para continuar con la lectura del tema dos.

TEMA II

ORÍGENES DE LA COCINA COSTARRICENSE

Objetivo general

Explicar las raíces sobre las cuales se enmarca la cocina costarricense, el aporte de los diferentes grupos culturales y el potencial turístico que representa el recurso culinario nacional.

Objetivos específicos

Al finalizar el estudio de este tema, el estudiante debe estar en capacidad de:

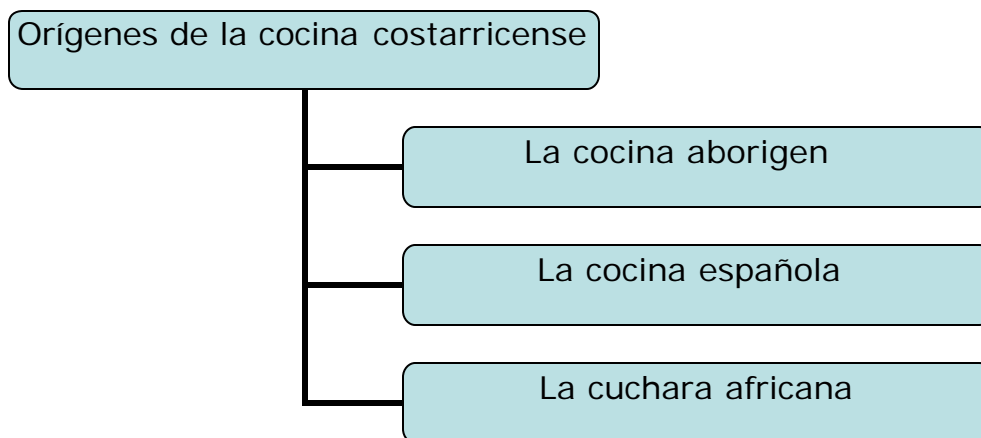
- a. Explicar por qué se afirma que la actividad turística lleva a los pueblos a repensar lo propio de las prácticas culinarias.
- b. Explicar las tres influencias culturales principales presentes en la cocina criolla costarricense.
- c. Explicar los diferentes usos culinarios dados al maíz y al trigo durante la colonia en América.
- d. Conocer la oferta alimenticia en los mercados americanos a la llegada de los españoles.
- e. Explicar la influencia de la cocina española, en las costumbres y hábitos de la cocina tradicional costarricense.
- f. Explicar el aporte de la cuchara africana y los diferentes usos culinarios en la cocina costarricense.
- g. Reconocer el aporte nutricional que tiene el arroz y los frijoles en la dieta del costarricense.
- h. Explicar el aporte de la cocina italiana y otras influencias culinarias en la dieta alimenticia del costarricense.

SUMARIO DE LECTURAS

- ✓ Orígenes de la cocina costarricense (pp. 29-31)
- ✓ Las tres raíces fundamentales (p. 32)
- ✓ La cocina prehispánica (pp. 33-42)
- ✓ La cocina española (pp. 45-54)
- ✓ De África a Cartago y más allá (pp. 55-66)
- ✓ La cocina italiana y otras influencias (pp. 68-71)

GUÍA DE LECTURA

El tema segundo, "Orígenes de la cocina costarricense" del texto **Entre el comal y la olla: Fundamentos de la cocina costarricense**, parte de los orígenes de la cocina tradicional y de sus raíces fundamentales, como son:



La integración de los tres elementos anteriores definen la cocina costarricense como una cocina mestiza, propia de las diferentes regiones del país e íntimamente relacionada con la producción agrícola de cada zona como puede apreciarse en la tradicional olla de carne, platillo criollo costarricense, que sintetiza esa amalgama de lo aborigen y lo español.

El gallo pinto, el platillo típico costarricense por excelencia, muestra la síntesis de nuestra mestiza personalidad culinaria. Los aborígenes aportaron los frijoles, los españoles el arroz, y la preparación es de origen africano.

Adicionalmente, existe influencia de la cocina italiana y francesa en nuestro medio, algunos productos de estas cocinas han sido adoptados como propias por el pueblo costarricense.

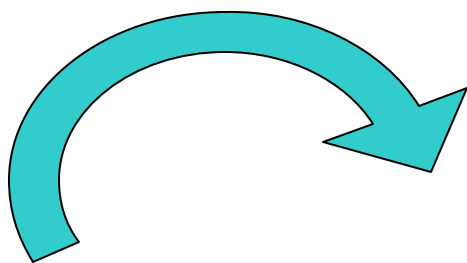
El siguiente cuadro resumen muestra las características más importantes de cada una de estas cocinas y su aporte a la cocina criolla costarricense.

Bases de la cocina criolla costarricense

Cocina prehispánica	Cocina española	Cocina negra
Diversidad de plantas cultivadas y animales . Desarrollo agrícola considerable, pesca y caza	Aporte de especias, frutas. Ingreso de ganado vacuno, caballar, porcino y aves	Las cucharas de madera y el hábito ancestral de cocinar al "gusto" agregando una pizca de esto y de lo otro
Importancia del maíz en la historia de los pueblos prehispánicos, en sus mitos y creencias, así como en la dieta alimenticia. Diversidad de usos culinarios a base de maíz	Influencia de platillos tales como: las albóndigas y los guisos o picadillos. Uso del azafrán para dar color a los alimentos	Métodos de cocción, preferible fritos o cocinados a fuego lento por largo tiempo; uso de productos nativos y nombres dados para denominar recetas o productos
Uso de achiote para dar color a los platillos	Aporte de las sopas y, especialmente, la olla de carne conocida como "olla podrida en España"	Uso del aceite de palma para freír los alimentos y dar color rojizo a los alimentos
Cocina de gran riqueza y diversidad. Uso de condimentos naturales y de aceites extraídos de palmas aceiteras, de felinos y otros mamíferos	Cereales como cebada, centeno y trigo. Variedad de panes y tosteles. Caña de azúcar traída por los conquistadores, aparece la tapa de dulce, los alfajores y los dulces y las jaleas de frutas y conservas	El gallo pinto preparado en forma especial por las cocineras negras con frijoles utilizados en la cocina aborigen y arroz traído por los españoles
Variedad de bebidas: chicha de maíz, pejibaye y frutas. Consumo de chocolate servido en jícaras	Influencia de la cocina andaluz: prestiños, cachitos, pastelitos, "tosteles", dulce de higos, membrillos, yemitas, cocadas, suspiros , "melindres" y zapotillos	Uso del plátano, guineos y bananos y sus variedades como acompañamiento de diversos platos. Preparación de sopas, en las que destacan la de mondongo
		Uso de hojas verdes, en ensaladas y otros platos. Variedad de dulces, destacan los preparados con coco.

Además se comenta el aporte de la cocina francesa e italiana, esta última en lo referente a las pastas en sus diferentes presentaciones, alimento que forma parte integral de los hábitos alimenticios del costarricense actual y elemento indispensable del popular "casado".

Una vez finalizada la lectura del tema "Orígenes de la cocina costarricense" proceda a desarrollar las siguientes actividades. Las preguntas para su estudio y las tareas que se le recomiendan realizar le permitirán evaluar por sí mismo el rendimiento obtenido o conocer la medida de su dominio en cuanto a los contenidos del tema segundo e identificar sus errores y aciertos.



Preguntas para su estudio:

1.- Comente la siguiente afirmación "La olla de carne, el plato criollo nuestro por excelencia, es un monumento a esa amalgama de lo aborígen y lo español que es la cocina de Costa Rica"

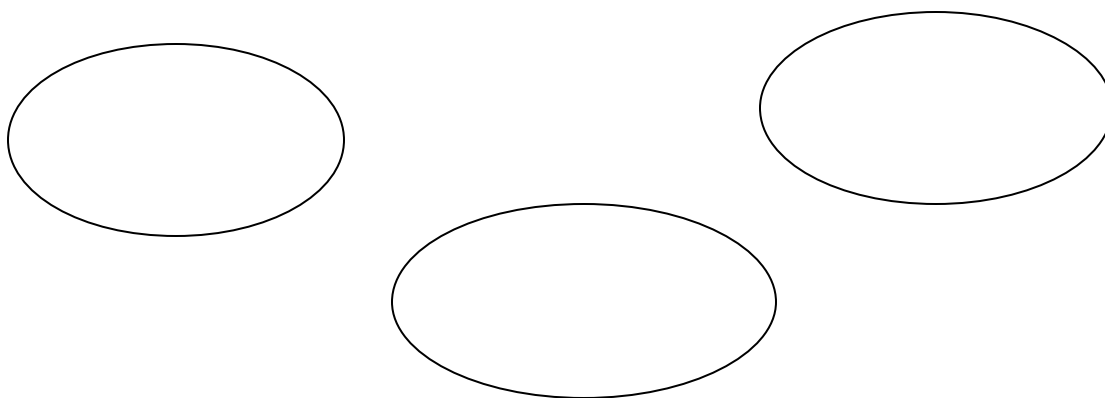
- _____
- _____
- _____
- _____

2.- Comente la siguiente frase "Es, pues, el gallopinto, otra formidable síntesis de nuestra mestiza personalidad culinaria".

- _____
- _____
- _____
- _____

3.-En el siguiente esquema, escriba las tres influencias culinarias que conforman la cocina criolla costarricense.

La cocina criolla costarricense



4.-Cite al menos cinco platos elaborados a base de maíz, de origen prehispánico presentes en la mesa del costarricense actual.

- _____.
- _____.
- _____.
- _____.
- _____.

Le sugerimos realizar las actividades que se plantean a continuación, ya que le ayudarán a profundizar la temática estudiada.

Actividades:

1.-Elabore un esquema resumen que integre los productos que son parte de la olla de carne en su hogar o comunidad, e identifique cuáles son aporte prehispánico y cuáles ibérico. Recuerde que un esquema resumen es una representación gráfica de estructuras que muestran los hechos y las relaciones más importantes.

2.-Visite una panadería en su comunidad e investigue la oferta de los panes, "tosteles" y otros que se venden actualmente e identifique el origen de estos.

3.-Elabore un inventario de los diferentes platillos que se consumen diariamente en su comunidad, e identifique las raíces de cada uno. Use el cuadro que se le ofrece a continuación.

Platillos	Prehispánica	Española	Africana

4.-Visite a un familiar, amigo que le permita documentarse sobre las costumbres alimenticias de antaño y los preparativos para la celebración de bodas, novenarios y nochebuenas y confróntelo con lo expuesto en la unidad didáctica. Construya un mapa conceptual con la información obtenida. Recuerde que el mapa conceptual es un resumen esquemático de todo lo que ha aprendido.

Finalmente, está preparado para continuar con la lectura del tema tres.

TEMA III

LA COCINA DEL VALLE CENTRAL

Objetivo general

Explicar las particularidades de las diferentes cocinas regionales del Valle Central valorando la importancia turística que representan para cada región.

Objetivos específicos

Al finalizar el estudio de este tema, el estudiante debe estar en capacidad de:

- a. Reconocer las costumbres alimenticias de las familias cartaginesas en la colonia.
- b. Describir qué actividades, platillos y bebidas se preparaban en las fiestas religiosas del siglo XVIII.
- c. Explicar la importancia del trigo en la dieta de los europeos y su influencia en la mesa costarricense.
- d. Identificar algunos subproductos derivados de la leche y su importancia en la dieta del costarricense.
- e. Describir los platillos que se ofrecían durante las celebraciones de bodas, días de Santos y Semana Mayor.
- f. Citar los platillos más representativos de la cocina tradicional del Valle Central.
- g. Comentar los aportes que hace Eugenia Bozzoli sobre la alimentación cotidiana en las áreas rurales costarricenses en la década de los sesenta.
- h. Explicar la importancia del plato conocido como "casado" y su valor nutricional.

SUMARIO DE LECTURAS

- ✓ La cocina del Valle Central (p. 77)
- ✓ Cartago y sus raíces coloniales (pp. 80-85)
- ✓ La cocina de las provincias de San José, Alajuela y Heredia (pp. 91-113)

GUÍA DE LECTURA

El tercer tema explica la cocina del Valle Central a partir de las costumbres alimenticias de las familias cartaginesas y sus raíces coloniales y las cocinas de las provincias de San José, Alajuela y Heredia.

La autora aborda los rituales culinarios propios de las costumbres alimenticias de la ciudad de Cartago, capital colonial, en lo que se refiere a

- tiempos de comida
- alimentos que se consumían
- el aporte de la mujer indígena y africana en la preparación de los alimentos
- utensilios utilizados en la preparación de los alimentos
- ingredientes, técnicas de cocción e influencias culinarias

Además, se analiza la cocina de las provincias de San José, Heredia y Alajuela, en donde sobresale el uso de los productos lácteos y sus derivados, la importancia del mercado y la influencia del cultivo del café en la evolución de la imagen urbana de estas ciudades.

Se describen las fiestas como un aspecto clave para la construcción histórica de la gastronomía de los pueblos, por todo lo que conjugan: música, baile, moda y comida; de ahí que las festividades adquieren un sello propio en el Valle Central, se destacan las relacionadas con la religión, fin de año, de los santos patronos y efemérides patrias.

Resaltan en la cocina del Valle Central los guisos de verduras en trocitos mezcladas con carne o picadillos, de arracache, el de chayote, sazón con frijoles blancos, representativo de Grecia y el de papa con frijoles blancos, de Atenas.

Por otra parte, la autora en este capítulo comenta la importancia que tiene “el casado”, como plato popular y criollo en nuestro país, compuesto por platillos significativos de la mezcla mestiza (arroz, frijoles, pasta y otros alimentos).

El casado es un platillo compuesto de:

- ❖ porciones de recetas variadas de elementos básicos como el arroz y frijoles, además de porción de ensalada, pasta caliente achiotada, carne, pollo o pescado, picadillo y plátano maduro,
- ❖ considerado un plato criollo, pues está compuesto de platillos propios
- ❖ de la mezcla mestiza y popular porque es conocido por el pueblo y tiene significado en la cultura y tradición costarricense,
- ❖ contiene vitamina A, C y E, elementos antioxidantes preventivos contra
- ❖ el cáncer y enfermedades del corazón, fuente de vitaminas del complejo B,
- ❖ alto en grasas saturadas y pobre en grasa poliinsaturada,
- ❖ aporta un poco más de la mitad de la recomendación diaria de colesterol (156mg),
- ❖ alto contenido en sodio por la sal y condimentos que se le agrega,
- ❖ la sal es factor de riesgo en el desarrollo del cáncer gástrico y aumento de la presión sanguínea.

Los cuadros siguientes permiten conocer las costumbres y hábitos alimenticios de las familias cartaginesas durante la colonia y de las provincias de San José, Alajuela y Heredia, a partir del siglo XIX.

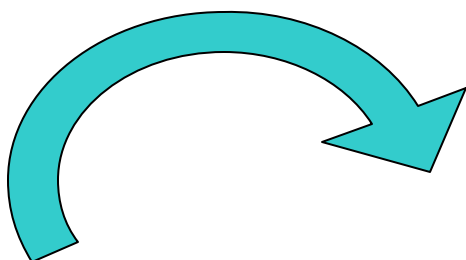
LA COCINA DEL VALLE CENTRAL

La cocina de Cartago y sus raíces coloniales
Seis tiempos de comida regidos por las horas luz; se inicia entre cuatro y cinco de la mañana y finalizan entre siete y ocho de la noche.
Uso de un fogón o tinamaste, colocado sobre tres piedras.
Consumo de bebidas a lo largo del día como el aguadulce, el tibio, chocolate o mistela.
Sopas variadas como: la olla de carne, de leche, de tortillas, de albóndigas, de bizcochos, de queso, de pan y la de fideos.
Celebración de festividades religiosas acompañadas con platillos propios de la cocina cartaginesa.
Oferta de panes de harina de trigo, lo mismo que rosquillas, bizcocho, prestiños, hojaldras, quesadillas.

La cocina de las provincias de San José, Alajuela y Heredia, siglo XIX.
La cocina criolla se caracteriza por la variedad de platillos en donde predominan las recetas cartaginesas, con un toque muy propio en cuanto a platillos de verduras, carnes, repostería y dulces.
La caña de azúcar y sus derivados son un componente básico de la dieta colonial. Miel y panela son los edulcorantes de la época.
Especias y sal eran utilizadas para conservar la carne, dando por resultado el tasajo (carne desecada al sol con sal).
Consumo de leche y sus derivados. Celebración de festividades religiosas, santos patronos, Día de los Difuntos, Nochebuena, acompañados con platillos diversos y variados.
Los viajes de veraneo se preparaban los alimentos con antelación: tamal asado, bizcochos, pasteles, lomos rellenos, pan, tosteles, tortas de maíz, empanadas, arepas, cajetas.
Amplia oferta en dulcería en que sobresalen las cajetas, las melcochas de dulce servidas en hojas de limón o de naranja.
En el siglo xx la modernidad trae cambios, se oferta productos como champán, bacalao, sardinas, encurtidos, confites, avena. Además el entremés de rábanos, frijoles a la criolla, "fricasé" de pollo, macarrones a la napolitana, queso de chanco trufado y otros.
Las fiestas de fin de año se celebran con platillos como chompipe relleno y delicias criollas.
En postres sobresale la jericaya y la mazamorra, el "tiste" siguió siendo popular.
Conforme se avanzaba en el tiempo, los platillos criollos son desplazados por platos foráneos, se consume té y se va de "pic-nic". Se preservan las tradiciones a través de la educación.
Variedad de guisos: de arracache, de chayote, de maíz tierno.

Una vez finalizada la lectura del tema “La cocina del Valle Central” proceda a desarrollar las siguientes preguntas. Los ejercicios le permitirán evaluar por sí mismo el rendimiento obtenido o conocer la medida de su dominio en cuanto a los contenidos del tema tercero e identificar sus errores y aciertos.

Preguntas para su estudio:



1.-Defina con sus propias palabras el significado de las siguientes bebidas:

- tibio _____
- mística _____
- tiste _____

2.-Compare las definiciones dadas por usted con las que aparecen en el glosario y corrobore el dominio en cuanto al contenido.

- _____
- _____
- _____

3.-Marque con una equis (X) las sopas tradicionales meseteñas que se consumen actualmente en el Valle Central.

- de leche ()
- de albóndigas ()
- de tortillas ()
- de bizcochos ()

- de queso ()
- de pan ()
- de fideos ()

4.- “Dime qué comes y te diré quién eres”.

Comente la anterior frase.

Le sugerimos realizar las actividades que se plantean a continuación, ya que le ayudarán a profundizar la temática estudiada.

Actividades:

1.-Elabore un cuadro comparativo sobre las costumbres alimenticias de las familias de antaño, y las del costarricense actual. Tome en cuenta:

- ❖ ¿Quién (es) prepara los alimentos?
- ❖ Tiempos u horarios de alimentación.
- ❖ ¿Quiénes comparten la mesa?
- ❖ Alimentos que se acostumbra consumir.
- ❖ Porciones o cantidades que se acostumbra servir.

2.-Elabore un cuadro comparativo sobre preparativos que se realizaban en su comunidad para las festividades de los Santos, día de los difuntos y cómo se celebran esas fechas en la actualidad. Recuerde que un cuadro es una tabla que permite establecer comparaciones o relaciones y evita la memorización de los datos.

3.-Investigue en su comunidad: ¿Cuáles eran los sitios para veranear y de recreación? ¿Qué alimentos se acostumbraba llevar? y ¿Cómo se preparaban los alimentos para el viaje? Incluya la información en el siguiente cuadro de al menos tres entrevistas realizadas.

Sitios de veraneo y recreación.	Alimentos que se acostumbraba consumir.	Preparación de los alimentos para el viaje.

4.-Realice un recorrido por su comunidad o región, en la cual visite tres sitios de comida ya sean sodas, pensiones, cafés, restaurantes, fondas o casas de familia que ofrezcan platillos propios, representativos de la cocina costarricense y compare el menú culinarias de los sitios visitados. Incluya la información obtenida en su recorrido en el siguiente cuadro.

Sodas	Pensiones	Cafés	Restaurantes	Fondas	Casas de familia

5.- Visite la feria del agricultor o el mercado de su comunidad, observe y anote:

- Variedad de los productos
- Producción autóctona de la zona
- Productos importados
- Productos que más se venden
- Relación comunicativa: vendedores o intermediarios y compradores
- Entorno sociocultural: ofertas, anuncios

Con la información obtenida construya un mapa conceptual, recuerde que un mapa conceptual es un resumen esquemático de todo lo que observó y registró en su visita.

Finalmente, está preparado para continuar con el estudio del tema cuatro.

TEMA IV

LA COCINA DE GUANACASTE

Objetivo general

Analizar la herencia prehispánica y la colonial de la cocina guanacasteca, como factor explicativo de la riqueza gastronómica actual.

Objetivos específicos

Al finalizar el estudio de este tema, el estudiante debe ser capaz de:

- a. Elaborar un inventario de plantas comestibles de la cocina guanacasteca antes del arribo de los europeos.
- b. Explicar la importancia del maíz como ingrediente principal en la cocina guanacasteca y la variedad de platillos a partir de este producto.
- c. Explicar el uso de la leche y sus derivados en la mesa de la hacienda guanacasteca.
- d. Describir algunos platos guanacastecos tradicionales que reflejan la influencia de la cultura africana.
- e. Describir los dulces y bebidas representativas de la mesa guanacasteca.
- f. Analizar algunas festividades propias de la región y los alimentos que se preparaban para la celebración.

SUMARIO DE LECTURAS

- ✓ La cocina de Guanacaste (p. 9)
- ✓ Orígenes prehispánicos (p. 4)
- ✓ La mesa de la hacienda guanacasteca (pp.130-133)
- ✓ El aporte de los esclavos africanos(p. 4)
- ✓ Bebidas y dulces (p. 1)
- ✓ Festejos especiales (p. 9)
- ✓ Las ollas de la Patria. (p. 152)

GUIA DE LECTURA

LA COCINA GUANACASTECA: CRISOL DE CULTURAS

La cocina guanacasteca es un retrato de la amalgama culinaria en donde se mezclan los aportes de la cocina:

- Prehispánica
- Española
- Africana

y la influencia culinaria de los inmigrantes:

- chinos, libaneses y cubanos
- además de la influencia notoria de los inmigrantes nicaragüenses

Aunque se observa regionalismos en la provincia de Guanacaste, en el texto se enfoca el tema desde una perspectiva homogénea de los hábitos y costumbres de mesa.

La Costa Rica prehispánica muestra diferentes usos del maíz, según el área cultural, en la tradición mesoamericana o de tradición suramericana. El maíz continúa hoy siendo el eje principal de la dieta del guanacasteco, base de gran cantidad de recetas culinarias.

Las tortillas palmeadas siguen el procedimiento y la receta milenaria heredadas por las poblaciones indígenas. Actualmente, también se preparan las tortillas en forma industrial, o en el hogar con una pequeña máquina.

En los festejos populares hoy se aprecian variedad de platillos, postres y bebidas a base de maíz. Al igual que en las otras cocinas regionales, la gastronomía está vinculada con la producción agrícola.

En cuanto a bebidas, la oferta es variada, destaca el chicheme, infaltable en las reuniones sociales o religiosas, la horchata, la resbaladera, el pozol, el pinolillo.

Con el arribo de los europeos y los esclavos negros, la sociedad sufrió un mestizaje que se palpa en los elementos culturales presentes en la sociedad y en la rica y variada cocina guanacasteca.

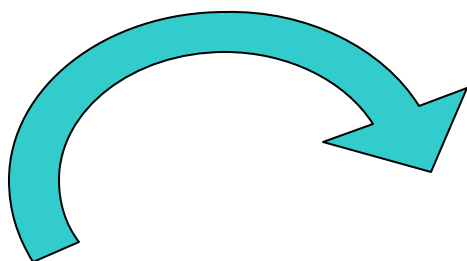
El siguiente cuadro muestra los principales rasgos que caracterizan a las diferentes cocinas y su influencia en la conformación de la cocina de Guanacaste.

Orígenes prehispánicos	La mesa de la hacienda guanacasteca	Aporte de los esclavos negros
Amplio inventario de plantas comestibles a la llegada de los españoles, frutas, cría de chompipes, patos y el "perro mudo". Cacería.	Tradicón española de los quesos, natillas, requesones y cuajadas.	Aporte de frutos como la okra, el akí o sesos vegetales, el ajiaco guanacasteco. Consumo de carne de cerdo. Uso de aceite de palma como colorante.
Utensilios usados como el calabacero y sus variedades (jícara, huacal de cuchara y el huacal esférico)	En el consumo de sopas destaca la de queso. Empanadas de maíz con relleno, guiso de maíz, alfajores con dulce de tapa.	Carne en vaho, uno de los platos más apetecibles para el desayuno o la comida. Un método de preparación ancestral en el que se usa un enrejado de ramas o palitos con calor para cocinar los alimentos.
Gran variedad de platillos a base de maíz.	Producción agrícola para el autoconsumo.	Platillos como el perrequeque, arroz de maíz, moronga, pozol, "sentate a la puerta", fritanga, chanfaina, angú y gallopinto.
Técnicas de cocción utilizadas: Hervido, ahumado, tostado, asado en parrillas o fritos en aceites vegetales o animales	Autoconsumo de garrobo revuelto con pinol llamado "pebre de saíno".	En bebidas y dulces destacan las cajetas, las semillas de marañón bañadas en miel, las jocotadas, los nancites acaramelados, el pan de rosa, vino de coyol y de cojote y marañón.
		Chichas de piñuela, de jengibre, de guatíl, pinolillo y pitarrilla, chicheme, carao. Horchata.

El aporte de la cuchara africana, por su lado, tiene su fundamento en el hecho de que en las haciendas ganaderas de Guanacaste, la cocina estuvo en manos de negras y mulatas. En muchos de sus platillos está presente la herencia africana.

El mestizaje entre la población indígena y la población negra generó un elemento humano llamado zambos y, más adelante, dio origen a los cholos, tipo humano guanacasteco.

Una vez finalizada la lectura del tema "La cocina de guanacaste" proceda a desarrollar las siguientes preguntas para su estudio y actividades. El desarrollo de las preguntas y actividades que le permitirán evaluar por sí mismo el rendimiento obtenido o conocer la medida de su dominio en cuanto a los contenidos del tema cuarto e identificar sus errores y aciertos.



Preguntas para su estudio:

1.-Marque con una equis (X) las técnicas de cocción utilizadas en la cocina guanacasteca.

- Hervido ()
- Ahumado ()
- Tostado ()
- Marinado ()
- Ceviche ()
- Enrejado ()

2.-Cite al menos cinco platos elaborados a base de maíz, presentes en la mesa del guanacasteco actual.

- _____.
- _____.
- _____.
- _____.
- _____.

3.-Defina con sus propias palabras los conceptos ligados al arte culinario guanacasteco.

- "celeque" _____.
- "chachagua" _____.
- "chachalte" _____.
- "alaste" _____.

Le sugerimos realizar las actividades que se plantean a continuación, ya que le ayudarán a profundizar la temática estudiada.

Actividades

1.-Recopile al menos tres recetas de origen prehispánico que se consumen en el lugar de residencia y que tienen como ingrediente principal el maíz.

2.-Describa al menos cinco platos que se consumen cotidianamente en la mesa guanacasteca y determine su origen: prehispánico, español o africano. Incluya esa información en el cuadro siguiente.

Nombre del platillo	Prehispánico	Español	Africano

3.-Compare las similitudes entre el vino de coyol guanacasteco y la bebida africana, su significado y ritual.

4.-Investigue en su comunidad, la receta e ingrediente para la preparación de la chicha de maíz .

.

Finalmente, está preparado para continuar con la lectura del tema quinto.

TEMA V

LA COCINA DE PUNTARENAS Y LOS PUEBLOS COSTEROS DEL PACÍFICO

Objetivo general

Analizar el potencial alimenticio que presenta la zona pacífica y la necesidad de incluir esta riqueza en la oferta turística de esa región.

Objetivos específicos

Al finalizar el estudio de este tema, el estudiante debe estar en capacidad de:

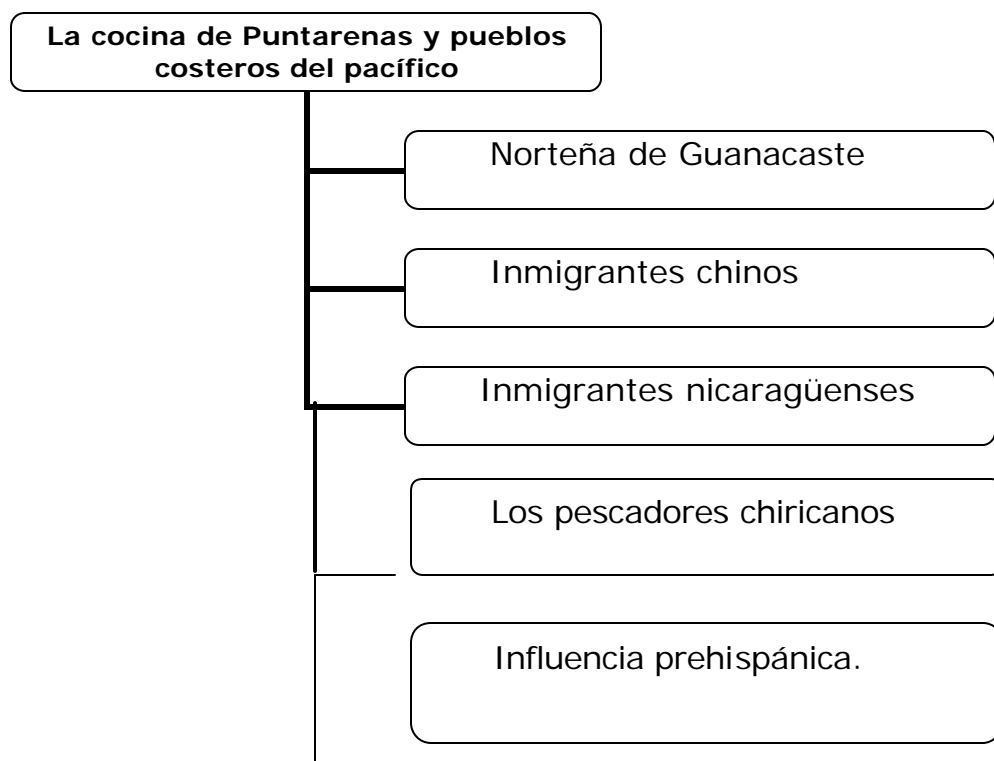
- a. Explicar el aporte de las cocinas: norteña de Guanacaste, la de China y la nicaragüense en la conformación de la cocina de Puntarenas y pueblos costeros del pacífico.
- b. Explicar la importancia del ceviche como platillo representativo de la dieta del pacífico centro.
- c. Describir los preparativos para la celebración de: festividades cívicas, religiosas y sociales de la zona pacífica.
- d. Describir el aporte culinario de la región en el tema de postres.
- e. Comentar la oferta de la provincia de Puntarenas en la producción frutera.
- f. Describir las costumbres alimenticias de los otros pueblos costeros del pacífico.
- g. Describir cómo se celebraban las fiestas a la Virgen de la Candelaria y la Purísima.
- h. Explicar la influencia nicaragüense en los platillos populares y en la celebración de festividades.

SUMARIO DE LECTURAS

- ✓ La cocina de Puntarenas y los pueblos costeros del Pacífico (p. 161)
- ✓ Ceviches (pp. 171-173)
- ✓ Fiestas y conmemoraciones (p. 174)
- ✓ Los postres (p. 177)
- ✓ Las frutas del paraíso (p. 178)
- ✓ Esparza: bastión de color (p. 182)
- ✓ Otros pueblitos costeros (p. 186)
- ✓ La Zona Sur (p. 189)

GUÍA DE LECTURA

En la cocina de Puntarenas y los pueblos costeros del pacífico se destaca la influencia de las siguientes cocinas:



La dieta cotidiana de los habitantes se basa en el cultivo de productos ligados a la tierra y el consumo de productos marinos como los moluscos, las chuchecas, las pianguas, ostiones, variedad de caracoles, ostras, peces de ríos y de estero; entre los favoritos precisamente está el atún.

En mariscos sobresalen en la cocina puntarenense con frecuencia los platillos de palometa frita, corvina, pargo, camarones, almejas, ostiones, jaibas, cambute, la sopa de camarones con verduritas, la sopa de varios mariscos (pianguas, cambute y chuchecas); además, los escabeches de pescado.

Un plato característico de la cocina porteña es el ceviche, que se prepara bajo una modalidad de cocción, que consiste en poner el pescado a “cocer” en jugo de limón o de ciertos cítricos.

Las festividades religiosas como la de celebración de la Virgen del Mar el 16 de julio, en Puntarenas, se realizan acompañadas de platos como el vigorón, gallos de carne, picadillos de papa, sopa de mondongo y carne asada.

Los chinos han aportado alimentos propios de la tradición culinaria: costillitas de cerdo en salsa de tomate, pescado agridulce con chile dulce, frijoles nacidos con pollo, brócoli con zanahorias en salsa de ostión, alitas de pollo con ajonjolí.

Otras celebraciones propias de la vida cotidiana se acompañan con resbaladera, arroz con leche, tosteles, tamal pisque, gallos y vigorón.

En los funerales se acostumbra servir ajiaco, maduro en vaho, tamalitos de chancho, acompañados de bebidas como la mística, tanelas y alfajores.

Sobresale en la mesa del Pacífico central, específicamente en Puntarenas, los dulces y los granizados, que se ofrecen en los diferentes puestos de venta y que constituyen un atractivo para el turista nacional y el extranjero.

Los buñuelos, las cajetas de coco, el pan batido, el pan de rosa, las quesadillas de queso, el pan de leche, los alfajores, el piñonate, los alborotos, los suspiros, los pasados, los turrone y los rabanitos dulces, son parte de esta oferta gastronómica.

Las características geográficas especiales de la provincia favorecen la abundancia y variedad de frutas. El siguiente cuadro muestra las más conocidas, su origen, características y uso culinario.

LAS FRUTAS DEL PACÍFICO COSTARRICENSE.

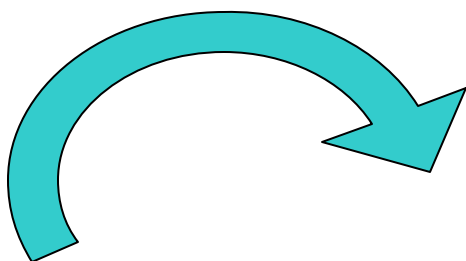
Nombre de la fruta	Origen	Características	Uso culinario
Plátano	Islas Canarias	Se cree que algunas especies son originarias de América	Pasados o como guarnición de variedad de platillos
Papaturro	Antillas	Los frutos tienen la forma, color y tamaño de los de la vid	Jaleas o ensaladas
Guanábana	Caribe	Su nombre proviene de la lengua de las tribus taínas	Bebidas y helados
Tamarindo	África Central	Árbol traído por los negros esclavos	Refrescos granizados y condimento
Níspero	China	Pariente de la manzana y la pera, rica en magnesio	Salsas, jaleas, dulces
Granadilla real		De la familia del maracuyá, mantiene su verdor aún madura	Ensaladas de frutas como elemento decorativo
Cohombro	Brasil	Al madurar despide un aroma muy particular, tiene la forma de un pepino grande	Cajetas, mermeladas, bebidas y adorno en los "portales". También, se emplea en ensaladas
Marañón	Brasil	La fruta es en verdad el eje que une la flor a la rama	Vino y fresco. La semilla de gran sabor se tuesta, con ella se preparan cajetas
Zapote	América	Favorito de los aborígenes	Helados, nieves, refrescos, postres y mermeladas

Otros pueblos de la costa que han aportado a las costumbres culinarias de la región son los inmigrantes del Valle Central, los pescadores chiricanos del sur del país, los nicaragüenses y los pueblos del interior de Guanacaste.

El siguiente cuadro resume el aporte culinario de los grupos de inmigrantes cuya influencia se observa en los diferentes platillos de la cocina de los pueblos costeros del pacífico costarricense.

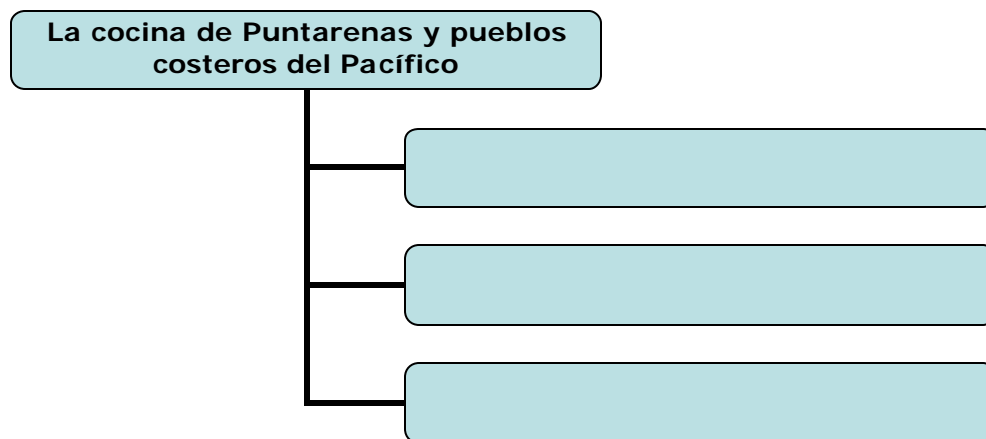
Inmigrantes del Valle Central	Pescadores chiricanos	Cholos guanacastecos	Influencia nicaragüense
Producción agrícola para el mercado local: arroz, frijoles, cría de cerdos y ganado vacuno. Producción de leche, natilla, queso y carne	Pescadores de ostras, dieta básica: pulpo, cascos de burro, cambute y diversidad de peces. Consumo de arroz, frijoles, plátanos y bananos. Sobresale la sopa de cangrejo y mariscos con coco	Producción agrícola en la costa y manglares. Sobresale en su dieta la sopa de mariscos, de cambute, cangrejo, pescado fresco o seco, camarón, piangua y chucheca	Las fondas en los mercados y las vendedoras en su mayoría son de origen nicaragüense. Celebración de fiestas y platillos de tradición nicaragüense como la Purísima y la Virgen de la Candelaria
Consumo de pescado y camarones de río con plátano, arroz, frijol de palo y carne de monte	Bajo consumo de ensaladas, preparación del pescado seco. Crianza de aves: pollos, gallinas	Consumo del plátano, banano maduro o verde, yuca como guarnición y platos a base de maíz propios de la zona del norte.	Platillos populares: arroz y frijoles denominada "burra"
Técnicas de conservación de las carnes: en "tasajo" y de la carne de cerdo, como "dormida dentro de la manteca"	Predominio de las frituras en la cocina	Conocimientos aplicados a la pesca: sitios, captura de peces, efectos de las mareas, fases de la luna y migración de peces	Poco consumo de marisco, excepto el ceviche de pescado y el pescado frito.
Papel de la mujer en las faenas del hogar y cultivo de ciertos productos	Postre representativo es la miel de coco.	No se consumen ensaladas, ni palmitos. La dieta se basa en productos a base de maíz y bebidas	Dieta a base de arroz, frijoles, picadillos, carne en vaho, plátano verde como bastimento
La mujer siembra yerbas para condimentar alimentos y remedios caseros (culantro de coyote, de Castilla, orégano y albahaca)		Platos usuales: picadillos de papaya verde, raíz de papaya, arroz guacho con cerdo o pollo, carne en vaho, indio pelado, varias carnes	
		El gallo pinto se frie en mantequilla antes de servirse y la olla de carne se acompaña con aguacate	

Una vez finalizada la lectura del tema “La cocina del Pacífico”, proceda a desarrollar las siguientes preguntas para su estudio y actividades. El desarrollo de esta práctica le permitirá evaluar, por sí mismo, el rendimiento obtenido o conocer su dominio en cuanto a los contenidos del tema quinto e identificar sus errores y aciertos.



Preguntas para su estudio

1.-Escriba tres influencias culinarias presentes en la conformación de las cocina de Puntarenas y los pueblos costeros del Pacífico.



2-Cite al menos cinco frutas representativas del litoral del Pacífico y su uso culinario. Incluya la información en el cuadro siguiente.

Nombre de la fruta	Uso culinario

3.-Cite los ingredientes de la bebida conocida como "Resbaladera" y describa su preparación. Compare su respuesta con la receta que aparece en la página 194 de la Unidad Didáctica.

Le sugerimos realizar las actividades que se plantean a continuación, ya que le ayudarán a profundizar la temática estudiada.

Actividades:

1.-Recopile las recetas de las siguientes bebidas: chicheme y horchata.

Receta	ingredientes	preparación
Chicheme		
Resbaladera		

2.-Elabore un inventario de platillos que denoten la influencia de la cocina norteña de Guanacaste, de la cocina china y la cocina nicaragüense en la cocina del Pacífico y pueblos costeros. Incluya la información en el siguiente cuadro.

Lista de platillos	Cocina norteña de Guanacaste	Cocina china	Cocina nicaragüense

3.- Investigue las diferentes técnicas de cocción y preparación del ceviche en su región.

4.-Entreviste a dos inmigrantes radicados en su localidad. Tome en cuenta lo siguiente:

- hábitos y costumbres culinarias de su país.
- recetas culinarias de su país o región.
- hábitos y costumbres culinarias que han adoptado en Costa Rica.

TEMA VI

LA COCINA DE LA COSTA ATLÁNTICA

Objetivo general

Analizar el aporte culinario de la costa atlántica en la conformación de la cocina costarricense y su potencial turístico.

Objetivos específicos

Al finalizar el estudio de este tema, el estudiante debe estar en capacidad de:

- a. Explicar el desarrollo de la cocina de la provincia de Limón y diferencias con las cocinas del resto del país.
- b. Reconocer el significado profundo, mitológico que tiene el maíz, los tubérculos y los plátanos en la cosmovisión de los pueblos del caribe.
- c. Explicar el aporte afrocaribeño en la conformación de la cocina limonense.
- d. Explicar el uso ancestral de las hojas verdes y los tubérculos en la cocina limonense.
- e. Analizar los antecedentes históricos de los platillos más representativo de la provincia de Limón.
- f. Explicar la importancia que tienen los productos marinos en la mesa caribeña y los métodos de cocción usados.
- g. Comentar el aporte de la cultura caribeña en la producción de panes, queques y repostería.
- h. Describir la variedad de bebidas, vinos, tés de monte, frescos representativos de la zona.
- i. Reconocer el aporte de los culíes en la cocina de la costa atlántica.
- j. Explicar el lugar destacado que tienen los condimentos y especias en el arte culinario de la cocina de la costa atlántica.

SUMARIO DE LECTURAS

- ✓ La cocina la Costa Atlántica (p. 197)
- ✓ La cocina de los pueblos Talamancaños (pp. 202-207)
- ✓ Las raíces afro-caribeñas (pp. 210-242)
- ✓ La influencia de los culíes (p. 244)
- ✓ China: sorprendente, misteriosa y exquisita (pp. 246-257)
- ✓ Los condimentos caribeños (p. 257)

GUÍA DE LECTURA

La provincia presenta una notable heterogeneidad, producto de la confluencia de diversos grupos étnicos como son:

Indígenas

Afro caribeños

Mestizos

Mulatos

Criollos de otras regiones del país

y de Centroamérica, Chinos y Árabes

La riqueza de las costumbres alimenticias de estos grupos culturales explica la sorprendente mezcla de sabores, variedad de productos, técnicas de cocción y métodos de preparación presentes en la actual cocina de la costa atlántica.

Las técnicas de preparación de los platillos fue traída por los esclavos negros al Nuevo Mundo. Aquí se enriquecieron con productos nuevos, y con formas distintas de prepararlos, e incluso con los gustos y hábitos de los amos, configurándose una cocina que mezcla texturas y sabores. Existen formas de cocción como el escabeche, en donde las carnes, el pollo y el pescado se cocinan en vinagre y aceite, o se dejan marinar en la mezcla, lo mismo el método que consiste en sumergir el pudín en el caldo o cocinarlo

En este crisol de culturas, está presente la sabiduría y el arte culinario de los chinos e hindúes con sus salsas y sabrosos platillos.

La región Atlántica es sumamente rica en cuanto a recursos animales y vegetales. La pesca se realiza de manera artesanal, especialmente para autoconsumo.

La tortuga y la langosta proporcionan un suplemento alimenticio a la población limonense en determinadas temporadas del año.

La agricultura, en el ámbito familiar, se basa principalmente en el cultivo de tubérculos (yuca, camote, tiquisque, ñame, ñampí, malanga) plátano, banano, coco, granos básicos (arroz, frijoles, maíz).

Es común el uso de infusiones (flores, hojas, hierbas) como parte de la herencia antillana. Estas hierbas se preparan bajo la forma de "tés" o infusiones.

El conocimiento del uso de las plantas lo aplican tanto los hombres como las mujeres, aunque es la mujer la que lo practica bajo la modalidad de "remedios caseros" o "medicina casera" y la que más transfiere esos conocimientos por tradición oral".

El siguiente cuadro muestra la influencia culinaria prehispánica y afro caribeña presentes en las costumbres alimenticias de la cocina limonense.

Influencia prehispánica	Influencia afrocaribeña
<p>Consumo de carne producto de la caza del saíno, danta, venado, manatí y tepezcuintle. Preparación de la carne en tajadas que se salan y ahuman para conservarlas, también en tasajos y secada al sol.</p> <p>Consumo de carne de iguana y pesca.</p>	<p>Consumo de tubérculos (yuca, malanga,) ligado a ritos religiosos como la fiesta de la cosecha. Se preparan hervidos, majados, fritos, en puré, en atoles y también en panes, galletas. Traídos por los jamaquinos y los miskitos.</p>
<p>Cultivo del maíz, variedad de plátanos, pejibaye, cacao, tubérculos. También uso de plantas silvestres y hojas como la flor de poró, hojas tiernas de helechos, brotes de la pacaya, frutos silvestres.</p> <p>El maíz simboliza la cosmovisión de los aborígenes y es utilizado en sus rituales y creencias ancestrales.</p>	<p>Uso ancestral de las hojas verdes como acompañamiento de platos principales, para preparar sopas y guisos, principalmente calalú (término genérico de ciertas plantas de hojas comestibles). El platillo representativo de la mesa caribeña es el <i>rice and beans</i>, preparado a la usanza jamaquina; se acompaña con pollo, carne de res o pescado.</p>
	<p>Fruta de pan, el aki o sesos vegetales, alimento importante en la dieta de los negros; se prepara con bacalao de formas diferentes, según la tradición, la Okra para sopas.</p>
<p>En bebidas sobresalen las chichas, elaborada con variedad de productos: maíz, pejibaye, plátanos, banano asado, chocolate margo, maíz cocido, yuca y otros. La chicha la consumen hombres y mujeres. Otra bebida es el chocolate, usado en ceremonias, como bebida última de los muertos o símbolo de hospitalidad. Se consume sin condimento ni azúcar.</p>	<p>Sobresale el guarapo, vocablo afro-antillano, hecho de caña de azúcar, (popular en tiempos de los esclavos). En Cahuita se prepara con maíz. Otras bebidas: <i>Ginber beer</i>, los vinos de flores, variedad de licores y jarabes. Vino de flor de jamaica influencia inglesa, china y afro caribeña, vino de caña, de arroz, de mango verde y, por último, la famosa "agua de sapo". A los refrescos se les llama frescos, bebida de jugo de frutas mezcladas.</p>

	Consumo de tés de monte o hierbas para beber en infusión, herencia ancestral africana. Tés de sorosí, de chainarú, naranja agria, otros de nuez de kola rallada y chocolate, zacate de limón.
	Las carnes son esenciales en las festividades tradicionales: cerdo mariscos, moluscos, tortuga, o rondón, bacalao o <i>souf-food</i> .
	En panes, galletas y queques se percibe la influencia inglesa en la que sobresale el pan bon, el <i>plum pudding</i> , el patí, el <i>johnny cake</i> . En las galletas se observa la influencia china, jamaicana y africana (uso del jengibre y el maní).

El cuadro que se presenta a continuación permite conocer algunos de los aportes culinarios más importantes de los chinos e indios y su influencia en la cocina caribeña.

Aporte culinario de los indios	Aporte culinario de los chinos
Diversidad en la combinación y en el uso de infinidad de productos, adobados con una variedad de plantas aromáticas.	Utilización de vegetales (indispensable en la cocina china, nunca cocidos y frescos) vainicas largas, repollo, pepino chino y culantro.
Uso en los platillos del curry llamado en la India "masala" y el jengibre planta originaria de China y de la India. El curry es una mezcla de especias, que varía su composición según el plato.	Combinación de aromas, colores, texturas para armonizar los platos. Las festividades se acompañan con platillos de un profundo significado ceremonial Método de cocción: frito a calor muy alto y a menudo voltean los alimentos.
Aporte de los <i>chutneys</i> o condimentos agridulces a veces picantes, elaborados con mango, tamarindo y pasas.	Cocina simple en su elaboración pero compleja en su concepción. Uso de salsa a base de jengibre con soya. Tomate, chile y cebolla son los ingredientes comunes.

Preparación maestra del pollo y las aves.	El mayor aporte a la cocina limonense es la preparación de carnes. La técnica de deshuesar el pollo y sus diferentes formas de preparar las aves tiene un valor simbólico; se consumen en ceremonias, nacimientos, matrimonios y funerales. Maestría en la preparación de los camarones.
	La base de la cocina: arroz, cerdo, pescado y vegetales. Platillos agridulces a base de salsa de soya (receta ancestral y milenaria). Platos exóticos a base de cerdo en salsa de ostiones o cerdo con limón.

En la cocina caribeña es patente la mezcla cuidadosa y creativa de distintas especias y condimentos, de origen africano, indú, chino o mesoamericano.

El chile rojo picante fue adoptado en la mesa africana y convertido en la especia más popular. El clavo de olor, la pimienta negra de la India, y la vainilla mesoamericana también se integraron a la cocina africana.

También se acostumbraba agregar leche de coco, aceites de coco, de maíz y de ajonjolí, pero los ingredientes infaltables son el tomate, la cebolla y el chile.

Las costumbres culinarias están presentes en la predilección por el chile de pájaros, el chile cereza; con chile se prepara la mantequilla de cayena.

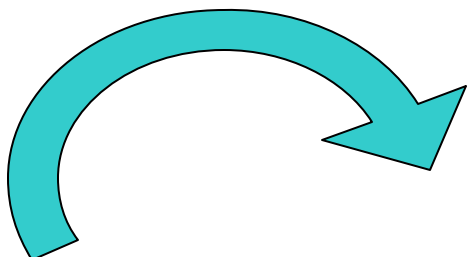
La susumba se usa para condimentar pescados y carnes al igual que el coco; su aceite y leche son parte de la dieta del limonense. Del interior del país, se integró a la mesa el chile dulce, el ajo, el apio, culantro de Castilla y

el culantro de coyote, condimentos naturales presentes en la actual cocina limonense.

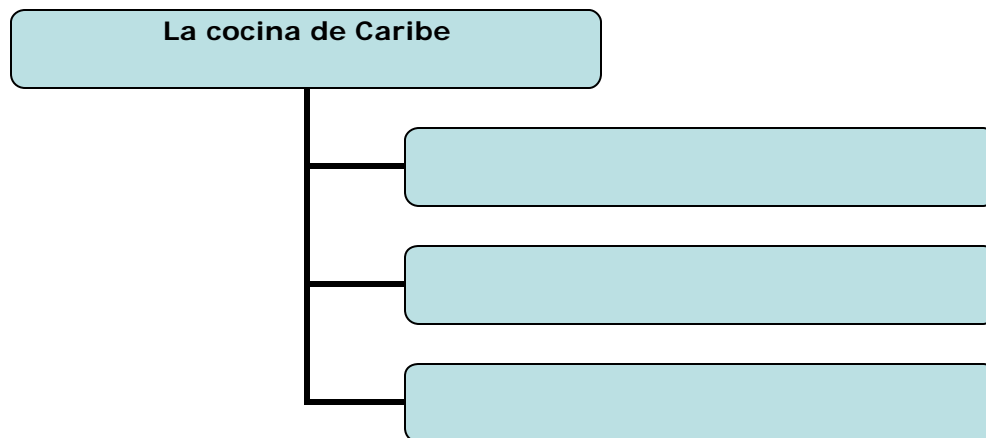
En postres y repostería están presente en la mesa caribeña: la canela, nuez moscada, vainilla, clavos de olor. Los chinos, por su parte, aportan la salsa de ostiones, la pimienta, el vinagre, el *si iau* conocida como salsa china. Chile, jengibre y mostaza conforman los condimentos usados por los chinos en Limón.

Preguntas para su estudio:

Una vez finalizada la lectura del tema "La cocina de la costa Atlántica", proceda a desarrollar las siguientes preguntas. Los ejercicios le permitirán evaluar por sí mismo el rendimiento obtenido o conocer la medida de su dominio en cuanto a los contenidos del tema sexto e identificar sus errores y aciertos.



1.-Citar tres influencias culinarias presentes en la actual cocina del caribe costarricense.



2.-Describa una receta medicinal que se practique actualmente en su comunidad.

3.- Compare dos técnicas de cocción usadas en la cocina china y la africana presentes en la actual cocina caribeña.

Le sugerimos realizar las actividades que se plantean a continuación, ya que le ayudarán a profundizar la temática estudiada.

Actividades

1.-Elabore un mapa conceptual que contemple:

- las diversas influencias culinarias presentes en la cocina de la costa del caribe.
- El aporte culinario, hábitos y costumbres presentes en la cocina caribeña.
- El potencial gastronómico de la cocina caribeña y su relación con el turismo.

2.-Recopile al menos cinco recetas medicinales utilizadas hoy en la región del Caribe bajo la modalidad de medicina casera. Incluya la información en el siguiente cuadro.

Receta	Ingredientes	Método de preparación

3.- Investigue la receta usada para la preparación de la chicha de pejibaye y de maíz.

4.- Recopile tres recetas tradicionales de comida criolla que se transmiten de generación en generación y registre los siguientes datos :

- orígenes de la receta
- forma de transmisión familiar
- anécdota
- importancia histórica y cultural
- ligamen con eventos, fechas de familia
- significado étnico, cultural o religioso

GLOSARIO

AGUACATE: (*Persea americana*). Del náhuatl *ahuacátl*. Árbol de la familia de las lauráceas. Da un fruto parecido a una pera grande, de carne blanda y mantecosa. En el país llega a sustituir a los huevos en época de temporada.

AGUADULCE: Bebida preparada con dulce de tapa derretido y agua. También se le suele agregar leche. Se le dice también bebida.

ACHIOTE: Del náhuatl *achiyotl* o *cahiotl*. Semilla usada para dar color a las sopas, picadillo, tamales. Su tono rojo naranja colorea el arroz que se consume diariamente en la mesa campesina a la hora de la cena.

AGUAMIEL: bebida elaborada con raspaduras de dulce de tapa, que por consumirse en todo el país, y en todos los estratos sociales, pasó a ser bebida por excelencia. Se le llama también aguadulce.

AJIACO: En el interior del país, es un guiso de chayote con elote, al que en ocasiones se le agrega carne de res. En Guanacaste, es más bien un platillo similar al ajiaco cubano que se prepara con carne de cerdo, plátano maduro y hojas de quelite, muy popular en esta región. El sabor dulzón se obtiene agregando dulce de tapa.

ALBOROTOS: Granos de maíz tostados hasta que se abren en apariencia de flor, que unidos con miel forman una pelotita.

ALFAJORES: Golosina apreciada por los españoles desde los tiempos de La Reconquista, es una especie de galleta, bañada en almíbar y cubierta de azúcar molida y canela.

ALFEÑIQUE: Nombre arábigo del azúcar, y por extensión pasó a ser el dulce que se hace con él, en forma de barritas, delgadas y retorcidas.

ANONA: (*Annona reticulada*). Planta de la familia de las anonáceas. Da fruto con cáscara de color verde, escamosa, que cubre una pulpa blanca, aromática, llena de semillas negras y duras.

AREPA: Torta de maíz, grande y tostada. En la actualidad, es una tortilla de harina y leche, que se fríe y se baña en miel.

ARRACACHE: (por arracacha, del quechua "*racacha*"). Planta de la familia de las umbelíferas, de raíz comestible, exquisita, que se come en picadilo.

ARROZ GUACHO: Guiso de arroz preparado con verduras, de consistencia soposa, húmeda.

AYOTE: (*Cucúrbita mostacha*). Del náhuatl *ayotitl* o *ayotli*, que significa tortuga, por su parecido con la concha de dicho animal. Verdura muy utilizada en diversos platillos salados y dulces de nuestra cocina. Las flores se comen en sopa, lo mismo que los frutos tiernos.

BIZCOCHITOS: Pequeñas rosquillas de masa de maíz de consistencia dura.

BIZCOCHO: Pan de maíz, aliñado con queso, en forma de empanada, blando y perecedero.

BOCAS: En Costa Rica se refiere a los canapés o bocadillos que acompañan los licores.

CABELLO DE ÁNGEL: Dulce de chiverre, que se da desde la colonia, de México hacia el Sur. Se le llamó con ese nombre por su tono dorado y su textura de apariencia rizada.

CACHO: Repostería en forma de cuerno, en pasta de hojaldre, relleno con jalea de guayaba o crema.

CAIMITO: (*Chrysophyllum caimito*). Árbol de las familias de las sapotáceas. Su fruto es redondo, un poco mayor que la ciruela europea, de pulpa lila, azucarada, mucilaginoso y refrescante.

CAJETA: Golosina de forma cuadrada, redonda, similar al turrón, elaborada de leche, coco, piña o corteza de naranja, entre otras muchas variantes. Su nombre proviene de que antiguamente se vendía en cajitas de madera.

CAMOTE: (*Ipomea batatas*): Del náhuatl *camotli*. Tubérculo comestible. Desde la época precolombina se come cocido, crudo y asado. Es ingrediente infaltable de la olla de carne.

CASADO Plato combinado compuesto de arroz blanco, frijoles negros o rojos, ensalada de repollo y tomate, carne o huevo, macarrones achiotados.

CHAYOTE: (*Sechium edule*). Del náhuatl *chayotl* o *chayotli*. Cucurbitácea cuyos frutos y raíces forman parte muy importante de nuestra alimentación.

También sus brotes tiernos, que en la región central se llaman quelites, se comen en sopas, con huevo y guisado.

CHIAN (chía, según la Academia): Del náhuatl *chien* o *chía*, planta cuya semilla, remojada en agua con azúcar y jugo de limón o vainilla, es una bebida refrescante muy común en nuestro país.

CHICASQUIL: (*Jatropha aconitifolia*): Planta comestible que se come principalmente en bocadillos.

CHICHA: Del náhuatl *achichictli*, que significa fuente fontana. También del náhuatl *chicha*, vino de maíz. Bebida fermentada, preparada de maíz, jengibre o frutas, y agua dulce.

CHICHEME: Misma raíz náhuatl que la anterior. Bebida ligeramente fermentada hecha de maíz pujagua, al que se suele agregar clavos de olor, azúcar o jengibre, popular en la región Guanacasteca.

CHILASQUILA: Tortilla de maíz, rellena con carne, queso, yerbas y chile.

CHINCHIBÍ: Chicha de jengibre, muy popular en las fiestas del cantón de Alajuelita, de la provincia de San José.

CHIRIMOYA (*Anona cherimolia*): Fruto del chirimoyo, de la familia de las anonáceas. Es una baya verdosa con pepitas negras y pulpa blanca, de sabor muy agradable.

CHOMPIPE (*Maleagris mexicana*): Nombre que se le da al pavo en Costa Rica. Entre los chorotegas-mangue y los nicaraos, el pavo era un animal doméstico muy apetecido en las fiestas de matrimonio.

COCO: (*Cocos nucifera*). De la familia de las palmas. Fruto cubierto de dos cortezas, la primera fibrosa y la segunda muy dura. Por dentro tiene adherida una pulpa blanca y gustosa, y en la cavidad central, un líquido refrescante.

COHOMBRO (*Sicania odorata*): Planta con fruto comestible, en forma de salchicha, pero mucho más grande, de un tono café naranja. Se usa para cajetas, encurtidos y chicha.

COYOL (*crocomia vinifera*): Del nautla *coyolli*, cascabel. Palmera de mediana altura de cuyo tronco se extrae una bebida agradable que fermenta rápidamente (vino de coyol). Produce en grandes racimos un fruto de pulpa

amarillenta y semilla durísima, que se da de alimento al ganado, y de cuya forma le proviene el nombre.

CUAJADA: Requesón que se hace con leche, y que se come en varias regiones a la hora del desayuno, acompañando el popular “gallo pinto”.

ENCANELADO: Tipo de repostería dulce, elaborado igual que el enlustrado, pero sin lustre blanco, y recubierto de polvo de canela.

GALLETAS CUCAS: Galletas de harina con huevos, azúcar, mantequilla y pasas de color oscuro.

GALLO: Tortilla doblada con frijoles molidos, torta de huevo, carne o cualquier otro relleno deseado. Se parece al taco mexicano.

GALLO PINTO: Platillo típico por excelencia, que se elabora mezclando arroz y frijoles cocidos, bien fritos. Hay numerosas variaciones: en la región guanacasteca es seco, en el Valle Central es de consistencia húmeda.

GATO: Quequito de forma rectangular, con una capa en el centro de mermelada de piña o guayaba. Del francés *gateaux*.

GUACAMOLE: Del náhuatl *ahuacamulli*, mole de aguacate. Puré de aguacate que se consume en el país desde la época precolombina. Se le agrega sal y culantro picado.

GUANÁBANA (*Annona muricata*): De la familia de las anonáceas. Fruto que llega a alcanzar un tamaño considerable, de cáscara verde, escamosa y pulpa agradable; de color blanco, con múltiples semillas negras. Se utiliza en bebidas, postres y helados.

GUAYABA (*Psidium guajava*): De la familia de las mirtáceas, de fruto pequeño blanco, más o menos dulce, con pequeñas semillas blancas.

GUESILLAS: Roscas de harina de maíz o de afrecho con dulce.

HOJALDRE: Rosca de pan dulce.

JOCOTE (*Spondias purpurea*): Del náhuatl *zoclo*, que significa fruto. En México le llaman, como los españoles, ciruelo. Es una fruta de gran sabor, y se come tanto verde como madura.

MAMEY (*Mammea americana*): De la familia de las sapotáceas, de cáscara áspera, pulpa roja, dulce, muy suave.

MANTECA DE ASIENTO: Se llama así a la grasa que suelta, durante el proceso de cocción, la carne de cerdo con la que se preparan los chicharrones.

MARAÑÓN (*Anacardium occidentale*): De la familia de las anacardáceas. Fruto sostenido por un pedúnculo grueso en forma de pera, que es una semilla de cubierta caústica y almendra comestible.

MAZAMORRA: Comida hecha de harina de maíz, con azúcar o miel, con leche o en agua, en forma de atol.

MELCOCHITAS: Golosinas hechas de miel de tapa de dulce, amasadas en caliente hasta darles un tono dorado, y que se hacen en forma de rosquitas.

MIEL DE PICÚSARO: Miel de abejas fabricada por la abeja llamada picúsaro, grande y negra con las patas peludas.

MELINDRES: Golosina de azúcar y huevo, a la que a veces se agrega harina de trigo y de maíz, que se hornea en forma de piruchitos.

MISTELA: Bebida espirituosa obtenida mediante la mezcla de aguardiente, y especias, con leche o jarabe de frutas.

MOLEDERO: Mesa simple, de tabla gruesa y pulida, pegada a la pared, sin patas, usada en las cocinas campesinas.

MONDONGO: Parte del estómago de la vaca, que se come en sopa o en salsa. En España le llaman callos.

MUNONZAPOTE (*Licania platypus*): De la familia de las rosáceas, se le llama también sonzapote. La fruta es grande, alargada, de cáscara gris rojizo. La carne es amarillenta, fibrosa, y bastante dulce. Encierra una semilla ovalada y aplastada.

NANCE (*Byrsonima crassifolia*): Planta de la familia de las malpigiáceas, que da un fruto pequeño, sabroso y aromático, que se hace en dulce y también se añeja en aguardiente.

NÍSPERO (*Chras zapota*): Conocido también como chico-zapote. De la familia de las rosáceas, de fruto ovalado, amarillento, rojizo, de unos tres centímetros de diámetro, blando, pulposo y comestible.

OLLA DE CARNE: Uno de los platillos tradicionales, es una sopa de carne de res con grandes trozos de diferentes verduras: chayote, zanahoria, yuca, tiquisque, repollo, plátano verde, plátano pintón similar al sancocho dominicano.

PALMITO (*chamaedores wendlandiana*): De la familia de las palmas. Su cogollo blanco y tierno, de sabor amargo, cocido, resulta una verdura muy agradable, que se come frío como ensalada y caliente en diversos guisos.

PAN BONETE: Bollitos de pan dulce, llamados así por la hendidura que tienen en la parte superior, que semeja un sombrero.

PAN CHUMECA: Llamado también "pan bon" es un pan de color oscuro, de sabor dulce, y de consistencia casi de queque. Este buen pan era llamado a fines del siglo XIX pan "chumeca", por extensión de la forma en que se hacía referencia a la población negra de la provincia de Limón, "negros chumecos", derivados de la pronunciación inglesa del nombre del país de su proveniencia, Jamaica.

PAN DE ROSA: Confitura de azúcar y clara de huevo, a la que se le da color rosado y se corta en forma romboidal.

PAPAYA (*Carica papaya*): De la familia de las caricáceas, fruto de forma oblonga, hueco que encierra muchas semillas redondas y negras en su cavidad, de pulpa anaranjada y dulce.

PEJIBAYE (*Guilielma utilis*): Palmera arborescente cuyos frutos se dan en racimos, y son como el tamaño de un huevo, de forma acorazonada, anaranjados, de consistencia seca. Cultivado por los aborígenes, que lo tenían en alta estima.

PASADOS: Plátanos secados al sol.

PASCO: Cualquier alimento que requiera la inclusión de un saborizante dulce, salado o condimento y que por olvido o defecto en la preparación quedó con poca cantidad. Sin dulce o sin sabor.

PICADILLO: Guiso que se prepara al mezclar diversas verduras o legumbres con carne y especias.

PINOLILLO: Del náhuatl *pinolli*, harina de maíz y de "chian", o bebida de maíz y cacao. En Costa Rica, harina de maíz tostado mezclada con azúcar y cacao, disuelta en agua. También se come en polvo, y viene envuelto en papeles de colores, como sorpresa para los niños.

PIONONOS: Dulce de forma cilíndrica, con relleno de crema.

PIÑA (*Ananas comosus*): Planta de la familia de las bromeliáceas, de fruto grande, en forma de piña, carnoso, amarillento, de gran fragancia, succulento y terminado por una corona de hojas. De éste se hace chicha, refrescos, dulces y mermeladas.

PIPIÁN: Del vocablo náhuatl que designa a una salsa que se le pone de relleno a los tamales. Los aztecas lo hacían de pepitas de ayote y chile bermejo, en Costa Rica con semillas de chiverre tostadas y peladas, tomate, achiote y pimienta negra o de Tabasco, con un poco de masa de maíz para darle espesor.

POLVORONES: Galleta de forma convexa y consistencia feculenta (espesa).

PRESTIÑO: Variación criolla del prestiño andaluz. Mezcla de aceite, jugo de naranja, harina y huevos, cortada en cuadritos, frita en grasa bien caliente, y bañada en miel.

QUELITE: En Guanacaste se preparan diversos guisados con esta planta. *Jatropha aconitifolia*, de la que se hacen diversos guisados. En el Valle Central son los brotes tiernos del chayote, que se usan en "sipo" y varios platillos. Al quelite guanacasteco se le llama chicasquil en la región central. La palabra proviene de la voz náhuatl *quilitl*, legumbres. Kiliti es un platillo de las tribus talamanqueñas, y se prepara hirviendo varios brotes tiernos, al vapor o con poca agua, y se reduce a una pasta, con su propio jugo, con sal o sin ella.

QUESADILLAS: Pasta de harina de trigo, rellena con una mezcla de miel de dulce de tapa, queso y canela, y achiote para darle el tono anaranjado.

ROSQUETE: Tipo de repostería dulce, de harina de maíz, queso y huevos, de forma rectangular o romboidal, de consistencia tostada, crujiente.

SANCOCHO: Cocido hecho con carne (puerco o gallina) con verduras variadas.

SOASAR: Asar ligeramente.

SOBAR: Por amasar, cuando se refiere a la miel de caña de azúcar. De allí sobao, especie de turrón criollo, subproducto del trapiche, que se hace al mismo tiempo que el dulce de tapa.

SUSPIROS: Merengues de clara de huevo batida a punto de nieve, azucarada y horneada en forma de piruchitos.

SUSTANCIA: Caldo fuerte de carne, elaborado con posta y hueso.

TAMAL: Del náhuatl *tamalli*. Alimento elaborado a base de masa de maíz, con diversos rellenos, ya sean dulces o salados, que se envuelve en hojas de maíz o plátano y se cocina en una olla con agua. Pueden tomar la forma cuadrada o rectangular.

TANELA: Tortillas rellenas de dulce de tapa y queso seco o leche cuajada, y horneadas. La palabra proviene del náhuatl *tlanelotl*, mezcla.

TÁRTARAS: Pastelitos pequeños, en forma de canastitas, que se rellenan con diferentes mezclas.

TAYUYA: Es una tortilla caliente, a la que se le pone en el centro cuajada, queso o carne preparada, y que se come como bocadillo, entre comidas, en la provincia de Guanacaste. Es el equivalente al "gallito" del Valle Central.

TIBIO: Bebida de cacao preparada al estilo indígena, disuelto en agua sin endulzar.

TIQUISQUE (*yanthosoma sagittifolium*): Planta de la familia de las aráceas, de hojas grandes, triangulares y aflechadas, de rizoma comestible. En el resto de Centroamérica y México se le llama quequesque, quequisque o quiquisque, del náhuatl *quequexquic*, picante.

TISTE: Bebida de maíz tostado y molida, mezclada con azúcar y canela, y batida en agua.

TOMARSE: Impregnarse un guiso de su salsa. Dejarlo que se tome.

TORTILLA: Del náhuatl *tlaoiltliltic*, palabra compuesta por los vocablos tlaolli (maíz) y tliltic (negro o ennegrecido). Círculos delgados elaborados de masa de maíz, que equivalen entre culturas aborígenes de Mesoamérica al pan de trigo de otras culturas.

TOTOPOSTE: Del náhuatl *totopotchli*, que significa tostado, cocido. Es un pan de maíz duro en forma de rosquilla de unos siete centímetros de diámetro, que se conserva por un tiempo largo. También se le llama biscocho de partida.

TOMATE (*Lysopersium esculentum*): Del náhuatl *tomatl*. Fruto rojo, semiesférico, de superficie liza y brillante, en cuya pulpa hay numerosas semillas, algo aplastadas y amarillentas. Es la base de innumerables salsas y platillos. Es de consumo universal. Los indígenas mexicanos conocían por los menos seis variedades.

TOSTELES: Nombre genérico con que los ticos denominan a los pastelitos o empanaditas, para acompañar el café o el chocolate de la tarde.

YUCA (*Manihot utilisima*): Planta de la familia de las liliáceas, de raíz gruesa, que en Europa cultivase como adorno. Es la base de múltiples platillos nacionales, y no puede faltar en la tradicional olla de carne.

ZAPOTE (*Calocarpum mammosum*): Del náhuatl *tzápotl*. De la familia de las sapotáceas. Fruto comestible, de carne anaranjada y dulce, tiene al centro una semilla negra y lustrosa.

ZAPOTILLOS: Golosinas elaboradas con leche, azúcar y arroz molido, a las que se les da la forma de zapote. Se cubren de azúcar molida y canela en polvo.

ZONCOYA (*Anona sp*): Anona silvestre, cuyo fruto agridulce ha sido considerado nocivo. El árbol es planta textil.

BIBLIOGRAFÍA DE APOYO

Álvarez Masís, Yanory. 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.

Botey Sobrado, Ana María. 2002. *Costa Rica desde las sociedades autóctonas hasta 1914*. 2 ed. San José, Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica.

Chang Vargas, Giselle y otros. 2004. *Patrimonio Cultural: Diversidad en Nuestra Creación y Herencia*. San José, Costa Rica: Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes.

De la Cruz de Lemos, Vladimir. 1988. *Historia General de Costa Rica*. San José, Costa Rica: Euroamericana de Ediciones.

Fonseca, Elizabeth. 1995. *La Tierra y el Hombre*. San José, Costa Rica: EDUCA -

Instituto Costarricense de Turismo. (s.f). *Manual para la categorización de las Empresas Gastronómicas*. San José, Costa Rica. S.Ed.

Ross G, Marjorie. 1986. *Al calor del fogón. 500 años de cocina costarricense*. San José, Costa Rica: Editorial Ediciones y proyectos Arcángel.

1994. *Las frutas del paraíso-The Fruits of Paradise*. (Edición bilingüe). Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.