

## Una experiencia con personas adultas mayores

# Reflexiones sobre la tradición culinaria

Patricia Sedó

**L**a alimentación, una actividad cotidiana que las personas realizan diariamente como práctica de subsistencia, reviste un simbolismo y una riqueza sociocultural invaluable, heredada desde la antigüedad y permeada por las costumbres comunitarias y familiares, así como por las experiencias individuales (Sedó y De Mézerville, 2002).

En este trabajo se presentan algunas reflexiones sobre el quehacer compartido entre estudiantes universitarios (as) y personas mayores en el rescate de la tradición culinaria, como parte de un esfuerzo para comprender más la vida e identidad de los pueblos costarricenses. Éste inició en el año 2003 y es coordinado por la Escuela de Nutrición con el apoyo de la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO) y otras organizaciones. A la fecha se ha contado con la participación de más de catorce comunidades, 400 personas mayores y 30 estudiantes de las carreras de Antropología, Artes Gráficas, Historia, Nutrición, Psicología, Sociología y Trabajo Social. Entre las comunidades se destacan Zarcero centro, Las Brisas y Laguna de Alfaró Ruiz, Volio de San Ramón, Fátima de Heredia, El Roble de Santa Bárbara de Heredia, Tierra Blanca de Cartago, Quebrada Ganado de Jacó, Sabanilla de Montes de Oca, algunas comunidades cercanas a Guadalupe, Moravia y Coronado y San Antonio de Belén.

El proyecto se basa en los principios gerontológicos de: participación, igualdad, bienestar, respeto, dignidad y autonomía, descritos por Laforest (1992). Más que un proceso investigativo que nos lleva a disponer de un mayor conocimiento sobre las prácticas culinarias tradicionales de las comunidades costarricenses –uno de los objetivos principales de este TCU– se pretende construir un modelo de trabajo participativo, donde las personas mayores asuman el protagonismo como testigos e informantes de una realidad vivida décadas atrás, y que se enriquece con las relaciones intergeneracionales en la búsqueda de alternativas para su perpetuación.

## De las festividades y las comidas

La caracterización de la gastronomía costarricense data desde hace muchos años, sistematizada en las obras de Guillermo García y Luis García (1986); Marjorie Ross (1990; 2001; 2002) y las actividades que desarrolla la Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana y el Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes, citadas por Alpízar (2003). Se destaca también la labor realizada por la Licda. Ángela Ulibarri, comunicadora con una gran trayectoria de investigación y participación en diversas actividades de rescate de la cultura popular.

La descripción de las comidas y las festividades comunales, por lo tanto, no es una actividad nueva pero sí se debe señalar el esfuerzo de este TCU en la creación de espacios para el encuentro de estudiantes universitarios (as) y personas mayores. Al respecto mencionan algunos (as) estudiantes participantes:

“Para nosotros, además de que este trabajo fue bastante instructivo, también se convirtió en algo divertido, al escuchar historias que hay detrás de cada preparación típica. Asimismo pudimos darnos cuenta de cómo era una navidad muchos años atrás, donde un tamal era la cena que se esperaba con ansias durante todo diciembre y un carro de madera o una muñeca de trapo eran los mejores regalos que el Niño Dios podía traer. Además, donde el bacalao, los tamales de verduras, la miel de chiverre y las cajetas de coco no podían faltar en Semana Santa, la cual era una semana de devoción y no como ahora, un par de días para vacacionar. Ni qué decir de los matrimonios, bautizos y rezos del niño, los cuales eran eventos donde “se echaba la casa por la ventana”; la anfitriona se esmeraba por realizar las mejores recetas para sus invitados, además del baile, las bombas, las risas y los buenos deseos” (Informe de TCU, 2004).

Con este trabajo se ha podido describir, de manera parcial, que hace más de sesenta años las familias, numerosas por cierto, disponían de todo tipo de verduras, cultivadas o regaladas por los vecinos y las vecinas; la mayoría de ellas tenían que comprar únicamente la carne y la sal; no disponían de energía eléctrica ni cañería; cocinaban con leña; tenían que elaborar muchos de los productos de consumo diario como el pan o las tortillas; lavaban su ropa en la quebrada más cercana y las celebraciones religiosas eran las principales actividades sociales en las cuales se participaba activamente.

Las personas mayores, al hacer la comparación con la vida moderna, describen su infancia como una vida de pobreza y pocas comodidades;



**Secuencia del uso de una desgranadora de mazorcas.**

comunicados con el mundo únicamente por medio de la radio; con una vivencia familiar de valores sólidos; una vida de trabajo y mucho esfuerzo y una sensación de libertad, disfrute de la naturaleza y abundancia de frutas y verduras que le permitían dar de comer a grupos numerosos y compartir con la vecindad. Al respecto nos contaba doña Emilce Masís, de 71 años de edad:

“yo acostumbraba golosinearle la bodega a abuelita Chica. Era un cuarto donde la gente de antes acostumbraba a guardar la comida. Siempre tenían grandes canastos con huevos, tortillas, pan casero, miel de chiverre y miel de ayote. Todo el tiempo tenían miel de algo y tenían cositas especiales durante todo el año. Entonces a mí me encantaba que papá me llevara a pasear donde mi abuela y ella me daba, pero luego yo me metía sin que se diera cuenta y me “cachaba”<sup>1</sup> otros poquitos de lo que me gustaba”. (Informe de TCU, 2003).

La mayoría de las festividades familiares y comunitarias y la elaboración de comidas “especiales” forman parte de las celebraciones religiosas católicas, tales como la Semana Santa, Navidad, santo patrono, bautizos, matrimonios y funerales. Se destacan también las festividades o turnos

para la recaudación de fondos con interés social, en donde las mujeres que tenían gran afinidad por la cocina y era reconocida su habilidad y buena cuchara, se reunían y dedicaban muchas horas de trabajo. Cabe mencionar los relatos dados por varias mujeres de Zarcerro (Informe de TCU, 2003), quienes indicaban que desde muy pequeñas eran enviadas por su madre al centro del pueblo, para que aprendieran el oficio de preparar ciertas comidas y colaboraran con las festividades de la comunidad.

Sobre los paseos y las comidas que se compraban, no faltan las narraciones relativas a los viajes en tren al Pacífico o el paseo al Zoológico Simón Bolívar. Don Bernardo Castro, más conocido como Nano, con cerca de siete décadas de edad y vecino de Ipís de Guadalupe nos decía:

“Hace más de 56 años, papá nos traía de Aquiares de Turrialba al Parque Bolívar. Descalzos, hasta que brincábamos en el concreto caliente. En ese tiempo no estaba el INS y la entrada al parque era por arriba. Mamá nos compraba un helado de a diez (0,10 céntimos). Era una galleta dulce con una cucharada de helado de sorbetera<sup>2</sup>. Era caro, porque en ese entonces se conseguían las galletas dulces 5 por 5 (0,05 céntimos). Pero ellos hacían el sacrificio y nos compraban a todos los hermanos la golosina. El helado de sorbetera era la más rica



**Entre las técnicas de conservación casera destaca el salado de la carne, que luego se colgaba encima de la cocina para su ahumado.**

golosina, se hacía a base de leche, maicena, vainilla, azúcar y canela, una crema que se preparaba después de batirla muy bien”. (Informe de TCU, 2005).

---

## Antes y ahora

Para muchas de las personas participantes, la poca o nula disponibilidad actual de alguno de los ingredientes principales, ha ocasionado la pérdida en la tradición de preparación de algunos platillos. También el costo económico de la receta es otra de las razones por las cuales se ha dejado de preparar platillos que antes era común consumirlos diariamente, tal es el caso de la olla de carne. Además, se habla de la “pérdida del “gusto”, puesto que las generaciones más jóvenes prefieren comidas menos elaboradas, más cargadas de grasas y con sabores más homogéneos, sustituyendo las sopas, picadillos y dulces caseros por hamburguesas, pollo frito y torta “tres leches”. Se destaca también el cambio de época y la utilización de nuevas técnicas de preparación, y se deja de lado la cocina de leña, el horno de barro, el uso de utensilios de hierro o barro para cocinar, la máquina de moler maíz o la costumbre de usar la hoja de plátano (cualquier especie de plátano (*Musa paradisiaca*) o banano (*Musa cavendishii*) o (*Musa troglodytarum*) para cocinar o

envolver los alimentos. Uno de los objetivos de este TCU es identificar las formas tradicionales de cocinar algunos alimentos y el uso de ciertos utensilios, no tan comunes en la actualidad: el uso de la hoja de plátano para envolver, la cocción en horno de barro, la técnica tradicional de conservar la carne y el uso de una desgranadora de mazorca.

---

### Ingredientes y formas de preparación

Las recetas brindadas por las señoras y aprendidas de sus bisabuelas, abuelas y suegras, se caracterizan por su simplicidad, combinación de sabores y tradición en la técnica de preparación.

Al contrario de las mujeres que describen con mucha facilidad la preparación de diversas comidas, los varones limitan su experiencia al papel de comensales y la participación en las tareas domésticas complementarias, como podrían ser la construcción de una estufa, el soasado de las hojas de plátano; la molienda del maíz (*Zea mays*) o la sacada de la raíz de chayote (*Sechium edule*).

Una de las limitaciones más importantes es la cuantificación de los ingredientes, por cuanto la práctica y el uso de medidas caseras para la elaboración de las recetas dificulta la estimación y la descripción detallada de los procedimientos.

Las recetas son tan variadas como su procedencia y uso. Se destacan aquellas de consumo frecuente en el antaño, como la

“olla de carne”<sup>3</sup> que se preparaba todos los días por la tarde y, usualmente, se acompañaba de arroz teñido con achiote y “agua dulce”<sup>4</sup>. O la disponibilidad de ciertos productos: cuentan que en el pueblo se vendía carne una vez por semana, usualmente los días viernes. La carne y hueso, especial para la olla de carne (algunos la denominan como carne y jarrete o hueso “chocosuela”<sup>5</sup>), la cual se compraba a 0,45 céntimos la libra y por la venta, el carnicero daba de feria una víscera o pedazo de carne como bofe, riñón, huevos de toro, alipego, ubre o mondongo.

Se resaltan también técnicas de conservación caseras como el salado de la carne, que luego se colgaba encima de la cocina de leña para su ahumado y conservación por más de ocho días. Preparaciones tales como la olla de carne, los tamales, el “bizcocho”<sup>6</sup>, la chicha, la sopa de mondongo, pan dulce, cajetas y miel de ayote o el “rompopo”<sup>7</sup>, permitían la participación de varios miembros de la casa, con lo cual se establecían complejas relaciones de colaboración y distribución de las tareas hogareñas.

Cabe destacar las diferencias y semejanzas encontradas entre las diferentes comunidades participantes en el TCU en cuanto a tipos y formas de preparación, así como de las vivencias asociadas a las recetas. En términos generales, existen muchas semejanzas en relación con la mención de platillos tradicionales para ciertas épocas del año, propios del almanaque

gastronómico costarricense. Tal es el caso de la preparación de tamales para la época navideña o la predilección por el consumo de mieles en Semana Santa. Se destaca en la zona de Zarcero la diversidad de recetas cuyos ingredientes principales son la leche y derivados lácteos; así como recetas a base de chiverre o arracache. Mientras que en Quebrada Ganado se destaca el uso de la papaya y se mencionan con mayor frecuencia bebidas y picadillos de hojas.

Las semejanzas y las diferencias de las comidas se deben principalmente a la disponibilidad de productos; no obstante, los grupos entrevistados de la zona de Moravia, Coronado, Ipís e inclusive de Quebrada Ganado están integrados por personas migrantes, muchas no nativas de las comunidades, quienes aún conservan la identidad de sus pueblos de origen.

A continuación se presentan dos recetas tradicionales obtenidas en la zona de Zarcero:

### ***PALITOS DE NATAS***

#### ***Ingredientes***

*Un vaso de natas, media cucharada de royal (polvo para hornear), una libra de harina; media barra de mantequilla o Numar (margarina), sal al gusto, agua.*

#### ***Preparación***

*Se juntan las natas de leche con la harina, se le agrega la mantequilla suave, la sal y el royal y se amasa bien hasta formar una pasta no muy dura. Se hacen los palitos en forma de gusanos y se colocan en una lata engrasada y se hornean hasta que queden doraditos y tostaditos.*

### ***ROMPOPE***

#### ***Ingredientes***

*Una botella de leche; una o dos yemas; una cucharada de maicena; azúcar al gusto; canela y nuez moscada al gusto. Preferiblemente se usa guaro de contrabando para que tenga mejor sabor.*

#### ***Preparación***

*Se pone a hervir la leche con la canela, la nuez moscada y el azúcar. Aparte en un poquito de leche fría se disuelve la maicena y las yemas de huevo. Cuando la leche hierva, se cuela y se pone de nuevo al fuego, se le agrega la mezcla de huevo y se mueve muy bien, constantemente hasta que espese. Una vez que hierva de nuevo, se quita el "pope" del fuego y se deja enfriar. Después se le agrega el guaro y la vainilla al gusto y entonces se le puede llamar "rompope".*

Nótese la forma en que se describen los ingredientes y las cantidades, utilizándose medidas diferentes al sistema métrico decimal o usando marcas para referirse a ciertos productos. De acuerdo con las informantes, estas recetas son tradicionales para los rezos del “Niño Dios”.

---

### Un aprendizaje que se disfruta en grupo

Sobre la experiencia desarrollada en este TCU señala doña Nora, residente en Jardines de Moravia:

“qué bonito podemos reunir para conversar de cosas bonitas, sobre nuestra infancia y de lo que comíamos antes. Nos han hecho recordar aspectos tan bonitos de nuestra vida, que nos motivan a continuar adelante y a invitar a otros amigos y compañeras para que compartamos las recetas, degustemos de que lo traemos acá: un picadillo de arracache o unas empanaditas de chiverre como hoy, que tomamos cafecito y hablamos de la sopa de mondongo. Nos anima a hacer adivinanzas sobre las comidas y hacer una obra de teatro o una obra de títeres para compartir con los chiquitillos lo mucho que sabemos sobre todo esto”. (Informe de TCU, 2005).

La población estudiantil, por su parte, aprende a trabajar en equipo, desestructura sus esquemas de trabajo disciplinarios y amplía su visión de mundo, con la ayuda de compañeros y compañeras de otras disciplinas y los grupos de personas adultas mayores. Para la estudiante de Nutrición, Raquel Arriola, la experiencia de participación la resume de la siguiente manera:

“el contacto social con las personas mayores permite desarrollar la conciencia de qué manera nosotros los jóvenes vivimos actualmente; ya que al relacionarnos con este grupo poblacional, los consejos no faltan. Y sabemos que estos son muy sabios, porque no en vano se ha vivido, y como muchos de ellos afirman “las canas no son en vano” y esto es uno de los grandes tesoros al que tenemos acceso al poder desarrollar este TCU: el poder experimentar un crecimiento personal, emocional y espiritual”. (Informe de TCU, 2005).

---

### Dinamismo, creatividad y mucha diversión

Cabe destacar las formas en que las personas participantes, estudiantes y personas adultas mayores, asumen la tarea de rescatar la información sobre cocina tradicional. Cada una de ellas aporta un gran dinamismo



*“Tortillas,  
frijolitos  
y picadillos de  
cuanta hoja  
había  
solo tenían que  
ir al patio y  
buscar lo que se  
quería”.*

(fragmento del texto  
DE LAS COMIDAS  
DE ANTES, MUCHO  
PODEMOS APRENDER,  
Patricia Sedó).

mediante el desarrollo creativo de diversas actividades que llevan al disfrute permanente, sin alejarse de la meta de rescatar la información sobre vivencias y comidas tradicionales.

Entre las principales actividades se destacan los paseos en la misma comunidad o fuera de ella, los recorridos por la comunidad para identificar alimentos disponibles en la zona, sesiones de preparación de comidas en la comunidad y en el campus universitario, elaboración de recetarios y otras formas para la difusión de la información como ferias comunales u obras de títeres, entrevistas domiciliarias y el desarrollo de encuentros de grupos de personas mayores para promover el intercambio y el fortalecimiento de redes sociales.

---

## El trabajo académico desde la perspectiva docente

Como práctica docente, se podría afirmar que este TCU integra la labor académica de los tres ejes fundamentales: docencia, investigación y acción social.

Desde la docencia y la investigación, la práctica en las comunidades

para profundizar en el estudio de las comidas tradicionales enriquece la formación de los y las estudiantes, quienes tienen la oportunidad de aportar, desde su disciplina base y como un ejercicio multi e interdisciplinario en la reflexión crítica, el análisis y el mayor conocimiento sobre un tema en particular. Este proceso académico se complementa y enriquece, a la vez, con las vivencias personales y el compartir con personas de generaciones más viejas, en contextos diferentes.

Durante los dos años de existencia de este proyecto, como docente he podido identificar algunos elementos que, de cierta forma, son necesarios para propiciar ese acercamiento del grupo

de estudiantes y las personas. El primer elemento es la afinidad que deben tener los y las estudiantes para realizar un trabajo comunal con población adulta mayor, situación manifestada por la mayoría de estudiantes decididos a matricularse en este proyecto. Esa afinidad por el trabajo con personas mayores se complementa con el segundo elemento: el interés por ahondar en la temática de gastronomía costarricense. Las estudiantes, en este caso de Nutrición y Sociología, manifestaron en su momento el disfrute de trabajar con personas mayores, lo cual les facilitó cumplir con la meta propuesta como ejercicio académico y como experiencia de enriquecimiento personal.



**EI TCU RESCATE DE LA COCINA CRIOLLA COSTARRICENSE CON LA PARTICIPACIÓN DE PERSONAS ADULTAS MAYORES incluye actividades recreativas como paseos en la comunidad.**

Un tercer elemento igualmente importante es el disfrute pleno del trabajo que lleva a cada persona participante, estudiante y persona adulta mayor, para enriquecer el proceso con creatividad, innovación y diversión. Es una inversión de horas de trabajo comunal que se mira como experiencia y requisito académico, pero que trasciende a un tiempo para disfrutar, compartir, jugar y degustar comidas. De esta forma, las actividades de entrevista y sistematización de las vivencias narradas por las personas mayores se matizan con sesiones prácticas de preparación de comidas, paseos, juegos, bailes, entre otras muchas cosas más.

La extensión social plasmada en este caso mediante el desarrollo de este TCU, hace que los puentes entre las comunidades y la Universidad sean cada vez más cercanos. Por la naturaleza del trabajo, son los y las estudiantes que se trasladan a las comunidades a trabajar con los diferentes grupos; no obstante, en el último año, los grupos de personas mayores son trasladados en vehículos de la Universidad a las aulas universitarias, particularmente al Laboratorio de Alimentos de la Escuela de Nutrición, para compartir sus conocimientos y preparar diferentes platillos. La visita a la Universidad de Costa Rica, según las personas mayores participantes, es una aventura que siempre recordarán con cariño, tomando en cuenta el significado especial que tienen respecto al centro universitario.

---

## Desafíos y perspectivas

Entre los principales desafíos a futuro para este TCU figuran la publicación y mayor divulgación de la información recopilada, para lo cual se requiere la planificación de inversión de tiempo con el fin de elaborar una serie de documentos.

De la misma forma, resultaría interesante compartir esta información con generaciones más jóvenes; por ejemplo, rescatar la experiencia de títeres que se está desarrollando en la actualidad en la Red de Clubes de Personas Mayores de Moravia, Ipís y Coronado, donde las personas ancianas diseñaron los personajes, montaron el guión y tienen previsto hacer una obra de teatro titiritero para narrar experiencias del pasado y comidas tradicionales.

Como práctica académica, resultaría muy beneficioso trabajar en una zona en particular y contactar preferiblemente a informantes claves oriundos de la comunidad; de tal forma que bajo un esquema programado de sectorización y con fines investigativos se contribuya a la elaboración de un perfil más detallado y ampliado de la realidad de cada comunidad participante. Lo anterior aplica principalmente a lugares ubicados en la zona metropolitana de San José, muchos de los cuales están integrados por familias migrantes del interior del país.

Es necesario fortalecer o crear las alianzas con otras unidades académicas u otras instancias nacionales interesadas en la cultura y en la gastronomía costarricense, con el fin de intercambiar información, trabajar de manera conjunta y optimizar los recursos disponibles.

El rescate de la tradición culinaria como tarea fundamental de las personas mayores, con el apoyo social pertinente, puede constituirse en una excelente alternativa de inversión del tiempo libre para el desarrollo de un proyecto de vida que puede generar satisfacción personal y una rica proyección social.

Mediante la reminiscencia, la tradición oral, el juego, la sistematización de las vivencias y la preparación de las comidas, las personas participantes –estudiantes y personas mayores– disfrutan de actividades de animación

sociocultural y entretejen los relatos. Todo gira en torno al tema de las comidas, situaciones que reflejan una identidad histórica y sociocultural que enriquece el conocimiento sobre nuestra propia realidad e identidad costarricense.

La información compilada constituye un insumo importante para comprender de una mejor manera la complejidad de la actividad de alimentación y las transiciones que se han gestado, producto de la modernización y las influencias externas, en el patrón alimentario costarricense y cuáles son los elementos esenciales que deberían tomarse en cuenta en un proceso de sensibilización para el cambio y adopción de patrones de alimentación más saludables, constituidos por platillos nutritivos que formaban o forman parte de la cocina criolla de nuestros pueblos.

## *De las comidas de antes, mucho podemos aprender*

*Sopas, torta de arroz<sup>8</sup>, olla de carne y pan casero,  
todas las recetas se elaboraban con mucha paciencia y esmero.  
Tortillas, frijolitos y picadillos de cuanta hoja había  
solo tenían que ir al patio y buscar lo que se quería.*

*Con buena leña, el fogón de la cocina se encendía  
y en la olla de hierro<sup>9</sup> y con cuchara de palo  
se cocinaban la sopa, mieles o carnes con mucha alegría.  
Bastaba con atizar bien el fuego y esperar que estuviera el regalo  
ya que todos los familiares y amigos se llamaban  
¡A disfrutar de la comida!, a todos se convidaban.*

*Me acuerdo del helado de sorbetera y de la gallina arreglada<sup>10</sup>  
En el moletero se palmeaba la tortilla  
También se guardaban arepas<sup>11</sup> y huevos de gallina casada<sup>12</sup>  
en una canasta de bejuco, que en la cocina colgaba de una varilla.  
Y en los tinamastes<sup>13</sup> se conservaba la chicha de maíz o piña bien helada.*

*Qué rico tirar a las brasas un trozo de carne salada  
La que se colgaba en el techo para que ningún gato la goloseara.  
Y disfrutar del aroma de carne recién asada,  
aquella que mamá servía con aguadulce y una tortilla quemada.*

*Del maíz mucho se puede hacer  
Mazamorra<sup>14</sup>, manjarete<sup>15</sup>, tamal o la tortilla con queso<sup>16</sup>.  
Es bueno escoger bien la mazorca, antes de cocinarla y moler  
No vaya que por no escogerla, quede el tamal todo tieso.*

*En los rezos del niño y vela de difuntos  
No faltaban los picadillos, de chicasquil<sup>17</sup> o zorrillo<sup>18</sup>  
De papaya verde o arracache<sup>19</sup> que con carne de cerdo o mezclados  
Se acompañaban de una taza de café o chocolate batido con molenillo<sup>20</sup>.*

## Notas

1. CACHABA: se refiere a tomar el alimento sin el permiso debido.
2. HELADO DE SORBETERA: se refiere a un helado que se elaboraba mediante una técnica casera, con ayuda de un utensilio especial que consistía en un balde de madera, un recipiente de metal liso y con tapa y una manigueta que facilitaba su movimiento giratorio dentro del balde. En el recipiente de metal se agregaba la mezcla de leche, azúcar, almidón de maíz (maicena), esencia de vainilla y canela, base de la crema de helado. Mientras que en el balde de madera se introducía hielo, sal y aserrín. La mezcla debe batirse rigurosamente hasta formar una crema de textura suave y firme (Sedó, 2005).
3. OLLA DE CARNE: preparación tipo de sopa elaborada con verduras tales como papa, yuca, plátano verde, elote, camote, tiquisque o ñampí, chayote y ayote sazón. Productos opcionales que alteran el sabor del caldo son el plátano maduro y el tacaco. En primer lugar se prepara el caldo con la carne, para lo cual se utilizan cortes especiales y huesos, predominando la costilla de res, el alipego, hueso carnudo, jarrete y pecho. Una vez que la carne “suelta” y el caldo luce oscuro y con buen sabor, se cocinan las verduras. No es común el uso de verduras denominadas por las personas como “acuosas o tiernas”, tales como zanahoria, ayote tierno o chayote tierno. Nunca debe utilizarse fideos para este tipo de platillo. Se sirve con arroz, preferiblemente teñido con achiote. Anteriormente era una preparación de consumo diario por las tardes (Sedó, 2005).
4. AGUADULCE: bebida elaborada con agua hervida y miel de dulce de tapa. La miel se elabora disolviendo el dulce de tapa en agua o bien puede utilizarse dulce raspado. En algunas zonas esta preparación también es conocida como “bebida” y puede consumirse caliente o fría y combinada con otros productos como leche, limón ácido, avena o con bizcochos tipo rosquillas.
5. HUESO CHOCOSUELA: tipo de hueso carnudo de res que incluye parte de la rodilla y la pata del animal. Este era un corte especial que sólo se encontraba en el matadero más conocido como “rastro” y en las carnicerías de pueblo y que, en la actualidad, de acuerdo con los informantes de Ipís, se consigue en la carnicería “La Hormiguita”, una carnicería tradicional del centro de Coronado (Sedó, 2005).

6. **BIZCOCHO:** se refiere a un producto de panadería cuya forma e ingredientes varían según la zona. Por ejemplo, en la zona de Los Santos, Cartago, Zarcero, Aserrí y Puriscal se conoce como un tipo de empanada de textura suave y semi tostada; mientras que en algunas zonas de Alajuela, San Ramón y Zarcero se refiere a las rosquillas o aros tostados. En general, los ingredientes básicos son masa de maíz, queso duro o semiduro, manteca o mantequilla y sal. Con la masa se forman pequeñas tortitas y se rellenan con una mezcla de natilla o leche agria y queso, o bien, cuando no se rellena el bizcocho, con esta mezcla se barniza. En el caso de las rueditas, únicamente se forman las rosquillas y se colocan en la bandeja. Las piezas se colocan en bandejas previamente engrasadas o en hoja de plátano para posteriormente hornearlas, preferiblemente en horno de barro o de cocina de leña (Sedó, 2005).
7. **ROMPOPE:** bebida a base de leche de vaca, almidón de maíz (maicena), yemas de huevo, azúcar, clavo de olor, canela, jamaica y guaro de contrabando. Antes era común servirla en turnos, matrimonios y otras celebraciones y aún en Zarcero y alrededores se sigue con la tradición de su preparación para estas festividades (Sedó, 2005).
8. **TORTA DE ARROZ:** platillo dulce hecho a base de la misma receta de arroz con leche, a la cual se le agrega en mayor cantidad margarina, natilla, queso y es coloreada con achiote. La pasta es horneada y se sirve en cuadritos. Se denomina como “torta de novios”, ya que antiguamente era tradicional su preparación en las bodas (Sedó, 2005).
9. **OLLA DE FIERRO:** forma popular para referirse a las ollas de hierro (Sedó, 2005).
10. **GALLINA ARREGLADA:** se cocina la gallina (preferiblemente casera o gallina “de patio”) entera, la cual es guisada con olores y poca agua, manteca y achiote. Ésta se rellena con papas y huevo duro. Las patas se presan o amarran para obtener una figura más compacta. Se sirve con papas de tamaño pequeño “achiotadas” (cocidas y luego doradas en manteca con achiote), huevo duro y tortillas caseras. Antes era común que en los bautizos o matrimonios las personas elaboraban este platillo para regalárselo a los padrinos como muestra de agradecimiento. También en los turnos o festividades de la comunidad las familias acostumbraban regalar gallinas “arregladas” para rifar en el juego de la bruja (un juego de azar donde las personas seleccionaban números y ganaban diversos premios) (Sedó, 2005).

11. AREPAS: tortillas dulces hechas a base de harina de trigo, huevo, leche, azúcar y polvo de hornear. Se forma una pasta semilíquida que se chorrea en el comal por cucharones y se doran. Algunas personas preparan las arepas en hoja de plátano, la cual se coloca en la plantilla de la cocina o en un comal plano. A diferencia de la receta americana de los panqueques, esta receta tica no incluye el baño de almíbar o miel ya que se utiliza como sustituto del pan para la hora del café (Sedó, 2005).
12. HUEVOS DE GALLINA CASADA: se refiere a los huevos fértiles (Sedó, 2005).
13. TINAMASTES: cacerola grande de barro cocido (García, G; García, L.; 1986:80).
14. MAZAMORRA: atol elaborado con maíz cospó o no tan tierno. Se ralla el elote y se muele, la masa puede colarse con ayuda de una manta o un colador. Si el atol se prepara inmediatamente y se consume, se conoce como atol de maíz o mazamorra dulce. Sin embargo, se puede elaborar un atol ácido o semifermetado, dejando la masa reposar un par de días y que también es conocido como mazamorra agria. Para elaborar el atol se agrega agua, leche y azúcar o dulce de tapa. La consistencia varía según la cantidad de líquido que se utilice. En zonas como Puriscal, Acosta o Zarcero, la mazamorra corresponde a un atol de consistencia semilíquida a espesa; mientras que en Atenas, la mazamorra es más espesa con una consistencia similar al papín (Sedó, 2005).
15. MANJARETE: se utiliza maíz cascado, el cual se cocina y se muele “bronco”. Luego se cuele con ayuda de una manta. En una olla se coloca la masa colada y se le agrega azúcar al gusto y canela. Se cocina a fuego lento, revolviendo constantemente para evitar que se pegue la mezcla en el fondo de la olla. Cuando la masa cuaja, se aparta del fuego y se vacía en un molde rectangular previamente engrasado. La preparación se deja reposar hasta el día siguiente para que cuaje bien. Al otro día, el manjarete luce como una especie de tamal medianamente firme, lo que la gente describe como tembloroso. Se parte en forma de cuadritos o rombos. En algunas zonas como Atenas, esta receta es conocida como mazamorra dulce (Sedó, 2005).
16. TORTILLA DE QUESO: tortilla aliñada con queso y leche agria que se caracteriza por su mayor dimensión y grosor que la tortilla tradicional (Sedó, 2005).

17. CHICASQUIL: chicasquil (*Jatropha aconitifolia*) es un producto muy utilizado principalmente en la zona del Pacífico Sur. Según Zeledón (1998:389) su nombre proviene del náhuatl *tzicatl*, hormiga; y *quilitl*, brote o renuevo. Consiste en un arbusto muy utilizado en cercas, de gran follaje, hojas grandes y de bordes irregulares, flores pequeñas de color blanco y savia lechosa y urticante. Las hojas tiernas, con predominante sabor amargo, son las utilizadas para la elaboración de picadillos. Generalmente, se eliminan las venillas y son sancochadas y picadas finamente previo a ser mezcladas con diversos tipos de ingredientes, donde predomina la papa. El chicasquil también es utilizado como ingrediente en menor cantidad para la elaboración de tortas y picadillo de arracache. Este tipo de picadillo es común en el menú ofrecido en turnos, bodas y bautizos (Sedó, 2005).
18. ZORRILLO: hojas de sabor extremadamente amargo, de arbustos o árboles de mediana altura que crecen entre los cafetales y los cercos (Sedó, 2005).
19. ARRACACHE: su nombre científico es *Arracacia xanthorrhiza* y es de origen de América del Sur. Su sabor es relativamente neutro y su uso es preferiblemente en forma de picadillo con carne o sin ella. También las personas la utilizaban en la olla de carne o hervida con sal (Sedó, 2005).
20. MOLENILLO: utensilio de madera en forma de batidor (Sedó, 2004).

## Bibliografía

ALPÍZAR, MARIANELA

2003 **Diagnóstico general sobre investigaciones relacionadas con el estudio de la cocina criolla costarricense.** Informe de TCU-486, Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica: San José.

ESCUELA DE NUTRICIÓN

2003-2005 **Informes sobre el Proyecto de TCU-486.** Descripción general sobre el plan de trabajo, actividades, hallazgos y conclusiones por parte de los y las estudiantes. Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica: San José.

GARCÍA, GUILLERMO; GARCÍA, LUIS

1986 **Comidas y bebidas típicas de Guanacaste.** 3 ed. Editorial Costa Rica: San José.

LAFORREST, JACQUES

1992 **Introducción a la Gerontología: el arte de envejecer.** Editorial Herder: España.

ROSS, MARJORIE

2002 **La magia de la cocina limonense: Rice and beans y calalú.** Editorial UCR: San José.

2001 **Entre el comal y la olla: fundamentos de la gastronomía costarricense.** Editorial EUNED: San José.

1990 **Al calor del fogón: 500 años de cocina costarricense.** Ediciones FARBEN: San José.

SEDÓ, PATRICIA; DE MÉZERVILLE, GASTÓN

2002 **Los significados de la alimentación: el caso del adulto mayor.** Red Latinoamericana de Gerontología. (en línea) [fecha de acceso: 4 de octubre del 2004]; URL: <http://www.gerontologia.org>

SEDÓ, PATRICIA

2006 **Glosario de gastronomía tradicional costarricense.** Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica: San José. Inédito.

ZELEDÓN, ELÍAS

1998 **El santoral costarricense: fiestas y tradiciones.** Editorial UCR: San José.