

# Rescate de preparaciones a base de maíz en Costa Rica: una experiencia de trabajo comunitario con la participación de personas adultas mayores y estudiantes universitarios durante el periodo 2003-2007.

Milena Cerdas Núñez  
Profesora Escuela Nutrición Universidad de Costa Rica  
milecn@nutricion.ucr.ac.cr

Patricia Sedó Masis  
Catedrática Escuela de Nutrición Universidad de Costa Rica  
psedo@nutricion.ucr.ac.cr

## Resumen

El presente estudio tiene como objetivo describir las preparaciones a base de maíz, técnicas tradicionales de cocción y los simbolismos asociados a éstas. Se aplicó la investigación basada en acción-participación, y el interaccionismo simbólico como base de discusión grupal. Se contó con la participación de 250 personas adultas mayores pertenecientes a 15 comunidades distribuidas en 5 provincias de Costa Rica, quienes fueron entrevistados por 50 estudiantes de 9 disciplinas diferentes de la Universidad de Costa Rica en el marco del proyecto de trabajo comunal universitario denominado "Rescate de la cocina criolla costarricense con la participación de personas adultas mayores". Además, el estudio se complementó con referencias documentales para cubrir a las dos provincias restantes. La información sobre las recetas y los simbolismos asociados a éstas fue recolectada mediante la aplicación de entrevistas semiestructuradas, talleres de cocina y sesiones de demostración de técnicas y habilidades culinarias. Se concluye que las recetas a base de maíz son variadas, siguiendo un orden de importancia los tamales dulces y salados, envueltos en hojas y horneados, las tortillas, los bizcochos, los atoles y bebidas fermentadas, las sopas y picadillos y las cajetas. Estas recetas son heredadas de épocas antiguas y se transmiten en el ámbito familiar de generación en generación. Cada preparación se convierte en un elemento único que además forma

parte de las raíces y cultura gastronómica del lugar y están presentes en momentos significativos como celebraciones religiosas y familiares. A pesar de que en la actualidad la preparación de recetas a base de maíz no es frecuente en las familias costarricenses, sí es importante destacar que las mismas son recordadas fielmente y conservan el simbolismo asociado a festividad y celebración, heredado de nuestros antepasados.

Palabras clave: tradición culinaria, maíz, alimentación, cocina costarricense.

## Introducción

La influencia culinaria en Costa Rica está marcada principalmente por tres culturas: la indígena, la española y la africana. A partir de la mezcla entre ellas surgió la comida criolla que actualmente se conoce en este país. A pesar de que la combinación de alimentos y técnicas es común a toda la región centroamericana e inclusive latinoamericana en muchos aspectos, Costa Rica presenta ciertas diferencias respecto a la preparación y formas de consumo de ciertos alimentos que la diferencian en su gastronomía (Chang, 2001).

Del legado de los aborígenes precolombinos de la región mesoamericana, es importante rescatar el consumo del maíz en sus diferentes formas, el cual

aún forma parte de la cultura culinaria costarricense y es un producto muy valorado en las festividades.

No obstante, actualmente el ritmo de vida, los cambios sociales y el proceso de globalización han ocasionado cambios importantes en el patrón alimentario del costarricense y la adopción de patrones foráneos, con una disminución del consumo principalmente en lo que se refiere a maíz, leguminosas, frutas y vegetales (Ministerio de Salud, 1996).

La mayor migración de habitantes de otros países en las últimas décadas, la proliferación de cadenas de restaurantes de comidas rápidas, la mayor disponibilidad de productos procesados y una tendencia a preparar alimentos diferentes a los tradicionales, también han contribuido a la modificación y conformación de nuevos hábitos alimentarios en la población.

La disminución en el consumo de frutas y vegetales y de ciertos granos y semillas, ha ocasionado cambios en el sistema de salud del país, aumentando la prevalencia y agravando las consecuencias de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación. Lo grave del caso es que la aparición de estas enfermedades puede iniciar desde edades tempranas, teniendo esto efectos negativos en la calidad de vida de la población (Arjona et.al. 2002).

Particularmente, el consumo de ciertos alimentos tradicionales, entre ellos los elaborados a base de maíz, se ha limitado a restaurantes, mercados y fiestas en los pueblos, con una disminución importante en el consumo cotidiano de elote, maíz, tortillas y tamales.

De ahí, es que nace la necesidad de rescatar la

comida criolla nacional, la cual, se caracteriza por el uso de alimentos variados, aprovechando incluso partes no tradicionales de la planta como son hojas y tallos, así como la aplicación de técnicas culinarias variadas con una menor cantidad de grasa.

El Trabajo Comunal Universitario denominado "Rescate de la cocina criolla costarricense con la participación de las personas adultas mayores" coordinado por la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica es un espacio para recuperar costumbres y tradiciones relacionadas con la alimentación y el diario vivir del costarricense. En el marco de este proyecto se propicia el trabajo intergeneracional, donde los adultos mayores nos llevan a conocer una realidad vivida décadas atrás, la cual se enriquece y toma importancia al compartirse con generaciones más jóvenes (Sedó, 2005).

El presente estudio desarrollado en el marco del proyecto citado anteriormente, tiene como objetivo describir las preparaciones a base de maíz, técnicas tradicionales de cocción y los simbolismos asociados a éstas por parte de personas adultas mayores pertenecientes a comunidades de cinco provincias de Costa Rica.

## Metodología

La identificación de las preparaciones que se elaboran a partir de maíz en distintas comunidades del país, rescatando sus características, su relación con acontecimientos propios de la comunidad y su simbolismo dentro de la realidad de las personas, caracterizan a esta investigación como descriptiva. Tam-

bién fue transversal, porque la recolección de la información se realizó durante el período comprendido entre los años 2003 y 2007.

Durante ese período se visitaron 15 comunidades pertenecientes a distintas zonas del país, cuya distribución se detalla en la figura No. 1.

Las comunidades se seleccionaron a conveniencia tomando como principal criterio la existencia de grupos organizados de personas adultas mayores anuentes a participar en un trabajo de esta naturaleza.

En la recolección de la información participaron 50 estudiantes universitarios de las carreras de Sociología, Nutrición, Historia, Trabajo Social, Antropología, Artes Gráficas y Psicología, quienes desarrollaron distintas actividades relacionadas con el tema de la comida criolla de manera conjunta con 250 personas adultas mayores.

La metodología de trabajo con enfoque cualitativo se caracterizó por la acción-participación. Se utilizó el interaccionismo simbólico como base de discusión grupal, en la cual los protagonistas fueron las personas adultas mayores de las distintas comunidades. Ellos se convierten en testigos e informantes de la realidad vivida en las décadas de antaño y del cambio ocurrido en las décadas actuales.

Para recolectar la información, los y las estudiantes se organizaron en grupos de trabajo lo cual facilitó el abordaje de las distintas comunidades en el período antes mencionado. Se establecieron contactos con aquellos informantes clave (instituciones o personas de la misma comunidad), que ayudaron a ampliar la información de algún tema específico y que facilitaron el acercamiento a grupos organizados de personas adultas mayores de las distintas zonas del país.

Como parte de las técnicas aplicadas se realizaron entrevistas no estructuradas y el desarrollo de dinámicas de grupo para la recolección de historias y anécdotas utilizando diversos recursos como fotos, juegos tradicionales, tarjetas y otros. También figuran los talleres de cocina para la elaboración de recetas tradicionales a base de maíz. Este espacio se aprovechó para conocer y detallar características y usos de productos tradicionales (por ejemplo hojas y semillas) y técnicas culinarias propias de la cocina popular.

Los y las estudiantes procedieron a la sistematización de la información referente a las recetas culinarias, la cual fue posteriormente compartida con los grupos de informantes.

Además de la información sobre recetas, utensilios y técnicas de preparación, se identificaron los



simbolismos que tienen estas preparaciones para los grupos de personas participantes. Como parte del proceso de análisis, se procedió a la triangulación de la información con bases documentales.

## Resultados y discusión

Seguidamente se presentan los principales resultados referentes a las formas de preparación del maíz y los simbolismos asociados a este alimento identificadas en las comunidades participantes.

## Historia sobre orígenes y producción del maíz en Costa Rica.

Respecto al uso y preparación del maíz, existen diversas teorías sobre los orígenes del cultivo de este alimento, y no existe aún la información certera respecto al antecesor silvestre del maíz, cuyo nombre científico es *Zea Mays*.

Varias son las teorías respecto a los posibles lugares de origen de este cereal. Algunas argumentan que el origen está en la Polinesia o Asia Meridional. Otra teoría fundamenta que el origen probablemente ocurrió en México; no obstante algunos autores indican que el origen de este cereal básico de la alimentación de nuestros pueblos fue en el continente americano pero en tierras paraguayas o bolivianas (FAO, 1993; Ross, 1990).

Independientemente de su origen, no se puede negar que para los pueblos indígenas precolombinos este alimento tuvo un papel importante en su alimentación y nutrición, cultura y religión, condición que no es exclusiva de las culturas mesoamericanas (Chang, 2001).

**Mapa 1.**  
Distribución de las comunidades participantes en el estudio sobre rescate de la cocina criolla de Costa Rica, período 2003-2007. San José, Costa Rica.



**Alajuela:** Las Brisas, Laguna de Alfaro Ruiz, Zarcero, Volio de San Ramón, San Rafael de Ojo de Agua  
**Cartago:** Tierra Blanca  
**Guanacaste:** Santa Cruz  
**Heredia:** Fátima y El Roble de Santa Bárbara  
**Limón:** Limón centro.  
**Puntarenas:** Quebrada Ganado de Jacó  
**San José:** Sabanilla de Montes de Oca, Ipís, San Antonio de Coronado, Cuatro Reinas de Tibás



En la América antigua, se presentó una rica interacción entre sus regiones, no siendo Costa Rica la excepción. Al respecto, Fonseca (1996) menciona que el territorio costarricense tuvo una rica interacción con diferentes regiones de Mesoamérica y América del Sur y que probablemente a partir de este intercambio es que se sucedió la proliferación de la actividad agrícola y la práctica de siembra de ciertos productos, entre ellos el maíz.

La interacción de Costa Rica con el resto de regiones de Mesoamérica iniciado desde el año 1000 a.C. enriqueció notablemente la zona norte del país. Cuando la civilización Maya fue incorporada activamente en la región, en el territorio norte de Costa Rica se presentó una alta interacción socioeconómica y cultural, con transacciones comerciales con el resto de Centroamérica. Para Fonseca (1996), la “fuerza de intercambio” cubrió también a la zona sur del país y una estrecha relación con Panamá y Colombia, de ahí que la cultura del maíz se propagara a todo el territorio nacional.

La región central del país, por lo tanto, tuvo influencia mesoamericana y del sur. Sin embargo, para este autor, el carácter comercial de la esfera mesoamericana produjo un fenómeno de fortalecimiento del intercambio comercial y cultural que se arrastró hacia el sur, constatado por los materiales arqueológicos hallados en la región central y sur del país.

El cultivo del maíz en Costa Rica data desde 1800 a.C. y se cree que el origen del mismo fue en la Región Histórica Chibcha por influencia mesoamericana. Se menciona que el maíz pudo haber llegado a Tronadora (zona de Nicoya), y no todas las regiones de Costa Rica necesariamente debieron haber tenido las mismas prácticas agrícolas. Es probable que la región del Pacífico Norte y las tierras altas de Guanacaste, en las que se encuentran condiciones ambientales favorables para el cultivo de este grano, hayan acogido esta práctica agrícola más temprano que en el resto del territorio nacional (Fonseca, 1996).

El cultivo del maíz por parte de las poblaciones antiguas de Costa Rica constituyó una actividad agrícola importante, aunada a la siembra de otros productos, entre los que se encuentra el aguacate, el pejíbaye y el frijol, complementada con la cacería y la pesca (Fonseca, 1996).

Los datos revelan que la agricultura de granos se extendió entre los años 500 a.C. y 500 d.C., ligada también a cambios socioculturales importantes que



Desgranadora de maíz.

culminan con la aparición de la civilización y la especialización en la producción (Fonseca, 1996).

Los hallazgos arqueológicos de restos botánicos de mazorcas y granos de maíz en las diferentes regiones del país, evidencian que este cultivo data desde épocas antiguas, siendo más temprano en la zona norte del país y en localidades altas y ricas en suelos volcánicos.

Respecto a utensilios para el procesamiento del maíz, los hallazgos arqueológicos evidencian que las poblaciones contaban con metates, manos para moler y otros morteros de piedra para macerar granos desde 500 a.C. Además se han encontrado hachas, yunques, afiladores, pulidores, gubias, cinceles, cuchillos, raspadores, perforadores y otros utensilios que supuestamente estaban ligados con el procesamiento del maíz, semillas y frutos recolectados (Fernández, 1996).

En la época comprendida entre 800 y 1550 d.C. se intensificó la vida cacical y la agricultura, con la pro-

ducción de raíces, tubérculos, maíz, chile, aguacate, papaya, pejíbaye, zapote, cacao, algodón y palmito entre otros.

En el período de conquista española, nuestros indígenas basaban su economía en la agricultura y aumentaban sus recursos con la cacería, la pesca y la recolección. El maíz figuraba entre los productos cultivados de mayor importancia alimentaria, cultural y económica. Según Fernández (1996), de todos los productos que los cronistas españoles destacan en sus documentos figura el maíz, lo que refuerza el carácter preferentemente semicultor de nuestras civilizaciones antiguas, y la importancia del maíz en la vida de éstas.

Nuestros pueblos tienen una rica herencia de cultura culinaria basada en el maíz, cuyo legado con el paso del tiempo hemos ido dejando en el olvido. Sin embargo aún se conserva la ritualidad y la representación simbólica, con una asociación del maíz con festividad e identidad cultural (García y García, 1983; Chang, 2001).

A partir de la herencia indígena precolombina y la posterior mezcla de los productos propios de la región con los traídos de España, México y las Antillas durante la época de la colonia, es que se da inicio a lo que se conoce como la cocina criolla costarricense, caracterizada por una combinación de sabores y variedades, la cual fue enriqueciéndose y haciéndose más elaborada con el pasar del tiempo (Ross, 1990; Ross, 2001).

A pesar de que existe esta base común que identifica a la comida criolla costarricense desde sus orígenes hasta la actualidad, cada zona del país le fue confiriendo características propias a la gastronomía local, que la hacen diferente y cuya principal muestra son los resultados obtenidos en el presente estudio.

## Procesamiento artesanal del maíz

Las culturas indígenas seguían ciertos procedimientos para preparar el maíz como paso preliminar para la posterior elaboración de diversos platos. El procesamiento artesanal para conservar, cocinar y consumir este producto aún se mantiene en gran medida en las comunidades productoras de este grano.

Seguidamente se señalan algunas de las actividades asociadas al procesamiento del maíz:

La siembra y cosecha del maíz tiene un significado especial para las familias que mantienen la tradición de la milpa para auto-

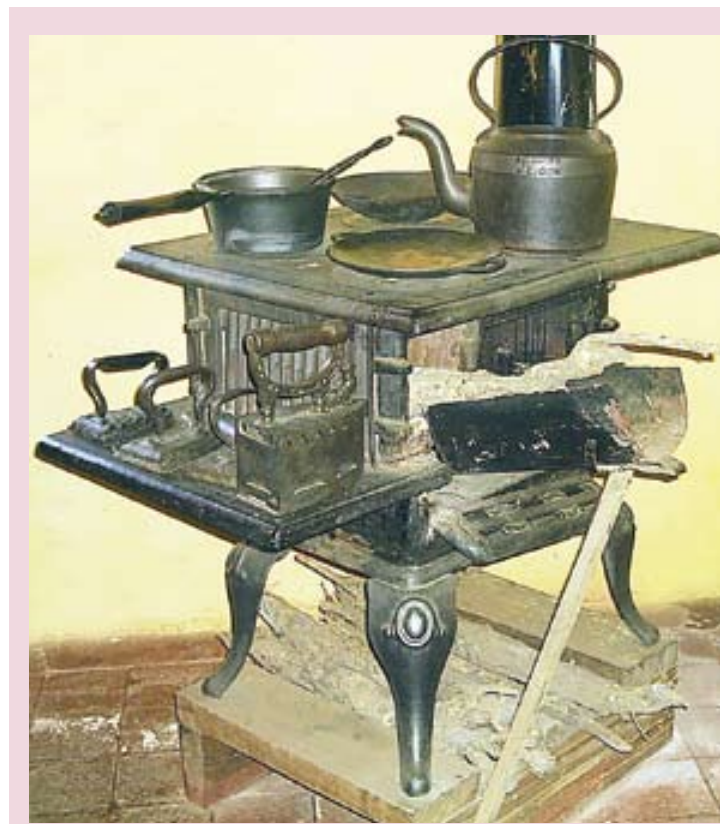
consumo. Es así como en la mayoría de las provincias se identificó la práctica de cultivo de este cereal en dos o más épocas del año.

Sobre la práctica de cultivo del maíz existen varios términos asociados, entre ellos “milpear” que significa trabajar en el sembradío de maíz o milpa y “coger la milpa” relacionado con la cosecha de las mazorcas.

Sobre la actividad de la milpa, las personas han creado metáforas relacionadas con esta, la mazorca y la molienda, citándose algunas frases populares como “coger asando elotes” se refiere a la acción de sorprender a una persona distraída o en una acción indebida; “pelar la mazorca” acción de reírse; “pelo de maíz” se refiere a la persona con pelo rubio, pelirrojo o con poco pelo y “estar en la pura tusa” no tener dinero, evidencian un lenguaje cotidiano donde el maíz tiene un significado especial para las personas.

Otras frases jocosas son “hacer la masa aguada” que significa tolerar a una persona; “tonto de masa” para referirse a una persona con poca gracia; “más envuelto que un tamal” cuando la persona anda bien abrigada y “el que nació para tamal del cielo le caen las hojas” para referirse sobre la suerte o destino de una persona.

El momento de la cosecha representa para la fa-



Cocina de leña



milia alegría y trabajo compartido. Con la mazorca inmadura o madura se preparan múltiples platillos en las diferentes zonas del país. Generalmente, cuando la cosecha es suficiente, se seca una parte de las mazorcas al sol para guardarlas en sacos y utilizarlas meses después.

Tal como se mencionó anteriormente, el producto se consume en su estado inmaduro, denominado “elote” o como grano maduro llamado “mazorca” o “maíz”.

El grano inmaduro se consume solo o para la elaboración de tamales y bebidas. Para ello se ralla con un cuchillo bien filoso y se procede a la molienda; mientras que el grano maduro se consume como grano entero crudo o cocido.

Del elote o mazorca tierna se elaboran varios platillos, entre los que se destacan los tamales de elote envueltos en tusa o en hojas de plátano, el queque que por su naturaleza contiene huevos y otros aliños, la chorreada que es una especie de tortilla a base de elote tierno y azúcar, el pan de elote que incluye harina de trigo, entre otros.

Cuando se decide consumir el maíz maduro crudo, se pone a secar al sol y posteriormente se tuesta en un comal sin grasa. Los granos tostados se muelen y la harina se utiliza para la elaboración de atoles, panes, rosquillas y cajetas.

La mazorca también se consume entera, la cual se cocina en suficiente agua con sal o también se puede consumir desgranada y cocida, aunque esta última forma es la menos común. Con la masa se elaboran tortillas, tamales, empanadas y bizcochos.

En cuanto al procesamiento de los granos maduros para la elaboración de la masa, lo que se realiza es el desgrane de las mazorcas secas.

La técnica tradicional de descascarado del maíz incluye el remojo y cocción del grano en agua con cal (carbonato de calcio) o ceniza. Lo anterior con la finalidad de lograr el ablandamiento del grano y desprendimiento de la cutícula o piel que recubre al mismo. A este tratamiento se le conoce como nixtamalización o nizquesado, término muy común en Guanacaste.

Posterior al cocido del maíz, se procede al lavado riguroso para eliminar los residuos de cal y facilitar el desprendimiento de la cutícula o piel que recubre al grano. Una vez lavado el maíz, se continúa con la



Preparaciones a base de maíz.



molienda para la formación de la masa.

Esta técnica de preparación del maíz para la masa aún se conserva en muchas comunidades, con algunas variantes hasta nuestros días. Así lo cuenta una informante de la comunidad de Fátima de Heredia:

“mi abuelita ña Sofía cocinaba el maíz con ceniza colada, éste se movía con paleta de madera hasta que soltara el ojito (maíz pelado), luego se lavaba en canasto nuevo o zaranda de cedazo; se le agregaba agua limpia y se ponía a reventar”.

Otras comunidades como El Roble de Heredia, Volio de San Ramón y Las Brisas de Alfaró Ruiz, siguen la misma técnica, pero utilizando solo la cal para pelar el maíz.

La molienda también ha sufrido variaciones con los años. Antiguamente, el maíz lo molían en una piedra cóncava denominada “metate” o “piedra de moler”, en cuya superficie se colocaban los granos y con la ayuda de un cilindro de piedra o “mano de moler”, se procedía a triturar los granos (García y García, 1987).

La piedra o metate fue sustituida por la máquina de moler casera, un equipo de hierro que se coloca en una mesa firme y que tiene un brazo giratorio que da vuelta a unos discos de metal que van triturando el grano. Este tipo de equipo también se utiliza para la trituración de otros productos y el picado fino de ciertas raíces y tubérculos para la elaboración de picadillos.

Durante este estudio se pudo determinar que aún en algunas zonas del país recuerdan la molienda de maíz en piedra, combinada con el uso de máquina de moler maíz. Por ejemplo, una habitante de Zarceiro comentó “uno veía a mamá que hasta que sudaba pasando la piedra, porque tal vez la máquina ya no molía y echaba el maíz muy soroco (mal partido)”.

Sobre este equipo tradicional, una informante de la provincia de Heredia menciona que tiene una máquina de moler de más de cuarenta años y que ella siempre es la que ha molido el maíz requerido en su casa. Sin embargo, en comunidades como Tierra Blanca de Cartago se combina el uso de la máquina de moler tradicional casera con la práctica de llevar el maíz a moler al molino comunitario, el cual es un equipo con mayor capacidad y que funciona con un motor.

Con el pasar de los años, el molino comunitario aún se conserva en muchas comunidades urbanas y rurales, aunque su mayor trabajo se presenta durante la época de Semana Santa y Navidad, momentos en que las familias acostumbran en mayor medida la elaboración de tamales y bizcocho.

Antiguamente, la cantidad de maíz requerido para las preparaciones cotidianas era bien medido por las familias. Basada en esta cantidad se calculaba la siembra y se organizaban las actividades en la casa. Así, por ejemplo, las casas disponían de ollas especiales para la cocción del maíz. Además, en la cocina no podía faltar el molendero, una tabla gruesa que servía como mesa y donde se colocaba la piedra o la máquina de moler el maíz. Complementario a estos utensilios, se disponía de una canasta especial y una toalla o manta para almacenar las tortillas y se acostumbraba la tenencia de una olla tamalera para la cocción de tamales y de bandejas, cazuelas o cazuelejas para el asado de bizcocho o rosquillas a base de maíz.

Otros utensilios básicos asociados al procesamiento del maíz son la rejilla para el asado de las tortillas, el comal “curado” necesario para el asado de las tortillas y cuya superficie es muy lisa y la maquinilla de hacer tortillas, para aquellas personas que tienen dificultad para elaborar tortillas de delgado grosor y forma redondeada.

Respecto a la cocción de los platillos a base de maíz, predomina el hervido y el asado. La fritura se

utiliza en menor medida, principalmente para la preparación de empanadas rellenas de queso, picadillo de papa o frijoles molidos y amasijos con queso. La mezcla de masa de maíz con queso también domina a muchas preparaciones citadas en las comunidades de todo el país. Por su parte, las bebidas son elaboradas principalmente con harina de maíz; mientras que tamales dulces y salados, bizcochos y empanadas son elaborados con masa, existiendo una preferencia por el maíz cocido y molido en vez del uso de la harina de maíz procesada industrialmente.

De los equipos de cocción tradicionales sobresale el horno de leña, el cual se enciende en las casas por lo menos una vez al año en época de Semana Santa. La zona de Alajuela y Heredia conserva una tradición en el uso de este tradicional equipo de cocción. Le sigue en orden de importancia la cocina de leña, donde se pueden asar pequeñas cantidades de panes o repostería a base de maíz en cazuelejas de aluminio.

Para la cocción de tamales en mayor cantidad, se prefiere la instalación provisional de un fogón en el solar de la casa, tarea generalmente asignada a los varones de la casa.

## Preparaciones a base de maíz

Existe una amplia variedad de recetas elaboradas a partir del maíz, siguiendo un orden de importancia los tamales dulces y salados, envueltos en hojas u horneados, las tortillas, los bizcochos, los atoles y bebidas fermentadas, las sopas y guisos y picadillos y platillos dulces como cajetas, tal como se muestra en los cuadros 1 y 2.

A pesar que cada preparación tiene una base común de ingredientes, en cada comunidad y más específicamente en cada familia se hacen variantes, con el fin de darle un distintivo personal. Se determinó que hay comidas que son propias de ciertas festividades, pero esto también puede variar de un lugar a otro.

También se encontraron variantes respecto a la forma de preparación de los tamales y bebidas, siendo algunas características de solo una provincia. Las zonas que presentan mayor variedad en los platillos a base de maíz son Guanacaste y Alajuela, ambas provincias del norte del país. La provincia con menor riqueza en productos a base de maíz es Limón, zona costera caribeña de influencia afroantillana, la cual presenta mayor exquisitez en su gastronomía con raíces, tubérculos, ciertos pescados y el coco.

A continuación se presenta una descripción general de las preparaciones identificadas en el estudio:

**Cuadro 1.**  
Tipos de preparaciones a base de maíz de las provincias ubicadas en el Valle Central de Costa Rica, Costa Rica, 2008.

Preparaciones/Provincia	Alajuela	Cartago	Heredia	San José
Tamales envueltos en hojas de plátano	Tamales de frijol Tamal de frijol en forma de cilindro Tamal de verdura Tamal de cerdo Tamal mudo Tamal de pollo Tamales colados Tamal mudo en forma de cilindro y relleno con picadillo de papa Tamales de carne (pollo, res y cerdo) Tamal de cerdo con pipián Tamales colados Tamal de lomo fingido Tamales de semillas de chiverre	Tamales de frijol Tamal de cerdo Tamal de verdura Tamal mudo Tamal de pollo Tamales colados Tamalitos de hojas de mostaza	Tamales de frijol Tamal de cerdo Tamal de verdura Tamal mudo Tamal de pollo Tamales colados Tamalitos de hojas de mostaza	Tamales de frijol Tamal de cerdo Tamal de verdura Tamal mudo Tamal de pollo Tamales colados Tamalitos de hojas de mostaza Tamales de chicasquil
Tamales envueltos en tusa*	Tamalitos de elote Tamalitos de frijol	Tamalitos de elote	Tamalitos de elote	Tamalitos de elote
Tamales horneados dulces	Tamal asado a las brasas Tamal asado	Tamal asado	Tamal asado	Tamal asado
Tortillas	Tortilla simple Tortilla de queso Tortilla aliñada Tortilla aliñada con chicharrón Tortilla con semillas de chiverre Chorreadas Cosposas Parranga Rellenas	Tortilla simple Tortilla de queso Tortilla aliñada Chorreada Cosposa	Tortilla simple Tortilla de queso Tortilla aliñada Chorreada Cosposa	Tortilla simple Tortilla de queso Tortilla aliñada Chorreada Cosposa
Bizcochos, rosquillas,	Bizcocho Rosquillas de maíz	Bizcocho Rosquete	Bizcocho	Bizcocho Rosquete
Empanadas, panes y otros	Empanadas Pan de elote Cocorocho Pan de maíz	Empanadas Pan de elote Pan de maíz	Empanadas Pan de elote Pan de maíz Pudín de elote	Empanadas Pan de elote Queque de elote Pan de maíz Pudín de elote
Atoles y bebidas	Chicha de maíz Mazamorra Atol de maíz	Chicha de maíz Mazamorra Atol de maíz Tiste	Chicha de maíz Mazamorra Fresco de masa Atol de maíz	Chicha de maíz Mazamorra Chinchivi Fresco de masa Atol de maíz Chicha de maíz y piñuela Tiste
Sopas	Pozol Sopa de albóndigas de semillas de chiverre	Pozol Sopa de tortas de masa Sopa de albóndigas	Pozol Sopa de albóndigas	Pozol Sopa de tortas de masa con huevo Sopa de albóndigas Sopa de albóndigas con chicasquil
Guisos y picadillos	Picadillo de chayote con elote	Picadillo de chayote con elote Maíz crudo	Picadillo de chayote con elote	Picadillo de chayote con elote Picadillo de ayote tierno con elote
Platos dulces	Alborotos Manjarrete Gofio	Alborotos Manjarrete Gofio	Alborotos Alfajores Manjarrete Gofio	Alborotos Alfajores Manjarrete Gofio

\* Cáscara o hojas del elote de maíz.

**Cuadro 2.**  
Tipos de preparaciones a base de maíz de las provincias de Guanacaste, Limón y Puntarenas, Costa Rica, 2008.

Preparaciones/Provincia	Guanacaste	Limón	Puntarenas
Tamales envueltos en hojas de plátano	Tamales de frijol Tamal de cerdo Tamal mudo Tamales de carne (pollo, res y cerdo) Tamal de cerdo con pipián Tamales colados		Tamales de frijol Tamal de cerdo Tamal de verdura Tamal mudo Tamal de pollo Tamales colados Tamalitos de hojas de mostaza
Tamales envueltos en tusa	Tamalitos de elote o yoltamales		Tamalitos de elote
Tamales horneados dulces	Tamal asado a las brasas Tamal asado Perrerreques Tamal dulce de olla	Tamal asado con coco	Tamal asado
Tortillas	Tortilla simple (mayores dimensiones en comparación con el resto del país) Tortilla de queso Tortilla aliñada Chorreadas Cosposas		Tortilla simple Tortilla de queso Tortilla aliñada Chorreada Cosposa Tayuyas
Bizcochos, rosquillas,	Bizcocho Rosquillas de maíz Marquesote		
Empanadas, panes y otros	Empanadas Pan de elote Pan de maíz		Empanadas
Atoles y bebidas	Chicha de maíz Atol agrio o mazamorra Atol de maíz Atol de maíz morado o pujagua Pozol	Hamani	
Sopas	Pozol Sopa de rosquillas Sopa de piedras Sopa de queso		Pozol
Guisos y picadillos	Picadillo de chayote con elote Guiso de chilote Picadillo de chilote Chanfaina		
Platos dulces	Alfajores de maíz blanco Alfajores de maíz morado o pujagua Tanelas Manjarrete Buñuelos de masa y yuca		Alfajores Manjarrete Cajetas de maíz

### Los tamales, de herencia prehispánica.

Una de las preparaciones más habituales con maíz son los tamales. Los chorrotegas les daban el nombre de tamalli y lo preparaban colocando un poco de masa y algún relleno en el centro, le daban forma de rollo y lo envolvían en la tusa del maíz o en otras hojas similares y lo cocinaban en agua (Ross, 1990).

Existe una gran variedad de recetas de tamales

salados y dulces, envueltos en hoja u horneados en bandeja. Los rellenos son muy variados y su utilización depende de la época o de la festividad.

Los tamales más tradicionales son “los tamales de navidad”, los cuales se elaboran con una base de masa de maíz aliñada y con un relleno colorido que incluye arroz teñido con achiote, carne de cerdo, chile dulce, zanahoria, arvejas tiernas o garbanzos. La masa de maíz puede combinarse con puré de papa para lograr una textura más suave, aunque esta prác-





Horno de barro.

elaboraban el pipián con semillas de ayote molidas, condimentos, carnes y tomate.

Otro tipo de tamal que se prepara de manera frecuente en las comunidades es el denominado tamal mudo, el cual se caracteriza por elaborarse únicamente con masa de maíz, sin ningún tipo de relleno. Sin embargo, existen muchas variantes a esta preparación incluso dentro de una misma comunidad. Así, por ejemplo, el tamal puede envolverse en hoja de plátano de forma cuadrada o en forma cilíndrica. En algunas comunidades de Alajuela rellenan este tipo de tamal con picadillo de papa, y lo envuelven en forma cilíndrica. Este tamal es cocido en agua y cuando se envuelve en forma cilíndrica se corta en tajadas y se fríe en manteca con achiote.

En Laguna de Alfaro Ruiz de la provincia de Alajuela, una informante comentó que los tamales mudos los elabora solo de masa aliñada con chicharrón, mientras que otra informante usualmente los prepara con masa arreglada y rellenos de frijoles molidos, receta conocida en otras zonas del país como tamal de frijol.

Cabe destacar que el tamal mudo es una receta especial para la época de Semana Santa, debido a que no lleva carne dentro de su preparación. En Guanacaste, este tipo de tamal sin relleno es también conocido como tamal pisque. Los choricitos de tamal mudo se refiere a un tipo de tamal con rellenos de diversos ingredientes y envuelto en forma de gema que luego de cocido se parte en rodajas y se fríen las mismas solas o envueltas en huevo, común en la provincia de Alajuela.

En otras zonas del país como Tierra Blanca de Cartago, se encontró la receta de los tamalitos de pollo, que son tradicionales en las bodas y los cumpleaños; mientras que en Fátima de Heredia se preparan los tamalitos de verdura (relleno de picadillo de vainicas con zanahoria), los cuales se comen durante la Semana Santa. Los tamales de dimensiones pequeñas son preferidos para menús de fiesta.

Otro tipo de tamales frecuentes en la zona del Pacífico Central y la provincia de San José, son aquellos con rellenos de picadillos de hojas, tales como los tamales de hojas de mostaza y de picadillo de hojas de chicasquil, comunes para la época de Semana Santa.

La mayoría de tamales salados son envueltos en hojas de plátano soasadas y cocidos en abundante agua. Sin embargo, en algunas comunidades utilizan la tusa seca de la mazorca para el envoltorio de tamales de frijol, como es el caso de Alajuela.

En algunos lugares, por ejemplo Zarcero, el arroz se sustituye por el pipián, el cual consiste en un tipo de salsa que se elabora con un poco de la masa aliñada mezclada con cebolla, ajos y chile picante, luego se cocina con achiote, tocino, sal y pimienta. Esta es una tradición adquirida de los chorotegas, los cuales

Los denominados tamales tontos son aquellos elaborados casi al finalizar la tarea de preparación de tamales y en donde se utilizan todos los sobrantes de las ollas. Generalmente este tipo de tamales son de dimensiones grandes.

La envoltura es clave en este tipo de preparación, dado que se requiere utilizar poca hoja pero que cubra muy bien el tamal y se eviten los derrames o entrada de agua al mismo durante la cocción. Los mismos se amarran por pares, a los que se les denomina piñas.

Por su parte, los tamales dulces pueden envolverse en tusa u hojas de plátano soasadas y cocinarse en agua o asarse en bandejas que pueden estar cubiertas con hojas de plátano, entre los que se puede mencionar el tamal de elote y el tamal asado. El consumo de este tipo de tamales se relaciona con fiestas patronales y rezos del niño.

Los tamales dulces generalmente se asan en horno de leña o eléctrico. Los tamales asados a las brasas es una técnica tradicional que consiste en la colocación de brasas calientes abajo y encima de la bandeja tapada con hojas de plátano.

También hay recetas muy propias de algunas comunidades, por ejemplo en Zarcero encontramos los tamales de lomo fingido (tamales elaborados con una base de masa de maíz con carne de res) o los tamales de semillas de chiverre elaborados con masa de maíz y un relleno de semillas de chiverre tostadas.

## De tortillas, cosposas y chorreadas

La tortilla ocupa un lugar especial en la cocina tradicional en Costa Rica, aunque su consumo históricamente ha venido disminuyendo considerablemente, siendo desplazada por productos a base de trigo y el arroz (Ministerio de Salud, 1996).

La técnica de elaboración de la tortilla en Costa Rica no difiere de la técnica artesanal de la más grande herencia gastronómica de nuestros antepasados. Su nombre proviene del náhuatl *tlaoiltlic*, una palabra compuesta por los vocablos *talolli* (maíz) y *tlilic*, (negro o ennegrecido). Se refiere a una torta muy delgada de forma circular a base de masa de maíz y asada en un comal (Ross, 1990: 293).

Respecto a la técnica de elaboración de la tortilla, se utiliza una bola de masa, la cual se aplasta y, con ayuda de las yemas de los dedos y la palma de la mano, se le da la forma redondeada y delgada a la

vez. Asociada a la técnica de elaboración de las tortillas, se emplean términos tales como: quebrar maíz, palmear tortillas, asar la cara de la tortilla y preparar el cerro de tortillas.

Las dimensiones de las tortillas varían según la tradición de la familia y de la comunidad, y el diámetro oscila entre 10 y 15 cm. También se elaboran las denominadas tortillas de fiesta, las cuales tienen un diámetro menor y son utilizadas para servir pequeñas cantidades de picadillos o frijoles, a manera de bocadillos.

Las tortillas de la zona de Guanacaste se caracterizan por tener mayores dimensiones, que pueden oscilar entre 20 y 25 cm de diámetro y, generalmente, son más gruesas, en comparación con las elaboradas en otras regiones del país. Según Ross (2001:126), la tortilla grande guanacasteca tiene su origen en la tortilla que los aztecas llamaban *veiltexcalli*, que quiere decir, literalmente, tortilla grande y que se describe



Cocina de leña

en relatos históricos como muy blanca, ancha y blanda.

El procedimiento descrito para la elaboración del *veiltexcalli* es similar al aplicado para la elaboración de la tortilla guanacasteca, utilizando comales de barro, y el calor se probaba agregándole pequeñas gotitas de agua fría. Si el agua se evaporaba inmediatamente, era el momento idóneo para empezar a echar las tortillas.

Cada vez que se pone una tortilla al comal, se cocina por quince a veinte segundos para luego darle vuelta, con cuidado de que no se reseque. Por el otro lado, la tortilla se cocina por otros quince segundos y se deja esponjar o "abombar".



En ciertas comunidades, una vez preparado el picadillo de chayote o arracache, se coloca en un recipiente de hierro o barro y se cubre con una tortilla grande de maíz, la cual se puede elaborar con leche agria, queso, sal, manteca, achiote, ajo, cebolla y chile dulce; esta tortilla recibe el nombre de “careta”, y es común encontrarla en zonas como Zarcerro y Tierra Blanca de Cartago, comunidades pertenecientes a dos provincias de la Meseta Central.

La tayuya (tortilla rellena con queso o arroz y frijoles). El término “tortilla aliñada” se utiliza para referirse a la “tortilla de queso”. Se dice que es aliñada porque, además de los ingredientes básicos de una tortilla (masa de maíz y sal), se le agrega mantequilla o margarina, queso, natilla o leche agria.

En la comunidad del Roble de Heredia, los habitantes mencionan que preparaciones como las tortillas son un acompañamiento para todas las comidas, principalmente aquellas que incluyen un picadillo o fritanga. Además, en la merienda de la tarde, denominada como el “cafecito de la tarde”, no pueden faltar las tortillas acompañadas de queso o natilla.

En Tierra Blanca de Cartago, las tortillas se elaboran para la festividad del santo patrono San Isidro Labrador los días 15 de mayo, y son comunes en los novenarios, donde se acompañan de diversas bebidas.

Otras variantes de las tortillas básicas son las tortillas de semillas de chiverre, elaboradas con masa de maíz aliñada con semillas tostadas y molidas y queso rallado comunes en Alajuela; mientras que en Fátima de Heredia se prepara la tortilla aliñada con chicharrón y la típica tortilla aliñada o tortilla con queso, que es similar a la tortilla básica pero se le adiciona carne de cerdo frita desmenuzada o queso rallado.

Por último se encontraron las tortillas de parranda de Quebrada de Ganado en Jacó, las cuales se conocen en otras zonas como panochas y cuyos ingredientes incluyen queso, queso crema, natilla y leche agria.

Otra forma de consumir el maíz es en preparaciones tipo arepa que popularmente son las conocidas como chorreadas (a base de elote tierno) y cosposas (a base de granos de maíz maduro).

Las mismas se componen de casi los mismos ingredientes, maíz molido o licuado, azúcar o sal y el queso es opcional y su cocción es en forma de asado. En San Rafael de Ojo de Agua se elaboran las rellenas, cuya preparación es similar a las chorreadas, pero su cocción es diferente, ya que se colocan sobre una hoja de plátano y se hornean y, en otras comunidades, se les agrega un relleno de queso con natilla.

## Bizcochos a base de maíz

Otra preparación tradicional son los bizcochos. Según Gagini (1975:65), antiguamente se llamaba bizcocho a un tipo de rosquilla de maíz grande y de textura muy dura, que constituía el bastimento principal de los arrieros. Según este autor, en las ciudades se hacía más fino y aliñado con queso. Aparentemente, los conquistadores españoles fueron los inventores del bizcocho de maíz, obligados a utilizarlo por la carencia de trigo, según Francisco de Oviedo.

Por otra parte, Quirós (1990), al analizar la encomienda en la época de la Conquista, destaca el bizcocho como un producto de panadería que se elaboraba con harina de trigo o maíz, el cual se cocinaba dos veces para que tuviera una mayor vida útil y con el cual se abastecían las embarcaciones durante esa época.

De acuerdo con Ross (2001:42), se dice que nuestros aborígenes preparaban una torta de maíz asada, elaborada con granos descascarados antes de molerlos, de la que se obtenía una masa más fina. Con la llegada de los españoles, esta preparación se modificó al estilo gastronómico español, introduciendo nuevos ingredientes como el queso y la técnica de cocción, pasando del asado al horneado, y dando origen a las tortas o rosas españolas, las cuales se denominaron como bizcochos.

Los ingredientes base para la elaboración de los bizcochos tradicionales son maíz, queso y natilla, adicional o en sustitución de la natilla también se utiliza leche agria o cuajada.

Dependiendo de la forma y el grado de tueste, en algunas zonas se denomina bizcocho suave a la empanadita de maíz, bizcocho de maíz o parranda (de forma circular); mientras que se llama bizcocho tostado a las rosquillas. En ciertas zonas, preparan una masa con queso y sal, forman una tortilla pequeña que se rellena con una mezcla de queso y natilla y colocan en una bandeja cubierta con hoja de plátano. Este tipo de empanaditas, conocidas también como bizcochos, son barnizadas con la mezcla de queso y horneadas.

En comunidades como El Roble de Heredia, Volio de San Ramón y Las Brisas de Alfaro Ruiz los bizcochos son propios de celebraciones como los rezos del niño; por el contrario en otras zonas como Zarcerro y Tierra Blanca de Cartago los preparan durante la festividad del santo patrono.

## Las bebidas a base de maíz

Varias son las bebidas a base de maíz que figuran en el territorio costarricense. Las mismas son prepa-

radas de manera especial para celebraciones familiares y comunitarias.

Entre las bebidas no fermentadas más comunes figuran el atol de maíz o mazamorra dulce elaborada con maíz maduro y cocido, molido y colado, mezclado con agua o leche y azúcar. Cuando la mazamorra se deja fermentar se le denomina atol agrio o mazamorra agria.

En Quebrada de Ganado en Jacó se encontró el colado de maíz, ésta es una bebida a base de maíz molido, el cual debe pasarse por el colador de tela para que quede bien finito y es especial para las tardes o para los rezos; también en esta comunidad es común el chicheme, esta bebida es un tipo de atol que se prepara con maíz morado o maíz pujagua. El colado de maíz es conocido en otras regiones del país como atol de maíz.

Otra bebida característica de Zarcerro, es el papín de leche y maíz, su consistencia es como un atol pero más espeso, el cual contiene azúcar y canela.

Otras bebidas comunes son el pozol, una bebida a base de maíz amarillo o morado y azúcar o dulce de tapa; el pinol a base de harina de maíz tostado y el pinolillo que contiene harina de maíz, cacao y especias. Estas bebidas son muy comunes en Guanacaste. En Limón es común una bebida a base de maíz, leche de vaca y leche de coco, denominada hamani.

El tiste es una bebida antigua elaborada con harina de maíz tostado mezclada con especias molidas y otros productos, como el cacao. Esta es una bebida común en Cartago desde la época de la colonia.

En cuanto a las bebidas fermentadas, figura la chicha (bebida fermentada a base de maíz y tapa de dulce) y el chinchiví (bebida fermentada a base de maíz, caña de azúcar y jengibre). En Sabanilla de Montes de Oca, una informante indica que ambas bebidas se diferencian en que al chinchiví se le agrega caña de azúcar, jengibre, cebada, tapa de dulce, clavo de olor y canela para darle más sabor.

Sin embargo esta no es la única manera de elaborar estas bebidas. En Quebrada de Ganado en Jacó encontramos variaciones en la forma de obtener la chicha. Un informante cuenta que “en Tárcoles el maíz se reventaba en un pilón, se ponía con agua en una tinaja o una canoa y se le agregaba jengibrillo (jengibre) y tapa de dulce y se dejaba fermentar, de cuatro o cinco días ya estaba lista para tomar. Otras personas acostumbran agregarle caña de azúcar para aligerar el proceso de fermentación”.

En Guanacaste es común el chicheme, una bebida fermentada a base de maíz morado. También se destacan la chicha de maíz con piñuela, una bebida a base de maíz germinado, piñuela y tapa de dulce.

## Sopas, guisos y picadillos con maíz

De las sopas que se preparan con maíz y conocida en la mayoría de regiones del país, la más tradicional es el pozol. Esta receta data de la época de la colonia y actualmente se elabora igual que en ese tiempo con la diferencia que ahora se le agrega carne de cerdo en trozos en vez de tocino u otros cortes de cerdo.

Es una preparación obligatoria en las fiestas patronales o turnos, aunque también se consume para navidad. De las comunidades estudiadas, este platillo se prepara con más frecuencia en Tierra Blanca de Cartago, Laguna de Alfaro Ruiz, Sabanilla de Montes de Oca y Zarcerro.

Otros tipos de sopas comunes en el país son la sopa de albóndigas, la cual se caracteriza por la preparación de bolas de masa de maíz que contienen cebolla, chile dulce, culantro y carne molida de res. En la provincia de Alajuela es común las albóndigas con semillas de chiverre tostadas y molidas; mientras que en algunas comunidades del Pacífico Central es común el uso de hojas amargas de chicasquil mezcladas con masa de maíz para la elaboración de las albóndigas. Este tipo de sopas incluyen verduras en forma de tiritas, tales como chayote, papa y zanahoria.

En Guanacaste es común la sopa de piedras una sopa a base de leche y bolas de masa aliñada con queso. La sopa de tortas de masa, común en la zona de Cartago, Heredia y San José, se elabora con una tortilla de masa de maíz, condimentos naturales y huevo, la cual se fríe y se pica en trozos grandes que luego se agregan a una sopa con verduritas y leche.

En relación a los guisos y picadillos, son preparaciones a base de uno o más vegetales, los cuales se pican finamente y utilizan condimentos naturales como cebolla, chile dulce y culantro, para darle sabor.

Los informantes solo mencionaron al guiso de chayote con elote y ayote tierno con elote o maíz tierno. Estos guisos tienen una consistencia acuosa y algunas veces se les adiciona leche. Las comunidades donde son comunes estas recetas son Volio de San Ramón y Tierra Blanca de Cartago, aunque son bien conocidas en la mayoría del territorio nacional.

Otro tipo de guisos propios de Guanacaste son el denominado pebre que consiste en una mezcla de masa de maíz con carne de iguana y el platillo denominado chanfaina referido a una mezcla de vísceras de cerdo o pollo con masa de maíz.

## Panes, repostería y platillos dulces

La panadería a base de maíz es simple, destacan-se rosquillas, queque, pan de elote, el pan de maíz y las tanelas. En cuanto a los postres tradicionales elaborados a partir de maíz, destacan los alfajores, las cajetas, el manjarrete, el marquesote, los buñuelos, el rosquete, el papín y los alborotos principalmente.

En muchas de las recetas dulces, el maíz se combina con ingredientes variados, pero son de uso casi obligatorio la leche (agria o dulce), la natilla, el queso, el azúcar y los huevos. En la mayoría de recetas, como alfajores, cajetas, marquesote y rosquetes se utiliza la harina de maíz tostado.

El maíz crudo es un tipo de rosquillas elaboradas con harina de maíz que ha sido tostado sin cocción. También destaca la panadería a base de harina de maíz, incluyendo los panecitos de elote que son propios de Tierra Blanca de Cartago, el pan de elote y el budín de elote, cuya diferencia está en el aliño y la cantidad de huevos y otros ingredientes utilizada.

Las rosquillas de maíz (rueditas tostadas de masa de maíz aliñada con queso y sal) y el cocorochito (bolitas de masa de maíz aliñadas con queso) son más comunes en la provincia de Alajuela.

Por su parte, las cajetas y alfajores se caracterizan por el uso de harina de maíz tostado mezclado con miel de tapa de dulce y especias como la canela y el clavo de olor. Los alborotos es una golosina muy antigua a base de maíz molido o palomitas de maíz cubiertas con un almíbar espeso teñido de colorante de vistosos colores. Mientras que el gofio es una golosina también antigua a base de harina de maíz tostado mezclada con azúcar y canela que se empacaba en papelillos de colores y se vendía en las pulperías de barrio.

## Simbolismos relacionados con las preparaciones a base de maíz

La comida, aparte de su función de aportar al organismo los nutrientes necesarios para su desarrollo, tiene para las personas un significado emocional y afectivo. Así, por ejemplo una comida en grupo constituye para esa persona una sensación de integración y pertenencia a ese grupo.

De esta forma los alimentos pueden llevarnos a recordar situaciones pasadas o momentos especiales compartidos con los demás; además, la forma de alimentarse va a estar determinada por factores económicos, culturales y religiosos que posea la persona o el grupo al que pertenezca. (Sedó P., de Mézerville, 2003)

En el Cuadro 3 se describe de manera general

la representación simbólica que tienen las comidas a base de maíz para las personas entrevistadas. La organización de la información se presenta por festividad, destacando que las actividades de religiosidad popular tienen una influencia importante para las personas mayores.

Según nos comentaron informantes de Volio de San Ramón y Laguna de Alfaro Ruiz, antes las comidas para la época de Semana Santa se preparaban desde la semana anterior, dado que en esos días no se permitía hacer labores domésticas y las personas debían dedicar su tiempo a la oración y asistencia a oficios religiosos.

Algunas de las preparaciones típicas como los bizcochos y el tamal mudo se elaboraban para sustituir a las tortillas, debido a la prohibición de elaboración diaria de las mismas y al inconveniente de que con la preparación había que encender el fuego de la cocina de leña, se hacía ruido y movimientos que implicaban el golpe al palmear las tortillas, actividades que estaban prohibidas.

Además era necesario disponer de productos de mediana vida útil que se prepararan con anterioridad a la Semana Mayor y que facilitara el consumo. Era una época que se caracterizaba por el ayuno y además porque los comercios no abrían sus puertas en los días santos, lo cual dificultaba el acceso a productos frescos como el pan.

Según las y los informantes, aunque en la actualidad ya no existen esas prohibiciones, se acostumbra la preparación de tamales sin carne, bizcochos, conservas y otros productos, una práctica que diferencia las comidas de Semana Santa del resto del año.

En otros casos un platillo a base de maíz trae recuerdos de la niñez, de situaciones especiales que fortalecen los valores familiares. Tal fue el caso de una informante, quien compartió que durante su niñez su familia era muy pobre, por lo que su mamá utilizaba el maíz para elaborar comidas y de los olotes (parte leñosa de la mazorca) que quedaban hacía carritos para darles a sus hermanos, los usaba para ponerle rueditas a las latas de sardina.

Así mismo, dos informantes de la comunidad de Fátima de Heredia, recuerdan como las preparaciones tradicionales como la chicha y los tamales eran comunes en los Rezos del Niño, comidas que se acompañaban de música y baile, y aquellas personas que tenían dinero alegraban el ambiente con un juego de pólvora.

Por su parte, un informante de Las Brisas de Alfaro Ruiz, menciona que antiguamente después del rezo se acostumbraba hacer un baile, amenizado con guitarra y acordeón, en el cual luego se repartían preparaciones especiales a base de maíz y la bebida fer-

**Cuadro 3.**  
**Representación simbólica de las comidas a base de maíz según la festividad para la cual se prepara en las comunidades estudiadas. Costa Rica, 2008.**

Festividad	Comidas que se preparan para la ocasión	Representación simbólica de la comida
Semana Santa	Tamales mudos o pizque, tamales rellenos con hojas de mostaza, tamales rellenos de frijol, tamales rellenos de sardina en conserva, rosquillas de maíz, chicheme, tanelas, perreques, yoltamales, tamal dulce de olla	<b>Época dedicada a la reflexión y oración en vez de trabajo:</b> preparación de comidas con mayor vida útil que pudieran estar disponibles en una época donde hay que reducir las labores domésticas para dedicar tiempo a la oración y asistencia a oficios religiosos. <b>Sacrificio:</b> comidas que no incluyan carne roja, producto prohibido. <b>Celebración:</b> la familia se reúne para preparar y degustar comidas en grupo, principalmente para el viernes, sábado y domingo santos.
Fiestas patronales	Tortillas, bizcocho, tamales de cerdo, guiso de chayote con elote., elotes asados con mantequilla, chicha, chinchiví, tamales de cerdo, pozol	<b>Bendición:</b> con la fiesta el santo patrono se bendice los hogares, a sus habitantes y los cultivos de la comunidad. <b>Fiesta:</b> era la única vez en el año que había baile.
Rezos del niño	Chicha, bizcocho, tamal asado, tamales de frijol, pan o queque de elote	<b>Fiesta:</b> se hacía baile amenizado con guitarra después del rezo, lo cual representa alegría y regocijo. <b>Alegría:</b> compartir con familiares, amigos y vecinos de la comunidad.
Bodas y cumpleaños	Mazamorra, tamalitos de pollo, picadillo de novios (papa, maíz y carne de cerdo) -Picadillo de chayote con elote	<b>Generosidad:</b> en Volio cuando la familia es pobre, todos los que asisten a la boda llevan algún bocadillo. <b>Alegría:</b> convivio entre la familia y la comunidad.
Navidad	Tamales de cerdo, chicha	<b>Convivio familiar:</b> en la preparación de algunas comidas participa toda la familia. <b>Fiesta:</b> época de celebración y de compartir.
Velorios y novenarios	Picadillos de toda clase, algunos de ellos incluyen elote o maíz, bizcochos, tortillas, tamal asado, tamales	<b>Agradecimiento:</b> a las personas que acompañaron durante la pérdida. <b>Alegría:</b> cuando era de un angelito había música y juegos (asociaban esto con el ser niño). <b>Tristeza:</b> actividades relacionadas con la muerte de un ser querido <b>Convivencia:</b> se convida a los más cercanos con comidas especiales en momentos especiales para la familia.
Cosecha de milpa, al menos dos veces al año	Tamalitos de elote, chorreadas, cosposas, queque de elote	<b>Convivio familiar:</b> en la preparación de algunas comidas participa toda la familia. <b>Fiesta:</b> época de celebración y de compartir.

mentada por excelencia era la chicha.

Otra informante de Laguna de Alfaro Ruiz, quien tiene 85 años de edad, aún prepara unas rosquillas que aprendió a hacer de niña y que hoy logra que todas las rosquillas le queden de la misma forma y el mismo tamaño. Una vez que las prepara las guarda y se las entrega en agradecimiento a todas aquellas personas que de una u otra forma la ayudan, lo cual ejemplifica el simbolismo social de la alimentación.

Elementos tales como celebración, alegría, diversión, compartir en grupo, trabajo, celebración en comunidad y juego están relacionados con la preparación de comidas a base de maíz.

## Comentarios finales

A pesar del pequeño territorio que posee, Costa Rica cuenta con una amplia variedad de comidas. No solo se destaca la diversidad de preparaciones, sino también en las diferentes variantes que se hacen de las mismas, las cuales no se limitan a distintas zonas geográficas, sino que se realizan dentro de la misma comunidad. Esta comida criolla se caracteriza por la sencillez de sus ingredientes y condimentación, sin embargo el intercambio cultural y el legado precolumbino la ha ido enriqueciendo con el tiempo.

Es importante recalcar que el legado de la comida criolla no se limita solo a lo alimentario, sino que encierra una serie de costumbres y tradiciones, las cuales van formando nuestra propia identidad como



costarricenses, no obstante, en las décadas recientes se ha ido relegando, creyéndola exclusiva de la zona rural o el campo, lo cual refleja en cierto modo la pérdida de identidad cultural que estamos sufriendo.

Se puede decir que la pérdida de la cocina criolla se relaciona con el cambio en las técnicas culinarias y en el uso de productos naturales por otros más procesados, al respecto doña América Salas recuerda que “en antaño las comidas eran más naturales, se utilizaban otras plantas que ahora no se cosechan, como el chicasquil y los quelites de ayote”, así mismo Doña Marina recuerda que, “antes se cocinaba con cocinas de leña, cocinas que llamaban de hierro, para hacer las comidas no se necesitaba ingredientes como los de ahora que hacen daño al estómago, antes se cocinaba con lo más común como chile, cebolla, ajos, culantro...”.

El rescate de la cocina criolla se hace importante para buscar formas más naturales y variadas de preparar y consumir los alimentos, ayudando de esta manera a prevenir el desarrollo o el avance de enfermedades crónicas, pero también a través de sus distintos elementos rescata parte de nuestra riqueza cultural.

## Bibliografía

Arjona N., Chaves S., Borbón L. (2002). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del Escolar, Costa Rica 2002. San José: Sección de Salud Escolar, Caja Costarricense de Seguro Social.

Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica. Informes de actividades del proyecto TCU-486 Rescate de la cocina criolla con la participación de personas adultas mayores, período 2003-2007. San José: Universidad de Costa Rica.

Chang G. (2001). Nuestras comidas. San José: Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana. Serie Culturas Populares Centroamericanas.

FAO/ONU. (1993). El maíz en la nutrición humana. Roma: Colección FAO.

García, Guillermo y Luis García. (1983). Comidas y bebidas típicas de Guanacaste. 3 ed. San José: Editorial Costa Rica.

Ministerio de Salud. (1996). Encuesta Nacional de Nutrición de Costa Rica. San José: Publicación del Ministerio de Salud de Costa Rica.

Quirós, Vargas Claudia. 1990. La era de la encomienda. San José: Editorial Universidad de Costa Rica. Colección Historia de Costa Rica.

Ross, Marjorie. (1990). Al calor del fogón. 1ra Ed. Ediciones Farben. S.A.

Ross, Marjorie. (2001). Entre el comal y la olla. 1ra Ed. Editorial Universidad Estatal a Distancia.

Sedó, P. y de Mézerville, G. (2003). Los significados del alimento: caso del adulto mayor. En Red Latinoamericana de Gerontología. Recuperado el 15 de abril de 2008 de: <http://www.gerontologia.org/portal/information/showInformation.php?idinfo=165>



Todos los derechos reservados © Universidad de Costa Rica. Algunos derechos reservados bajo Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Costa Rica