

UCR CIDICER SO Sede de
Occidente

Álbum familiar

con recetas, anécdotas y poemas



Mayela Vallejos Ramírez en el patio de su casa de Santa Cruz, con su mamá Lutzgarda al fondo (1963)

Mayela Vallejos Ramírez
Con Pepa Lago Graña

641.5

V192a

Vallejos Ramírez, Mayela

Álbum familiar con recetas, anécdotas y poemas /Mayela Vallejos Ramírez, Pepa Lago Graña. -- 1. ed.-- San Ramón, Alajuela : Centro de Investigaciones sobre Diversidad Cultural y Estudios Regionales (CIDICER), Sede de Occidente, Universidad de Costa Rica, 2023.

1 recurso electrónico: archivo de texto, PDF.

ISBN: 978-9930578063

1. COCINA COSTARRICENSE- POESÍA. 2. GASTRONOMÍA-COSTA RICA. I. Lago Graña, Pepa.

Créditos

Centro de Investigaciones sobre Diversidad Cultural y Estudios Regionales, CIDICER

Directora: Dra. Luz Marina Vásquez Carranza

Comisión Editorial:

- ✧ Dr. Adrián Calvo Ugalde, Universidad de Costa Rica
- ✧ Dr. Carlos Sandoval García, Universidad de Costa Rica
- ✧ Dr. Henry Vargas Benavides, Universidad de Costa Rica
- ✧ Dr. Jaime Javier Villanueva Barreto, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú
- ✧ Dr. Minor Herrera Valenciano, Universidad de Costa Rica
- ✧ Dra. Leticia Nayeli Ramírez Ramírez, Universidad Panamericana, México
- ✧ Dra. Luz Marina Vásquez Carranza, Universidad de Costa Rica

CIDICER

Universidad de Costa Rica, Sede de Occidente

San Ramón, Alajuela, Costa Rica

Contacto: (506) 2511-9022

Correo electrónico: cidicer@ucr.ac.cr

Sitio web: <https://cidicer.so.ucr.ac.cr>

Ilustradora: Francela Zamora Fernández

Diseño y Diagramación: Francela Zamora Fernández

Corrección de estilo: Raquel Victoria Wintter Vargas

Corrección de edición: Raquel Victoria Wintter Vargas

Todos los derechos reservados, 2023. Esta publicación no puede ser reproducida ni en su totalidad ni en parte, ni puede ser registrada o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, magnético, por electroscopio, por fotocopiadora o cualquier otro, sin el permiso previo por escrito de la autora o de la editorial.





Índice

PREFACIO

Historia de un encuentro (Pepa)	11
Historia de un amor (Mayela)	13
♦ “LOS MANJARES DE MI PUEBLO”: Una introducción a los principales ingredientes de la gastronomía guanacasteca	15
Poema “Escena familiar”	31
♦ CAPÍTULO 1. ESTAMPAS DE AYER:	34
Entrevista a la autora	36
Poema “Aprenda a cocinar”	55
♦ CAPÍTULO 2. RECETAS CON MAÍZ	58
Poema “La cocina no era lo suyo”	62
Preparaciones saladas con maíz	66
✧ Tamales de cerdo	66
✧ Arroz de maíz	69
✧ Guiso de chiles	70
✧ Guiso de pollo	71
✧ Sopa de albóndigas	72
✧ Empanaditas de maíz	73
✧ Soufflé de maíz	74
✧ Buñuelos	75
✧ Poema “Secretos culinarios”	76
Preparaciones dulces con maíz	78
✧ Atol de maíz puzagua	78
✧ Perrerreque	79

✧ Tamal asado	80
✧ Marquesote	81
✧ Sopa borracha	82
✧ Merengue	83
✧ Pioquinto	84
✧ Crema inglesa	85
✧ Poema “Una lección de cocina”	86
 ♦ CAPÍTULO 3. RECETAS CON ARROZ Y CON FRIJOLES	88
Arroz	89
Preparaciones saladas del arroz.....	90
✧ Receta básica de arroz	90
✧ Arroz jardinero	91
✧ Arroz con pejibaye	92
✧ Arroz con camarones (o con mariscos)	93
✧ Arroz con calamares	94
✧ Arroz con pollo (platillo de fiesta)	95
✧ Arroz con palmito	96
✧ Ayaco	98
✧ Arroz con chanco	99
✧ Arroz guacho	100
 Preparaciones dulces del arroz	101
✧ Arroz con leche	101
✧ Arroz con piña	102
✧ Atolillo	103
✧ Poema “La vendedora”	104
 Frijoles	106
✧ Gallo pinto	106
✧ Frijoles hervidos	107
✧ Frijoles arreglados	108
✧ Frijoles molidos	109
✧ Sopa de frijoles (sopa negra)	110
✧ Frijoles blancos con chanco	111

♦ CAPÍTULO 4. RECETAS CON VERDURAS	112
Los rellenos	113
✧ Relleno con carne molida	114
✧ Relleno con pollo	115
✧ Chiles rellenos de la abuela Zulema	116
✧ Salsa de tomate para los chiles rellenos	117
✧ Chayotes rellenos	118
✧ Calabacitas rellenas	119
✧ Tomates rellenos con atún	120
El plátano	121
✧ Patacones	122
✧ Machacado de plátano verde con chicharrón	123
✧ Olla de carne	124
✧ Plátano maduro asado	125
✧ Plátano maduro frito	125
✧ Plátano maduro en gloria	126
✧ Maduros al horno	127
✧ Empanadas de plátano maduro	128
Los picadillos	129
✧ Picadillo de papas	130
✧ Picadillo de vainicas	131
✧ Picadillo de chayote	132
✧ Picadillo de palmito	133
✧ Picadillo de plátano	134
♦ CAPÍTULO 5. RECETAS CON CARNE	136
Poema “Nunca cocino sola”	139
Recetas con lengua	140
✧ Lengua asada (con vinagreta)	140
✧ Lengua estofada “Las mil y una noches”	141

Recetas con mondongo	143
✧ Mondongo	143
✧ Sopa de mondongo	144
✧ Mondongo en salsa	145
✧ Pozol de mondongo	146
 Recetas con carne de res	 147
✧ Colita de res	147
✧ Carne en vaho	148
✧ Albóndigas	149
✧ Albondigón (pastel de carne).....	151
 Recetas con pollo	 153
✧ Gallina criolla en salsa	154
✧ Gallina adobada en naranja agria	155
✧ Pollo a la naranja	156
✧ Pollo con hongos	157
 Recetas con pescado	 158
✧ Sopa de pescado	158
✧ Pescado frito	159
✧ Pargo al epazote	160
✧ Camarones de río entomatados	161
 ♦ CAPÍTULO 6. RECETAS DE PLATILLOS DULCES	 162
Poema “Herencia familiar”	165
 Queques y budines	 168
✧ Tarta de Santiago (el queque de mi abuela)	168
✧ Queque seco (receta tradicional)	169
✧ Queque de naranja	170
✧ Budín de pan	171
✧ Budín de piña e higos	172

Conservas	173
✧ Conserva de mango	173
✧ Dulce de marañón	174
✧ Conserva de higos	175
✧ Miel de papaya	176
✧ Piñonates	177
✧ Ayote en dulce	178
✧ Jocotada	179
 ♦ CAPÍTULO 7. RECETAS DE BEBIDAS	180
Poema “Bebida de los dioses”	184
 ✧ Chocolate caliente	185
✧ Tiste	186
✧ Café de olla	187
✧ Horchata	188
✧ Resbaladera	189
✧ Resbaladera de piña	190
✧ Rompope	191
✧ Ponche	192
 Frescos	193
✧ Fresco de pitahaya	193
✧ Fresco de piña con albahaca	193
✧ Limonada con albahaca o menta	193
✧ Fresco de frutas variadas	194
✧ Fresco de Jamaica con chía	194
✧ Fresco de guanábana en leche	195
 Medidas y equivalencias	196
Glosario	197
Referencias	200
Sobre la autora y su colaboradora	203
Lista de poemas	205
Lista de fotografías	206

Dedicatoria

A mi abuelita Zulema Arrieta, quien es mi inspiración para este libro.

Asimismo, a mi papá, a mi mamá y a mi hermano Carlos Gerardo.

In memoriam

Agradecimientos

Son muchas las personas que intervienen para realizar un proyecto como este. A todas les quedamos profundamente agradecidas. En particular, quiero agradecer:

A Bagdelia Duarte Álvarez, por su ayuda incondicional en todas las consultas culinarias sobre las recetas de la abuela Zulema.

A Christian Duarte Álvarez, por recaudar información siempre que se lo pedimos.

A mi tío Fernando Ramírez y a mi madrina Virginia Sánchez, por recuperar nombres de personas y acontecimientos de mi pasado.

A mi sobrina Karla Ramírez Argüello, por animarme y echarme porras siempre que hablamos.

Al doctor Jorge Chen Sham, por animarme a completar este proyecto y por su apoyo constante en el proceso.



Mayela y Pepa en Tacoma (estado de Washington), EEUU (2017)

Mayela Vallejos Ramírez (izquierda) y Josefa (Pepa) Lago Graña son amigas, colegas de profesión, y colaboradoras en proyectos de investigación. La cocina siempre ha estado presente en su relación. Su amistad se remonta al momento en que Pepa probó un bocado de la tarta de almendras que Mayela llevó a Oldfather Hall (en la University of Nebraska-Lincoln) donde ambas estudiaban el doctorado. Durante los últimos 25 años se han visitado con frecuencia para trabajar en proyectos de crítica literaria o de enseñanza de lengua española y literatura latinoamericana. Ya fuera en Grand Junction, Colorado (donde vivía Mayela) o en la residencia de Pepa en Tacoma, Washington, siempre encontraron tiempo para cocinar y escribir juntas. Este libro es el resultado de muchas tardes en la cocina y muchas horas en la computadora.

Prefacio

Historia de un encuentro (Pepa)

Desde que nos conocimos en el invierno de 1993, mi relación con Mayela siempre ha estado conectada a través de la comida. En nuestro primer encuentro, en la sala de profesores de la Universidad de Nebraska-Lincoln, probé la tarta de su abuela Zulema, gran cocinera guanacasteca, la cual me trasladó a Santiago de Compostela y a su famosa tarta de almendras. Un poco más tarde probé otra de las recetas de su abuela, la lengua estofada, y a lo largo de nuestra amistad muchas otras que Mayela fue preparando en sus visitas a mi casa o cuando yo iba a la suya. Así fui conociendo a su abuela a través de sus sabores, aromas y texturas, a pesar de que nunca la conocí personalmente.

Hace unos años, comencé a investigar los viajes de los muchos alimentos que acompañaron las migraciones de grupos de personas a lo largo de la historia y su incorporación en la gastronomía de aquellos lugares adonde llegaron (lo que se conoce a veces como intercambio colombino). Esa investigación me llevó a pensar en la importancia de preservar tradiciones culinarias regionales, donde se incorpora el uso de ingredientes autóctonos en preparaciones únicas, que con frecuencia no se encuentran en ningún otro lugar del mundo. La generosidad de Mayela al compartir sus tradiciones costarricenses sobre la comida, sus recetas y sus historias, me inspiró a proponerle este proyecto de investigación y documentación, en el cual se recopilaban las recetas de la abuela Zulema como ejemplo de la tradición culinaria de Guanacaste. Mayela se mostró entusiasta y emocionada desde el primer momento.

En el proceso de documentación, encontré un sinnúmero de elementos en común que nos conectan a las dos: a pesar de que a nuestras infancias las separaba un océano, muchas de las prácticas culinarias con las que yo me crié son similares a las que Mayela aprendió de su abuela. La torta de papas de la abuela es una versión de la tortilla española; el caldo gallego no es tan diferente de la olla de carne guanacasteca; los callos que hacía mi madre llevan garbanzos, igual que el mondongo que preparaba Zulema; y otros órganos, como el hígado, el corazón o los riñones, los preparaban también de forma similar. La preparación del

arroz con calamares tico me resultó sorprendente, ya que usan calamares en lata marca Pay Pay, de la fábrica de conservas Bernardo Alfageme de Vigo, mi ciudad natal. Y por supuesto, el plato que comenzó este proceso hace casi treinta años: la tarta de Santiago que ella aprendió de su abuela y que yo conocía bien de mi época universitaria en Santiago de Compostela. Esa fue la carta de presentación de la que se convertiría en una querida amiga, una gran colega y una entusiasta colaboradora.

Después de intensos meses de trabajo a distancia, desde nuestros respectivos lugares de residencia en Colorado y Washington, y en medio de una pandemia mundial sin precedentes, logramos recopilar cerca de cien recetas tradicionales, en su mayoría típicas de Guanacaste, muchas de ellas aprendidas de la abuela Zulema. Además de las recetas, el libro incluye una semblanza de los productos más destacados en la gastronomía de la región, en la cual se explican su origen, su historia y su relevancia económica, social y cultural en Costa Rica. Asimismo, se incorporan anécdotas, historias y reflexiones basadas en momentos importantes de la vida de Mayela, su familia, su pueblo, las tradiciones guanacastecas y sus costumbres culinarias y domésticas.

El fallecimiento de Mayela en marzo de 2022, en su amado pueblo de Santa Cruz de Guanacaste, supuso un durísimo golpe para mí y para las muchas personas que la conocían, la amaban y la admiraban. Para entonces, el manuscrito estaba completo y solo faltaba la tarea de corrección y edición, que he completado manteniéndome fiel a la versión que Mayela y yo creamos juntas. Ha sido un honor colaborar en este proyecto que recupera las recetas tradicionales guanacastecas y los recuerdos familiares de una persona inolvidable. La inclusión de fotografías contribuye a la documentación del pasado familiar y los poemas originales insertados a lo largo del texto dan fe de la naturaleza multitalentosa de Mayela, quien además de gran cocinera, excelente educadora e insigne crítica literaria, también debe ser incluida entre el panteón de poetas contemporáneos costarricenses.

Pepa Lago Graña

Tacoma, Washington / Vigo, Galicia

Historia de un amor (Mayela)

Quienes me conocen me relacionan con la comida. Es una realidad que la cocina simboliza algo muy especial para mí, ya que es mi manera de mostrar afecto. La comida también mide mi estado anímico: cuando yo no quiero cocinar, es porque no me encuentro bien. Con Pepa siempre he tenido una conexión muy especial. Nuestra relación siempre ha estado enfocada en la comida y la literatura. Cuando voy de visita a su casa, me encanta prepararles infinidad de platillos, que cada uno de los miembros de su familia disfruta con entusiasmo.

Un momento muy especial en mi vida fue la primavera del 2016, en una de mis tantas visitas, después de haber pasado por largos meses de depresión en los que ni siquiera podía cocinar. Al llegar a su casa, me pidió que le preparara un pastel de manzana y yo acepté gustosa, aunque un poco aprensiva. Cuando me coloqué el delantal se produjo un cambio en mi actitud, y después de dos horas tenía un pay de manzana, otro de moras, una tarta de Santiago y un queque de naranja con frutillas. En ese momento me di cuenta de que me había curado de la depresión, porque de nuevo tenía la capacidad de cocinar.

Por años, varias personas, como el doctor Jorge Chen, mi amiga Claudia Rojas y mi cuñada María José Argüello, me animaron a escribir un libro de cocina que incluyera las muchas recetas en mi acervo culinario personal. El proyecto me parecía interesante, pero no podía concretarlo y siempre encontraba excusas para no hacerlo. Por su parte, el doctor Luis Silva Villar, después de la muerte de mi mamá y más tarde la de mi hermano, me sugirió que escribiera un libro donde pudiera guardar la memoria de mi familia, como un legado para las futuras generaciones; sin embargo, no encontraba una manera de realizarlo, a pesar de que había empezado un diario donde he ido apuntando varias anécdotas familiares. Fue así hasta que un día Pepa me propuso ser parte de su proyecto de investigación durante su año sabático, y escribir un libro con las recetas que yo había aprendido de mi abuela y algunas otras de mi propio repertorio. Desde el principio me pareció una idea genial, ya que era mi oportunidad de hacer realidad este proyecto que tantas veces yo había soñado.

En el proceso, nacieron unos poemas que evocan momentos íntimos familiares relacionados con platillos especiales que me recuerdan a mi abuela, a mi papá, a mi mamá y a mi hermano, entre otras personas que poblaron mi infancia.

Mayela Vallejos Ramírez

Grand Junction, Colorado / Santa Cruz, Guanacaste



Lutzgarda con su hija Mayela Vallejos Ramírez (1959) en Santa Cruz de Guanacaste

“Los manjares de mi pueblo”:

Una introducción a los principales ingredientes de la gastronomía guanacasteca

Entre todos los manjares de mi pueblo,
entre todos los aromas y ropajes,
y oraciones de gracia y canciones de fiesta,
el tamal es quizá el más alegre,
admirable y ritual
el que forja su raíz en un tiempo
aún indescifrable.

“Peregrinajes del tamal” (1997)
-Julietta Dobles

El patrimonio cultural inmaterial, tal como lo define la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) en la Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial, consiste en los “usos, representaciones, expresiones, conocimientos y técnicas —junto con los instrumentos, objetos, artefactos y espacios culturales que les son inherentes— que las comunidades, los grupos y en algunos casos los individuos reconozcan como parte integrante de su patrimonio cultural” (UNESCO, 2018, p. 5). Este patrimonio se transmite de generación en generación y se manifiesta en tradiciones y expresiones orales; usos sociales, rituales y actos festivos; conocimientos y usos relacionados con la naturaleza y el universo; y también en técnicas artesanales tradicionales. La gastronomía y las artes culinarias están posicionadas en el centro de estas manifestaciones de la cultura popular y tradicional, en los nombres de productos y platos exclusivos de una región; en los platillos que acompañan eventos sociales, actos festivos y celebraciones en varias épocas del año; en plantas, frutas y hierbas que se usan para fines medicinales o digestivos; y en las técnicas de cocina y sus instrumentos y prácticas asociadas.

Los productos alimenticios que funcionan como medio de subsistencia de los pueblos no solo sirven como alimento, sino que contribuyen a la creación de la comunidad y definen la cultura y las tradiciones de los pueblos más allá de lo gastronómico, puesto que llegan a determinar los elementos sociales, culturales, políticos, económicos y hasta rituales, religiosos y mitológicos. Este libro contribuye a la documentación de las costumbres culinarias tradicionales de Costa Rica, y en particular de la provincia de Guanacaste. Estas costumbres en muchos casos ya se han perdido, por lo que su documentación es una forma de salvaguardarlas para futuras generaciones que no tendrán ocasión de conocerlas de primera mano. Entendemos por salvaguardia las medidas encaminadas “a garantizar la viabilidad del patrimonio cultural inmaterial, comprendidas la identificación, documentación, investigación, preservación, protección, promoción, valorización, transmisión —básicamente a través de la enseñanza formal y no formal— y revitalización de este patrimonio en sus distintos aspectos” (UNESCO, 2018, p. 6).

En el contexto de Costa Rica, varios investigadores avisan del peligro de pérdida irremediable que amenaza a muchas prácticas culturales de antaño: “El patrimonio cultural de Costa Rica puede perderse si no se realiza un rescate que permita preservar la identidad cultural conservando valores y prácticas que son parte del ser nacional de un pueblo” (Casanueva, 2007, p. xiv). En la provincia de Guanacaste, en particular, la especificidad cultural de la región exige una labor de conservación y documentación detallada y exhaustiva. La diferencia cultural de Guanacaste se nota en el habla, marcada por nombres, palabras y expresiones específicas que no existen o no son comunes en el resto del país. También se encuentra en la geografía, dominada por la extensa pampa y por la costa del Pacífico Norte rodeada de bellísimas playas, y en la historia, definida por un extenso y profundo mestizaje cultural, proveniente de “los conquistadores españoles, los esclavos africanos traídos en la época de la colonia, y los inmigrantes chinos, libaneses y cubanos, entre otros, en tiempos más recientes” (Ross, 2014, p. 121).

Además de estos grupos que señala Ross, la provincia de Guanacaste ha sido fuertemente influenciada por la herencia chorotega. A pesar de que estos pueblos han desaparecido casi en su totalidad, sus vestigios culinarios siguen presentes, especialmente en las áreas rurales de la provincia, en la gastronomía tradicional típica que representa a la zona. Los indígenas chorotegas de la región de Nicoya se dedicaron desde épocas ancestrales a la agricultura y según la *Minienciclopedia de los territorios indígenas de Costa Rica*:

hoy día todavía cultivan granos básicos, hortalizas, caña de azúcar, frutales, alternadamente maíz y frijoles, también calabazas,

algodón, chile, cabuya, tabaco, pejiballe y cacao, así como gran variedad de árboles frutales, a la vez que complementan su dieta con ganadería y aves de corral. (Serrano, 2017, p. 33)

Album familiar no es un libro de cocina tradicional ni en su organización ni en su contenido. Los recetarios tradicionales con frecuencia despliegan los platos según el orden de presentación en la comida, empezando con las entradas o aperitivos, seguido de sopas y ensaladas, platos principales y los postres al final. En *Album familiar*, en cambio, los capítulos están ordenados según la relevancia culinaria y cultural de los ingredientes que componen los platos. En cuanto al ámbito geográfico, nos concentramos en la gastronomía de la región chorotega de Costa Rica, en la provincia de Guanacaste. Incluimos también un análisis del origen histórico y del desarrollo gastronómico de algunos productos que han sido ingredientes básicos de la dieta costarricense, prestando especial atención al contexto guanacasteco.

La primera sección del libro (titulada “Estampas de ayer”) la ocupa una entrevista que documenta tradiciones culturales populares guanacastecas, en particular las gastronómicas, a través de los recuerdos de la infancia de la autora, la doctora Mayela Vallejos Ramírez, quien creció en la pequeña comunidad de Santa Cruz en esa provincia. Las viñetas ahí presentadas se enfocan en personas, momentos y recuerdos de ocasiones especiales de las relaciones interfamiliares y la vida diaria. En un lenguaje claro, accesible y dinámico, haciendo eco de la tradición oral popular, la doctora Vallejos describe prácticas culturales, costumbres domésticas y tradiciones culinarias de su comunidad, tal como las aprendió de su abuela Zulema Arrieta y otras personas de su familia y comunidad. Asimismo, documenta la actividad culinaria y mercantil de muchas cocineras que vendían sus manjares en la calle y en las plazas del pueblo.

Cada pregunta a la entrevistada es una viñeta que retrata un aspecto, una comida, una persona o un lugar. Juntas forman una imagen multidimensional que nos ofrece la visión compleja y completa de una época ya desaparecida. A través de ellas se documentan costumbres y tradiciones que ya estaban desapareciendo cuando la doctora Vallejos las vivió y que unos años después ya no existían ante el empuje de cambios culturales drásticos. Las preguntas que componen la entrevista, de carácter amplio y abierto, tienen como objeto la descripción detallada de las prácticas y costumbres domésticas y sociales de los pobladores de Santa Cruz, Guanacaste.

A la hora de examinar las recetas tradicionales guanacastecas, es importante considerar la presencia y relevancia cultural y nutricional de productos nativos de

la región (entre los que destacan los cultivos de la milpa: el maíz, los frijoles y los ayotes), así como los productos de origen europeo, asiático y africano que fueron introducidos durante el intercambio colombino y que actualmente forman parte de la dieta local. Incluso, varios de estos ingredientes foráneos se han vuelto fundamentales para la alimentación del costarricense, como es el caso del arroz, sin el cual no existirían platos nacionales como el gallo pinto y el arroz con pollo.

Algunos productos agrícolas han acompañado el desarrollo de los pueblos mesoamericanos, los han alimentado y han contribuido a la creación de su identidad colectiva, su imaginario nacional. De ellos, el maíz ocupa un lugar central en la formación cultural de estos pueblos, íntimamente ligado a los mitos del origen, a las prácticas religiosas y sociales, y a los procesos políticos y económicos; no en vano se conoce a los mayas como *hombres de maíz* (como nos recuerda la famosa novela de Miguel Ángel Asturias).

En la cosmovisión de varias culturas indígenas de Costa Rica, el maíz es el fundamento de su existencia. Los bribris y los cabécares, ambos de la región de Talamanca, son poblaciones que veneran a Sibö, divinidad que los trajo a la tierra en forma de semillas de maíz y los esparció en la Cordillera de Talamanca, en pares, para así formar los clanes (Serrano, 2014). Los chorotegas de la Gran Nicoya también consideraban sagrado al maíz, principalmente si era rojo, y hacían fiestas en honor a esta planta sirviendo comidas y bebidas a base de maíz (Serrano, 2014). En la región de Nicoya y Hojancha quedan aún vestigios del pasado chorotega, y el poblado de Matambú todavía conserva prácticas culinarias, sobre todo en relación al maíz, que vienen directamente de su pasado indígena y que ya se han perdido en el resto de la región. Como se puede apreciar, en la cosmogonía de los pueblos indígenas de Costa Rica, tanto los bribris y cabécares de la región de Talamanca como los chorotegas de la Gran Nicoya (en lo que hoy es Guanacaste), el maíz es el fundamento de la creación de los seres humanos, y aún conservan la memoria de este hecho fundamental en sus costumbres y tradiciones actuales.

En relación con esto, el 25 de julio del 2014, el Gobierno de Costa Rica decretó al maíz como Patrimonio Cultural. El decreto afirmó la importancia y contribución en la herencia gastronómica, así como de expresiones culturales que han crecido junto a la siembra, la cosecha y el consumo de este producto. El entonces presidente de Costa Rica, Luis Guillermo Solís, indicó que la norma es “para que no quepa la menor duda que ese grano extraordinario, que generó las más luminosas civilizaciones de Mesoamérica, también será reconocido como el ombligo y fuerza matriz de la nacionalidad costarricense” (La Nación, 2014, párr. 2).

De ese modo, la documentación y preservación de las muchas tradiciones, usos sociales, conocimientos y expresiones culturales relacionadas con el maíz son esenciales y actúan en beneficio de las comunidades productoras y consumidoras, así como del acervo e identidad cultural del país. De acuerdo con Mona Nikolic (2015):

Más allá de solamente subrayar la importancia de la cocina como marcador de identidad, los discursos actuales también revelan un cambio tanto en los conceptos de la nacionalidad costarricense, como de la cocina nacional costarricense que se da en el periodo de la globalización cultural. (p. 2)

El maíz, con su fuerte influencia indígena chorotega, es el producto agrícola que más representa a la provincia de Guanacaste, por lo que el segundo capítulo del recetario (“Recetas con maíz”) lo dedicamos a este ingrediente. Además del maíz, en la milpa se cultivan también frijoles y ayotes o calabazas, que forman la base alimentaria para muchos de los platillos tradicionales mesoamericanos. Los tres productos (maíz, frijol y ayote) crecen en coexistencia simbiótica por lo que en algunas tradiciones son llamados *las tres hermanas*. En el sistema agrícola de la milpa, además de las tres hermanas, encontramos también “chiles, huitlacoques, tomates, chayotes y otros cultivos, así como malezas aprovechadas de múltiples maneras” (Hernández, 2017, p. 25).

La combinación de productos que produce la milpa se complementa mutuamente tanto a nivel nutricional como medioambiental. A nivel nutricional, el maíz no contiene niacina, mientras que los frijoles sí contienen este aminoácido. Por su parte, los frijoles carecen de otras fuentes nutricionales que sí aparecen en el maíz, mientras que el ayote proporciona una variedad de vitaminas y el aguacate aporta grasas. A nivel medioambiental, la milpa sirve como modelo para una agricultura sostenible en el futuro próximo como respuesta a los serios problemas ecológicos de la agricultura industrial moderna, tales como el uso de fertilizantes y el consecuente agotamiento del suelo, ya que este agotamiento no ocurre en terrenos plantados con milpa. De hecho, se han documentado lugares en los que el campo ha estado produciendo de forma continuada durante cuatro mil años sin agotarse el suelo (Mann, 2006, p. 226). Sin embargo, la industrialización de la agricultura, con el desarrollo del complejo agroindustrial que impuso el monocultivo, ha obligado a abandonar el sistema de la milpa excepto a nivel familiar.

Al igual que el maíz, los frijoles son nativos de las Américas y se cultivaron desde muy temprano en todo el continente, incluyendo la región mesoamericana. Los frijoles reciben muchos nombres según el país y varían de acuerdo con

las lenguas habladas en cada lugar donde se cultivan y consumen desde tiempo inmemorial: en Colombia se les llama *frijoles*, en Venezuela son *caraotas*, en Chile y Argentina se les llama *porotos* (que proviene del quechua *purutu*), *feijons* en Brasil, *chimbaro* en Honduras y en El Salvador *chojol*. Son *habichuelas* en Puerto Rico y España, donde también se usan los términos *judías* y *alubias*.

Existen numerosos tipos de frijoles, que comparten la misma forma de riñón que los caracteriza, pero varían en tamaño y en color. La mayoría son del tamaño de un guisante o un poco más grandes. En cuanto al color, hay variedades que van del blanco al negro, pasando por el rojo y varios tonos de color café. También hay algunos que tienen puntos o rayas de otro color, como los frijoles pintos. En Costa Rica, los frijoles más comunes en el consumo diario son los negros (aunque también se consumen los rojos y los blancos); de hecho, el plato más popular es el gallo pinto, que usa frijoles negros combinados con arroz. Asimismo, el casado tiene como base frijoles y arroz. La sopa negra, hecha a base de estos mismos frijoles negros, es muy popular en la casa de los ticos.

Junto con el maíz y los frijoles, el ayote o calabaza es el tercer producto central que forma el sistema agrícola de la milpa. Al igual que las otras dos, esta planta de la familia de las cucurbitáceas es originaria de las Américas. El término que se usa en Costa Rica y otros países centroamericanos es *ayote*, de origen náhuatl. En México y muchos otros lugares, no obstante, se usa la palabra *calabaza*, de origen español. En el norte de Colombia y Venezuela, al igual que en el Caribe, se usa *ayama*, mientras que en Argentina, Chile, Perú y Ecuador se usa el término *zapallo*, proveniente del quechua. Hay muchas variedades de ayote, de varios tamaños y colores, de caparazón duro y también de cáscara blanda. El ayote criollo, de tamaño grande y de cáscara muy dura, es la variedad más común en Costa Rica. Otras variedades son el *ayotito* (ayote tierno), el *calabacín* (o zapallo), el *pipián* (muy tradicional en la provincia de Guanacaste) y el *chiverre*.

Este vegetal es muy versátil para preparar diversos tipos de platillos. Además del fruto, tienen usos culinarios las flores, consumidas con frecuencia en México y otros países; los quelites, que son las hojas tiernas de la planta; las puntas o zarcillos, y las semillas, que se pueden comer tostadas. Un plato tradicional en Costa Rica que lleva ayote es la olla de carne. Del mismo modo, es común preparar ayotes tiernos rellenos de carne o de vegetales, mientras que el chiverre es típico relleno de empanaditas. Y por supuesto, el ayote en dulce es popular entre los ticos.

Continuamos con el arroz que, a pesar de no ser un producto de origen americano, se ha integrado de manera fundamental en la dieta local, a la vez que se ha convertido en uno de los principales cultivos de la región. Efectivamente, el arroz, junto con el maíz, forma la base de la alimentación de toda la región me-

soamericana y caribeña, a pesar de no ser un producto autóctono de las Américas sino introducido por los españoles. Según los historiadores, el cultivo del arroz se originó en el sudeste asiático y de ahí se extendió al sur de la India. El arroz (palabra de origen árabe) llegó a España con los moros en el siglo VIII. Este cereal forma parte de la dieta de los españoles desde esa época y fueron ellos quienes lo llevaron a América, convirtiéndose en una de las bases de la gastronomía de las regiones más tropicales del continente. En Europa, durante la Edad Media, el arroz era un producto marginal en la dieta; se consumía ocasionalmente, pero en ningún momento alcanzó el grado de importancia del trigo y la cebada. Su introducción en América se debió a la dificultad de cosechar trigo y otros cereales europeos en la región de las Antillas, y el arroz era el único sustituto conocido.

Según los investigadores Esteban Cabezas Bolaños y Ana Espinoza Esquivel (2000), la primera referencia de una cosecha de arroz americano se encuentra en Puerto Rico hacia el año 1535. Tras el éxito obtenido en esta isla, el cultivo del arroz se expande por todo el Caribe, especialmente a las islas de Cuba y Jamaica. Los esclavos fomentaron el cultivo de arroz en las Antillas, al estar familiarizados ya con su consumo en sus lugares de origen en el continente africano (Cabezas y Espinoza, 2000, p. 10); de hecho, fue el arroz africano el primero que se consumió en América.

Aunado a ello, estos autores teorizan que la entrada del arroz en Costa Rica fue a través del comercio de los ingleses en la costa de los Mosquitos, particularmente en la zona de Bluefields en la desembocadura del Río Escondido en Nicaragua. Deducen que la presencia de los esclavos de origen africano produjo el cultivo de arroz (junto con maíz, yuca, plátanos, caña y algodón) para el abastecimiento de las plantaciones y provisiones de los barcos. De ahí se desprende que el cultivo del arroz se extendió por toda la costa caribeña centroamericana, entrando en Costa Rica por la costa de Talamanca (Cabezas y Espinoza, 2000, p. 17).

En la actualidad, Costa Rica es gran productora y consumidora de arroz. La provincia de Guanacaste encabeza la producción de este grano en el país, seguida de cerca por Puntarenas y más de lejos, con la mitad de la producción, por Alajuela (Esquivel, 2019). En años recientes, las cooperativas arroceras guanacastecas experimentan con nuevas semillas de arroz orgánico que no usan plaguicidas. Dos marcas líderes de arroz en el país ya han sacado al mercado arroz certificado libre de pesticidas: *Ecoarroz* de Sabanero en 2016 y *Bioarroz* de Tío Pelón en 2018.

La producción arrocerá guanacasteca se concentra en la altura de la provincia, en las zonas de Liberia, Cañas y La Cruz. La zona de Santa Cruz también era gran productora de arroz durante la época de auge en los años sesenta y setenta, con numerosas fincas que sembraban grandes extensiones para vender a

las empresas arroceras, que por su parte lo procesaban y distribuían por todo el país. Ese auge trajo mucho progreso y beneficio a los pueblos de la región, como Santa Cruz. Sin embargo, en los años ochenta hubo una serie de sequías y se malograron las cosechas de arroz. Varias fincas dieron en quiebra y no pudieron pagar los préstamos a los bancos, los cuales no respaldaron a los agricultores y, como consecuencia, muchos de ellos perdieron sus tierras. A partir de entonces, el cultivo de arroz decayó en la bajura guanacasteca.

Otro factor que contribuyó a la decadencia de la industria arrocerera fueron las políticas neoliberales que empezaron a apoyar la importación de arroz del extranjero, que era más barato, en vez de apoyar el arroz nacional. En la actualidad, en la zona de Santa Cruz, Filadelfia y Nicoya, donde antes se producía mucho arroz, es muy difícil reanudar esa producción porque además de los otros factores, el cambio climático ha causado una disminución considerable en la cantidad de lluvia, de modo que la precipitación actual ya no alcanza para cultivar arroz en esa zona. Algunas de esas tierras, sobre todo en la zona de Filadelfia, cambiaron el tipo de cultivo y ahora se dedican a la caña de azúcar, que no necesita tanta agua (Rodríguez, 2017). Todavía quedan pequeños agricultores en la bajura dedicados al arroz, pero están en camino a desaparecer por los factores mencionados y por las largas sequías, producidas por el fenómeno de El Niño, que hacen peligrar sus cosechas: “La ausencia de desarrollo por la crisis del líquido traerá graves repercusiones en los rendimientos de producción debido a que en la zona de secano donde se cultiva el grano, las lluvias no caen en cantidad necesaria” (Madrigal, 2015, párr. 3).

Como se ha visto, el arroz es uno de los grandes protagonistas de la cocina costarricense ya que junto con los frijoles es la base de la alimentación de la población y es el ingrediente básico del gallo pinto, plato tico por excelencia. La combinación de arroz y frijoles se encuentra con diferentes nombres y variedades en otros países: *congrí y moros y cristianos* en Cuba, *moros de habichuelas* en la República Dominicana o *rice and beans* en Jamaica. En la región de Limón, en la costa caribeña de Costa Rica, también es típico este último, por la fuerte influencia jamaiquina que existe allá. El *rice and beans* de Limón, a diferencia del gallo pinto, contiene arroz blanco y frijoles rojos, y no es una comida típica del desayuno. Su preparación y sabor particular también son diferentes a los del gallo pinto, ya que contiene como ingrediente principal la leche de coco, además del tomillo y el chile panameño y se sirve como almuerzo o cena, acompañado de pollo caribeño o pescado, ensalada y patacones. Otras preparaciones del arroz incluyen el arroz con pollo, el ayaco, preparaciones dulces como el atolillo y bebidas como la horchata y la resbaladera.

El capítulo de las verduras incluye un sinnúmero de preparaciones, tanto como plato principal o como acompañamiento de platillos regionales típicos de la zona. Entre los vegetales nativos de las Américas usados con frecuencia están el aguacate, el ayote, el calabacín, el camote, el chayote, los muchos tipos de chiles, el frijol, palmeras como el palmito, el coyol y el pejibaye, la papa, el plátano, el tiquizque, el tomate y la yuca. Entre los importados (introducidos por los españoles, aunque no necesariamente nativos de Europa) destacan el banano, la berenjena, el plátano, los petit pois, la zanahoria y, por supuesto, la cebolla y el ajo.

Un extranjero que vino a ser parte esencial de la cocina caribeña y centroamericana es el plátano en sus múltiples variedades. El plátano no es un fruto originario de América, sino del sureste asiático, que se propagó hacia el oeste y llegó a África. Los españoles lo empezaron a cultivar en las Islas Canarias y de ahí se extendió su cultivo en las Américas, siguiendo la ruta del tráfico de esclavos, quienes lo usaban como una de las bases de su alimentación. Así llegó a formar parte esencial de la dieta local, fusión de la cocina africana, la indígena y la española.

Hay numerosas variedades de plátano, cada una con características diferentes. En Costa Rica se consume el plátano verde y maduro, y en algunas zonas también el *cuadrado* o *guineo*, que es más pequeño y más grueso que el plátano, pero con un sabor similar. A diferencia del banano, el plátano no se come crudo (en Guanacaste se usa el término *chachalte* para describir el sabor del plátano verde crudo), por lo que es necesario cocinarlo y eso da pie a varias preparaciones típicas. Al madurar se vuelve dulce y el resultado es muy diferente tanto en sabor como en preparación. Además del fruto, también se usan otras partes de la planta, por ejemplo, las hojas se usan para envolver tamales, pescado, cerdo, pollo y algunas reposterías típicas, como tanelas.

El banano, palabra de la lengua wolof hablada en Senegal (Álvarez-Iragorry, 2000), es una variedad de plátano que adopta varios nombres según las regiones, por lo que la diferencia entre banano y plátano se puede prestar a confusión. Se le llama *banana* en Argentina y Uruguay, *guineo* en Puerto Rico y República Dominicana, *cambur* (palabra de origen guanche) exclusivamente en Venezuela y *gualele* en Bolivia. En algunos lugares como Chile, Cuba, España, México y Perú se le llama plátano al banano y plátano macho al plátano. El banano criollo y el banano rosa (mucho más pequeño y muy dulce) son variedades que se producen y se consumen en el mercado local, pero no se cultivan para la exportación. Los bananos se consumen crudos, como la mayoría de las frutas. También se pueden incorporar en ciertos platillos, normalmente dulces, como el pan de banano y el flan de banano.

En el trópico, los tubérculos forman parte importante de la cadena alimenticia y se consumen de muchas maneras, especialmente en sopas y guisos. Los más populares en la cocina guanacasteca son los camotes, las papas, el tiquizque y la yuca. La cúrcuma y el jengibre son tubérculos también, pero su uso es más como especia y con fines medicinales.

El camote, conocido como batata, boniato o papa dulce, es un tubérculo comestible originario de América del Sur. Esta raíz puede tener diferentes formas y colores, y existen más de cuatrocientas variedades. Dependiendo de la variedad, la piel y la carne pueden ser de color blanco, amarillo o anaranjado; es de textura fibrosa y el sabor se asemeja a una mezcla entre la calabaza y la papa. Además del tubérculo se pueden comer las hojas, los brotes y el tallo de la planta. En Costa Rica se consume mucho el camote, en especial como ingrediente de las sopas, como la de mondongo y la olla de carne. En algunas comunidades se prepara como un dulce y es común alimentar a los niños con papilla de camote.

Nativa de las regiones montañosas de los Andes en América del Sur, la papa ha sido cultivada por más de diez mil años. En la actualidad, la papa es un alimento básico a nivel internacional, que ocupa la cuarta posición como cultivo alimentario más distribuido del mundo, después del maíz, el trigo y el arroz. Es un alimento versátil en todas sus formas y preparaciones, pero uno de sus usos más populares es en la forma de papita frita. Muchas empresas que trabajan este producto ahora también procesan el camote, la malanga y la yuca en esa presentación.

También conocido por la variante *quequisque* y por los nombres *taro*, *malanga* y *yautía*, el tiquizque (como se le llama en Costa Rica) es un tubérculo común en las regiones tropicales, muy popular en la cocina caribeña, polinesia y africana. Por lo general, tiene el tamaño y la forma de un camote, pero de color café. La carne suele ser de color blanco o crema, aunque la variedad más común en Costa Rica tiene manchas o rayas moradas. Se suele cocinar y consumir de la misma forma que las papas: en guisos y sopas. Ahora son populares los chips de tiquizque u *hojuelas de malanga*.

La yuca, también llamada *mandioca* o *tapioca*, es una planta de raíz comestible originaria de América del Sur. Los datos arqueológicos sugieren que se cultivó en el Perú hace cuatro mil años y que fue uno de los primeros cultivos domesticados en América. Tiene una piel dura, escamosa y de color café, mientras que su carne almidonada es de color blanco, con la que se prepara harina. Está considerada como la tercera fuente más grande de carbohidratos en las zonas tropicales de África, Asia y América Latina, después del arroz y el maíz (Gómez, 2022). La yuca en Costa Rica es muy utilizada en diferentes platillos, en sopas o como acompañamiento, como la yuca frita, los enyucados y el pastel de yuca.

Por su parte, la cúrcuma es “una raíz tuberosa cuyo origen se ubica en el sudeste asiático (India, Indonesia y China), donde ha sido utilizada desde la antigüedad como colorante textil, condimento culinario, remedio natural e incluso como objeto religioso” (Leyva, 2020, párr. 2). La cúrcuma se ha popularizado en el mundo occidental, no solo por su valor como especia en la cocina, sino también por sus usos medicinales. Actualmente, está considerada como un superalimento (Schulman, 2023), grupo en el que se incluyen otras raíces como la maca, el jengibre y el wasabi. Los chinos de Costa Rica lo introdujeron en la cocina local y se usa para darle color a los platos, como alternativa al achiote.

El jengibre es otra raíz con origen en el sudeste asiático, donde se ha usado por miles de años. En 1518 se fechó una real provisión en la que se estimulaba a los españoles a cultivar clavo, jengibre y canela en América (Vélez, 2019). Esto indica que su cultivo se introdujo muy pronto en la Colonia y, por lo tanto, es un producto que se incorporó a la dieta local en una época muy temprana. En Guanacaste se ha usado tradicionalmente con fines medicinales y es un ingrediente fundamental en recetas de origen indígena como la chicha y el chicheme. La población china, muy alta en Guanacaste, la utiliza también en su comida y en la comida que sirven en los numerosos restaurantes chinos de la región. Por sus propiedades medicinales se usa con frecuencia para calmar resfriados, ya que es un poderoso antioxidante que ayuda a levantar las defensas naturales. También es muy digestivo, por lo que se toma en caso de problemas estomacales. Además, ayuda con mareos por movimiento y malestar matutino, salud para las mujeres, resfriados y gripe, artritis, cardiopatías e infarto cardíaco (Castleman, 1991, p. 307).

En cuanto a las carnes, en las regiones chorotegas de Guanacaste abundaban:

los venados, saínos salvajes, jaguares, tepezcuintle, dantas, aves silvestres y otros, por ello los indígenas chorotegas eran excelentes cazadores y conocían muy bien el tipo de animal que debían cazar para alimentar la familia, pero no abusaban de la naturaleza, solo cazaban y traían lo necesario para consumo. (Serrano, 2017, p. 46)

Todavía en el siglo XX se cazaban animales salvajes como venados, tepezcuintle y armadillo, que se cocinaban para comer. En la actualidad, esa actividad no está permitida dado que estos animales están legalmente protegidos por el Estado, de manera que dichas prácticas culinarias ya no existen. Todos los animales domesticados (caballos, vacas, ovejas, cerdos y gallinas) que se usan hoy como ganado, para alimento o de carga fueron introducidos en América por los

españoles. Guanacaste es de las mayores regiones ganaderas de ganado bovino del país. En las haciendas ganaderas guanacastecas la mayoría del hato es de raza cebú Brahman, que se sacrifica para vender la carne. Estos animales tienen otra finalidad, porque son los que se usan también para las corridas de toros. En el pasado, los bueyes de esta raza se usaban para tirar de las típicas carretas de carga. A pesar de que estas vacas no son de leche, sí se ordeñan y se usa su leche para hacer quesos, cuajadas y natilla. En la pampa guanacasteca algunos platos tradicionales de carne de res incluyen lengua, mondongo y cecina.

La carne de cerdo es también bastante popular. Antes, muchas personas criaban cerdos en casa, pero igualmente había fincas que se dedicaban a la cría de cerdo y que continúan hoy. Hay carnicerías que se especializan en la venta de la carne de cerdo y sus derivados, como el chicharrón y la manteca, que se usa como grasa para cocinar muchos platos, como los tamales. La manteca se vendía en botellas de vidrio; por lo general se reutilizaban las de envasar licor (guaro) y se tapaban con un pedazo de olote. Si la manteca estaba cuajada, había que arrimar la botella a la fogonera hasta que se suavizara lo bastante para poder extraerla del envase. En la actualidad todavía hay carnicerías que mantienen esta práctica, que ya no es tan común.

Las preparaciones de pollo son muy variadas, comenzando con la muy tradicional gallina criolla en salsa, la cual en otras partes del país se conoce como gallina achiotada. En el pasado, casi todas las casas en los pueblos criaban gallinas para aprovechar su carne y sus huevos. Actualmente es mucho más raro encontrar esta práctica, a medida que la cría de pollos y huevos se ha convertido en una empresa multimillonaria. Hay tres grandes compañías productoras de pollos de engorde en el país; la mayor de ellas es PIPASA (ahora Cargill Meats), con 57 millones de pollos, cuya producción se concentra en el centro del territorio. La producción de huevos, por el contrario, aún procede de pequeñas y medianas granjas en toda Costa Rica. La preparación de la gallina de fiesta, tan tradicional en Guanacaste, no sale igual cuando se usa un pollo Cobb criado en una procesadora que cuando se usa una gallina criolla, criada en el patio de una casa.

El capítulo de recetas dulces incluye platillos tradicionales, como budines y conservas de frutas. Sin embargo, algunos de los platos dulces no están en este capítulo, sino en el dedicado al maíz (el marquesote en sopa borracha y el atol agrio) y el que trata sobre el arroz (el atolillo, el arroz con leche y el arroz con piña), por ser esos sus ingredientes principales. De todos los ingredientes usados en repostería, el azúcar, la harina de trigo, la mantequilla y los huevos son los esenciales, ya que se encuentran en la mayoría de las recetas. Los cuatro ingredientes fueron introducidos por los españoles inmediatamente después de la conquista y a partir

de ese momento se empezó a desarrollar la repostería criolla. La comida precolumbina, cuya base era el maíz, no era abundante en platos dulces, por lo que la repostería como tal surge después de la introducción del trigo, el azúcar de caña, los huevos y la leche. La mantequilla y los huevos estuvieron disponibles una vez que la cría de vacas y gallinas se hizo común en el continente. Numerosos frutos secos y especias se incorporaron a la repostería americana, como es el caso de las almendras, las nueces y la canela (traída de Ceilán por los españoles), que se mezclaron con productos autóctonos de Mesoamérica como el cacahuate, la pepita de calabaza y la vainilla.

Ahora bien, la introducción del azúcar de caña significó la reducción del uso de la miel, que había sido el endulzante principal de los platos prehispánicos. Originaria de la India, donde se cultiva desde hace cinco mil años, la caña de azúcar fue llevada a África y a Europa siguiendo el rumbo de invasiones, movimientos migratorios y rutas comerciales. Llega a América con Colón en su segundo viaje y se inicia su cultivo en las Antillas en la primera mitad del siglo XVI (Santamaría y García, 2005, p. 9).

En Costa Rica se cultivó la caña durante toda la época colonial, principalmente en el Valle Central, aunque su presencia en otras regiones, como la península de Nicoya, también viene de esa época. La producción era destinada al consumo de subsistencia, para uso familiar, como endulzante o como forraje para los animales. Era común que los potreros tuvieran un pequeño cañaveral adjunto, así como un rudimentario trapiche de madera accionado por animales. A partir de la segunda década del siglo XIX, después de la Independencia en 1821, se comienza la comercialización a gran escala de los derivados de la caña, como es el caso de la tapa de dulce, que pronto fue reemplazada por las crecientes exportaciones de café. Entre 1850 y 1950, el principal uso que recibió la caña fue como materia prima para la destilación del alcohol y en menor grado como endulzante. Entre 1960 y 1970, la producción de azúcar en Costa Rica alcanzó niveles óptimos que permitieron suplir al mercado interno y eliminar la necesidad de importar el citado producto (Marchena, 2015, p. 88).

El azúcar es un producto que ha marcado la formación y el desarrollo de la sociedad costarricense, tanto a nivel social, económico y político, como cultural, a través de su gastronomía. A pesar de que hay otros ingredientes esenciales para la repostería (harina, huevos y leche), el azúcar es un ingrediente fundamental para la preparación de platos tradicionales guanacastecos (como los budines, los queques y las conservas de frutas). Una presentación del azúcar muy usada en Costa Rica es la popular tapa de dulce (o dulce de tapa), producto de los trapiches que procesaban la caña de azúcar, que se cultivaba en gran parte de las Américas

desde el siglo XVI, mucho antes de que se empezara a cultivar el café. La tapa de dulce es el ingrediente principal del agua dulce, una bebida que se puede tomar caliente o fría. El agua dulce se puede hacer con agua o con leche y es una preparación que aporta mucha energía, por eso es popular entre los trabajadores del campo. La tapa de dulce se usa también para endulzar diferentes platillos, especialmente en Guanacaste, como el arroz con leche, la jocotada y el atol agrio.

Por último, se cierra el libro con un capítulo dedicado a las bebidas. Este empieza con el chocolate y termina con el café (conocido afectivamente como *cafécito*), que no puede faltar en la mesa del tico. El cacao es uno de los productos íntimamente ligados al desarrollo de las culturas mesoamericanas. Proviene de una fruta que nace del cacaotero, un árbol pequeño que crece en ambientes tropicales, cuyo origen se encuentra en las zonas donde se desarrolló la cultura maya. La presencia del cacao en Mesoamérica se encuentra plasmada en estelas de piedra que ilustran escenas del *Popol Vuh* y en códices mayas que sobrevivieron a la conquista. Los olmecas fueron los primeros que comenzaron a cultivar el cacao y los primeros en crear una bebida mezclando las habas de cacao molidas con agua y añadiendo especias y chiles. También usaban el cacao en una bebida fermentada, similar a una cerveza actual. Además, se consumía junto con semillas de zapote y maíz; la mezcla resultante se dosificaba en pequeñas bolitas o pastillas y después se revolvía con agua caliente (Ochoa, 2019). Otras preparaciones incluían miel o flores, y se les agregaba pimienta gorda, achiote, hierba santa o pinol.

Entre los antiguos habitantes de Mesoamérica este fruto era considerado alimento de los dioses y, por lo tanto, sagrado. Guardarlo y consumirlo estaba reservado para los guerreros y la nobleza, pero en algunos casos se destinaba a celebraciones y rituales religiosos. Simbolizaba riqueza, por lo que la jícara en donde se servía estaba adornada con oro, plata o maderas preciosas. Era tan valioso que incluso se usaba como moneda de cambio. En la antigua Tenochtitlan se comercializaba con el cacao, y se dice que Moctezuma llegó a acumular una fortuna de cien millones de almendras de cacao (Ochoa, 2019).

Para los españoles el cacao fue un gran hallazgo que adoptaron rápidamente, al cual le agregaron leche, azúcar, canela y otras especias. El chocolate es parte de la cultura costarricense desde sus inicios como nación, ya que la siembra y la producción de cacao se remonta a la época colonial. En el siglo XVII era uno de los productos de mayor exportación. Las zonas productoras de cacao se centran en las regiones Caribe, Norte y Brunca, con la mayoría de la producción orientada hacia la exportación a Europa y Estados Unidos. En los años setenta un hongo afectó las plantaciones de cacao y llevó a muchos productores a cambiar a otros cultivos menos tradicionales, lo que produjo una gran merma en la producción

de cacao nacional. Hoy en día, el 90 % de la producción de cacao se concentra en manos de pequeños agricultores en territorios rurales, según la Comisión Interinstitucional de Cacao (2018).

Una bebida tradicional a base de cacao es la tiste. Además de chocolate, también lleva pinol, que es harina de maíz tostado. La tiste es una receta tradicional de las comunidades chorotegas de Guanacaste; aunque ya está desapareciendo, aún se conserva la tradición en la zona de Matambú (en el cantón de Nicoya). Se prepara casi exclusivamente por la Cofradía de la Virgen de Guadalupe en la ciudad de Nicoya, para la celebración de su fiesta el 12 de diciembre (Arroyo, 2020).

Sin embargo, la bebida con cacao más popular es el chocolate. Tradicionalmente, para preparar el chocolate era necesario extraer los granos de cacao del fruto que se ha dejado secar. Había que tostarlos en el comal, quitarles la cáscara y molerlos en el molino. En el siglo XX se empezaron a vender bolitas de cacao puro envuelto en papel celofán, que se diluían en agua o en leche calientes, lo cual hizo el proceso de hacer chocolate más rápido y conveniente. En época más reciente, la empresa procesadora Cocoa empezó a comercializar el cacao en polvo y en tabletas. El chocolate también se usa mucho en repostería.

Por su parte, el café es una de las infusiones más populares en todo el mundo, así como uno de los productos más importantes para la economía, la gastronomía y la cultura de Costa Rica. Se reconoce a Etiopía como el lugar de origen del café; a partir de allí se distribuyó por todo el mundo islámico, no sin que esta bebida encontrara oposición porque se le daban características mágicas y hasta diabólicas. Ya para el siglo XVII se consumía en Europa, en donde encontró un buen mercado especialmente entre Venecia y el norte de África. De Europa comenzó a distribuirse al Nuevo Mundo. En 1808, Tomás Acosta introdujo el café en Costa Rica, evento que cambió radicalmente la vida agrícola y sencilla de los costarricenses. El país se convirtió en el primero de Centroamérica en establecer una floreciente industria cafetalera, por lo que el café pasó a ocupar el trono como *el grano de oro de los ticos* en términos económicos y sociales.

Al café se le ha considerado responsable de un cambio radical en la vida del tico, porque la industrialización del producto generó el despojo de los pequeños propietarios y estratificó la sociedad en grandes cafetaleros, medianos productores y peones (Monge, 1982, p. 224). De ese modo, esta planta modificó la cultura culinaria costarricense al convertirse en la bebida más apetecible, desbancando a la tradicional agua dulce, bebida típica de los campesinos de la Meseta Central, donde aún se conserva su uso.

El café de Costa Rica es de altura, se cultiva en la montaña y en las laderas de los volcanes, por lo que la mayoría de los cafetales se encuentran en la Meseta

Central (San José, Heredia, Alajuela y Cartago). En el país se cultiva la variedad arábica de forma exclusiva. A pesar de que Guanacaste no es parte de la región cafetalera tradicional, en las últimas décadas algunas zonas de altura en Guanacaste (Hojancha, Nicoya y Santa Cruz) producen excelentes granos; ejemplo de ello es la cooperativa Coopepilangosta, situada en Hojancha, que produce el café Diríá. Otras fincas han empezado a experimentar con el cultivo de café, con muy buenos resultados, como es el caso de la granja orgánica de café regentada por Teresa Ramos Guzmán en La Esperanza de Santa Cruz, que aparece en el video producido por la Asociación Agro-Orgánica Guanacasteca (2020).

En ese capítulo también se han incluido otras bebidas como la horchata, la resbaladera y los tradicionales frescos de frutas, ya que debido a que Costa Rica es un país tropical con gran variedad de frutas, es posible elaborar deliciosas bebidas para acompañar las comidas, tales como el fresco de pitahaya, el de piña y el de frutas variadas.

Los productos mencionados son esenciales en la creación del imaginario cultural costarricense porque definen el mundo culinario alrededor del cual viven los ticos. Algunos de estos productos han marcado aspectos socioeconómicos y políticos en la vida del costarricense, como es el caso del café, del que nos hemos ocupado en último lugar. Asimismo, la prevalencia de algunos granos en la dieta básica del costarricense, como son el maíz, el arroz y los frijoles, también han marcado de forma clara la vida diaria del tico, de todas las clases sociales y estratos económicos. El arroz y los frijoles que hacen el gallo pinto son el fundamento de la cocina nacional, mientras que el maíz ocupa un lugar preferente en el primer capítulo de este libro, puesto que esta provincia del Pacífico Norte del país cuenta con una fuerte influencia chorotega, por lo que muchos de los platos típicos de Guanacaste están hechos con maíz, base de la alimentación indígena prehispánica de esa zona.

A la misma vez, consideramos importante incluir el origen de algunos ingredientes clave utilizados en platillos típicos y tradicionales de la región, así como su desarrollo agrícola y comercial en el país a través de los siglos. Esto nos permitió comprender mejor la importancia cultural de las recetas autóctonas de Costa Rica en general y de Guanacaste en particular. Por lo tanto, el recetario en los capítulos siguientes ilustra la diversidad gastronómica de la región guanacasteca, que forma parte del patrimonio cultural intangible del país.

Nota: La mayoría de los platos están calculados para seis comensales, excepto algunos como los tamales, cuya receta alcanza para elaborar 35 o 40 unidades.

Escena familiar

Te veo en el molendero
fresca, lozana, llena de rocío.
Me acerco a vos con ansias.
Me acerco a vos con deseos
de sorberte a poquitos.
Mi boca se llena de alegría
al imaginar tu frescura.
Te veo en el molendero
como dándome la bienvenida
después de un largo día.
Me acerco a vos con esperanza.
Me acerco a vos apresurada.
Te miro redonda y complaciente.
De ti brota ese manantial
que pasa por mi cuerpo
calmando mi sed,
mientras mi abuela me mira complacida
del otro lado del molendero,
al verme saborear el agua fresca de la tinaja.
Por fin estoy en casa.



Mayela en su casa de Santa Cruz (1963)

CAPÍTULO 1

Estampas del ayer





Zulema Arrieta con su hija Lutzgarda Ramírez
Arrieta en Santa Cruz de Guanacaste (circa 1939)

Entrevista a **Mayela Vallejos Ramírez** por Pepa Lago Graña

“Nadie que cocine, cocina sola. Aún en su momento más solitario en la cocina, a una cocinera la rodean generaciones de cocineras en el pasado, consejos y menús de cocineras en el presente, y la sabiduría de autoras de recetarios de cocina”

-Laurie Colwin

P: El proyecto de libro se titula *Álbum familiar. Recetas, anécdotas y poemas*. ¿A qué se debe ese título?

El libro retrata diferentes momentos de mi vida familiar en relación con la comida. Son como pequeñas estampas que reflejan muy bien la relación familiar y culinaria. Aunque este libro no es totalmente autobiográfico, ni un recetario de cocina tradicional guanacasteca, tiene una mezcla de los diferentes aspectos que componen mi vida en ese ámbito.

En este libro trato de honrar la memoria de mi abuela Zulema Arrieta y la influencia tan grande que tuvo en mí en la cocina. A pesar de que yo no me considero su heredera culinaria, sí me ayudó a crearme a mí misma como cocinera, con mis propias iniciativas, con mis propias ideas. Yo soy una fusión moderna de ella, porque me vi influenciada por su cocina, pero también por otras comidas de corte internacional, sobre todo en el ámbito de la repostería.

Mi papá ocupa un lugar preponderante porque él me instaba a que aprendiera a cocinar y me enseñó (no desde un campo teórico sino práctico) que la cocina no es un sitio opresivo para la mujer sino por el contrario muy liberador, porque no tenía que depender de nadie para comer. Mi mamá, pese a que la cocina no le interesaba mucho, sí disfrutaba comer y compartió conmigo sus pocas pero excelentes recetas. Después que yo aprendí a cocinar, ella me animaba muchísimo y sé que se sentía sumamente orgullosa de todo lo que yo había aprendido. Gracias a ella aprendí a hacer tamales y su famoso pollo a la naranja, que ha sido un éxito con muchas de mis amistades.

Mi hermano era un excelente cocinero y, después de que murió mi papá, él se quedó con el puesto de catador oficial de mi comida. Yo creo que era el mayor aficionado que yo tenía, siempre alababa todo lo que yo cocinaba. De mis últimas memorias con él, recuerdo la última Navidad y Año Nuevo que pasamos juntos y lo mucho que me festejó las comidas que preparé para esa Navidad: pollo relleno, arroz con pejibaye, platón de vegetales al horno, ensalada de palmito con espárragos y frijoles molidos. De postre hice una tartaleta de peras, un pay de pecanas con chocolate y un flan de manzana. Algunas de estas recetas están incluidas en el libro en sus secciones correspondientes.

P: Tu abuela materna tuvo una gran influencia en tu vida. ¿Quién era Zulema Arrieta?

Mi abuela nació en 1904 en la Hacienda El Placer, en el distrito de Santa Cruz en Guanacaste. Era una de las hijas de Paula Arrieta y de Paulino Álvarez, quienes tuvieron cuatro hijas que crecieron en la hacienda. Sus padres nunca se casaron formalmente y el padre no las reconoció legalmente, por lo que nunca llevaron su apellido Álvarez, aunque sí vivieron en familia hasta la muerte de la madre. Ellas le pidieron entonces al padre que les repartiera la herencia de la madre, ya que Paula Arrieta era dueña de la mitad de la finca y tenía sus propios animales, con su propia marca para herrar, diferente de la de Paulino. Pero él las convenció de no dividir las tierras y el ganado, diciéndoles que todo iba a ser de ellas cuando él muriera. Todo estuvo bien hasta que Paulino se casó en segundas nupcias con doña Berta. Cuando murió, años después, el testamento nombraba a la esposa como heredera universal. Al no haber separado los bienes, toda la herencia, incluyendo la parte materna de la hacienda, se fue a doña Berta, dejando a las hijas desheredadas.

La Hacienda El Placer estaba cerca del pueblo de Santa Cruz, en una zona llamada El Cacao. Era una hacienda ganadera, como casi todas en Guanacaste, donde se criaban vacas. Allí mismo las mataban y destazaban. Después de la matanza, es típico comer las entrañas del animal, por lo que mi abuela aprendió a cocinar todos los órganos. Recuerdo verla cocinar los riñones en salsa de jerez, los sesos entomatados, el mondongo en salsa o en sopa, el hígado encebollado y el corazón asado en las brasas o a la parrilla. También preparaba otros animales típicos de la zona: salpicón de venado y de armadillo, conejo sudado y, por supuesto, gallinas en varios estilos.

Las haciendas ganaderas en la bajura guanacasteca (de Filadelfia hacia el sur) no eran como las de la parte de Liberia o en otros países latinoamericanos. Aquí, los hijos e hijas de los hacendados trabajaban haciendo las labores domésticas

junto con los empleados de la hacienda. Ese fue el caso de mi abuela y sus hermanas. Desde muy joven, Zulema trabajaba en la cocina junto con las cocineras para alimentar a los peones de la hacienda. Su educación se redujo a completar el primer grado de la escuela. A las tres de la mañana comenzaba la jornada: había que *nisquesar* el maíz para hacer *nixtayol*, molerlo en la piedra y hacer las tortillas palmeadas, y también había que ordeñar las vacas. A las seis de la mañana tenían el desayuno listo para la peonada. Otra de sus hermanas (la Chola) trabajaba con ella en la cocina, mientras que otra (Josefina) ayudaba en labores de lavandería y limpieza. La hermana menor (Mariana) prefería montar a caballo, lazar los animales y salir con los peones al campo. Mi abuela cuenta que su madre sabía lazar, herrar y capar al ganado, y mi tía abuela Mariana heredó esas habilidades de sabanera. Hay una anécdota que lo prueba: en una ocasión llegó una gente de San José a comprarle ganado a mi bisabuelo. De repente un toro se salió de la manada. Los peones intentaban en vano lazar al toro, que era *melero*, o sea, salvaje. Mariana salió de la cocina diciendo que ella iba a lazar al animal. Se montó en su caballo, gritó “Apártense” y, de un solo tiro, lazó al toro por los cachos. Los señores capitalinos la aplaudieron y la felicitaron, y hasta le dieron dinero. Sin embargo, mi abuela estaba avergonzada porque no le parecía que esa fuera tarea de mujer, pero contaba la anécdota con cierto orgullo.

Zulema se fugó de la finca con uno de los peones, Plácido Ramírez Obando. Mi abuela cuenta que lo que la enamoró fueron los ojos verdes del que sería mi abuelo. Se mudaron al pueblo de Santa Cruz y tuvieron una hija, que se les murió. Luego les nació otra hija, Lutzgarda Ramírez Arrieta, mi mamá. Para entonces, su padre ya le había perdonado la fuga y les permitió vivir en una de las casas que tenía él en propiedad en el pueblo, frente a la Plaza López, donde se crio mi mamá.

Mi abuelito era un hombre muy artístico y trabajaba la madera de forma exquisita. También construía carretas, tiradas por bueyes, que se usaban para transportar cargas de gente y mercancías hasta Bolsón. La única forma de comunicación entre la bajura y la capital era a través de ese pueblo a orillas del río Tempisque. Allí cargaban la mercadería en lanchas que bajaban por el río y se metían al mar hasta Puntarenas, y de ahí iban en tren a San José. Mi abuelo también tenía una carreta que usaba para llevar grupos de personas de excursión, con frecuencia a la playa. Además, sembraba maíz en terrenos que alquilaba y en otras ocasiones seguía trabajando de peón.

Como a mi abuela no le gustaba estar sin hacer nada, decidió empezar a lavar y planchar ajeno, y se convirtió en una de las lavanderas famosas del pueblo, porque dejaba la ropa impecable. Todos los días iba a lavar, con la batea llena de

ropa en la cabeza, al río de Enmedio, junto con otras lavanderas, y allí lavaban la ropa con el agua hasta la cintura. Para planchar, en esa época se usaban planchas de hierro que se ponían a calentar sobre las planchas de la cocina, ya que aún no había electricidad en la mayoría de las casas o en otros casos la corriente se limitaba a un bombillo.

Cuando a la muerte de mi bisabuelo, Paulino Álvarez, los bienes pasaron íntegros a la segunda esposa, las hijas fueron a juicio para reclamar la mitad de la herencia que le pertenecía a su madre, con tan mala suerte que en ese entonces se declaró la revolución de 1948 y metieron preso al abogado que llevaba el caso, el licenciado Talo Araya, quien era del grupo de Figueres. Al estar retenido en la cárcel, no pudo apersonarse en el juzgado y presentar los papeles necesarios, y la consecuencia fue que perdieron el juicio. Inmediatamente tuvieron que desocupar la casa en la que habían vivido varios años, que ahora era de la propiedad de doña Berta, y se mudaron a otra casa cercana (a 100 metros norte de la misma plaza) que mi mamá compró con la ayuda de sus padres. Esta es la casa donde yo me crié y donde vi cocinar a mi abuela.

P: Además de tu abuela, tus padres también tuvieron gran importancia en tu vida. ¿Puedes hablar de ellos?

Cuando mi mamá, Lutzgarda Ramírez Arrieta, y mis abuelos se mudaron a la casa, ella era maestra en la escuela de niñas, en el centro de Santa Cruz. Al cabo de un tiempo, salió embarazada de mi hermano y se fue para San José casi todo el embarazo. Cuando regresó no había perdido el puesto de maestra, como ocurría con frecuencia en esa época a las madres solteras, pero sí la mandaron a otra escuela más alejada, en el distrito 27 de Abril, como castigo. Trabajó muchos años como maestra rural en esa zona de la sabana guanacasteca, adonde iba a caballo y armada con carabina para protegerse de ladrones y asaltantes. Estaba fuera toda la semana y solo llegaba a casa los sábados para volver a irse los domingos. Trabajando ahí, hacia 1956, fue cuando mi mamá conoció a mi papá, que era de un pueblo cercano, llamado Cañafistola. El nombre del pueblo viene de un árbol con propiedades medicinales típico de esa zona.

Mi papá, Enrique Vallejos Vallejo, trabajó por un tiempo en la zona bananera en Golfito, en el Pacífico Sur, en la provincia de Puntarenas. Cuando regresó, usó el dinero que había ahorrado para comprarles a dos de sus hermanos la parte de las tierras que habían heredado de sus padres y se dedicó a cultivar su finca. Él y mi mamá se conocieron a poco de volver él de la zona, durante una convención de maestros que se había organizado en 27 de Abril. Para concluir el congre-

so, había un baile al que estaban invitadas las personas del pueblo. Cuando mi mamá vio llegar a caballo a mi papá le llamó mucho la atención la elegancia con que vestía. Para poder bailar con él, le pidió a un maestro que lo conocía que se lo presentara. Fue amor a primera vista.

Después de estar casados un año, él decidió vender la finquita porque a ella no le gustaba vivir en el campo. Para entonces, a mi mamá la habían trasladado a San Pedro, un pueblo más cercano a Santa Cruz, y regresaron a vivir a la casa cuando yo nací. Al principio él trabajaba en una gasolinera en el pueblo. Tenía yo unos ocho años cuando mi mamá decidió que iba a reconstruir la casa. Mientras la casa nueva se construía, nos mudamos a una casa alquilada que estaba a un costado. La propiedad incluía una pulpería, que a mi papá le interesó atender.

En esa pulpería tuve yo mi primer trabajo y recibí mi primer salario, cinco colones semanales. La primera semana, mi papá me rebajó las Coca-Colas y las empanaditas que me había comido, de modo que no recibí mi sueldo completo. En seguida aprendí la lección y ya no volví a cometer el mismo error. Cuando empecé a trabajar en la pulpería aún se usaban libras, pero cuando estaba en cuarto grado cambiaron al sistema métrico y empezamos a usar kilos. Ese cambio obligó a cambiar las básculas y a la gente le costó acostumbrarse al nuevo sistema. En esa época, la mayoría de los productos venían al granel y mi trabajo era rellenar bolsitas de papel con arroz, frijoles, harina, azúcar y sal, y pesarlas para hacer paquetes de media libra, una libra y dos libras. La manteca Clover Brand, que venía en grandes latas, se colocaba en bolsas de papel encerado de media libra y de una libra. El café, marca Maravilloso, ya venía empacado en bolsitas de una onza, media libra y una libra.

Cuando la casa nueva estuvo terminada, nos mudamos allá, pero mi papá siguió trabajando en la pulpería. Más tarde amplió el negocio hasta que se volvió abastecedor. En esa época no había supermercados, solo almacenes grandes que pertenecían a chinos, como el almacén de Carlitos Sánchez, el de Guillermo Sánchez y el de Yun Gui Li Sánchez. Mi papá era un hombre jovial, chistoso y amable, y fue el primero en ofrecer servicio a domicilio en el pueblo, lo cual hizo su negocio muy popular.

P: Con la construcción de la casa nueva, la cocina de tu abuela desapareció. ¿Cómo era esa cocina en la casa antigua?

La casa antigua era de madera, hecha con cedro y pochote, que es un tipo de ceiba, con un corredor frontal y un pasadizo largo desde la entrada hasta el fondo, donde estaba la cocina, que ocupaba todo el ancho de la casa. La estructura

era estilo español, con un patio central donde mi abuela tenía muchas plantas como tabacones, mariposas, sanrrafaeles, lotería y orquídeas guarias moradas, la flor nacional de Costa Rica.

Era una cocina vieja, que tenía grandes molenderos (en otros lugares llamados encimeras, mostradores o barras) alrededor de toda la cocina. Los molenderos, de madera de cedro o pochote, se limpiaban con la hoja de un árbol llamado comúnmente *raspa*. El piso era de tierra batida, pero tan dura que se sentía como cemento, que mi abuela regaba y barría a diario. La cocina tenía dos ventanas, una junto al fregadero y la otra junto a la fogonera. La fogonera era de adobe de tres huecos, que mi abuela limpiaba con cal cada mañana para que quedara blanquita. La leña se metía por los lados y encima de los huecos colocaba ollas grandes donde cocinaba los frijoles y otros alimentos, o ponía comales para tostar granos de café o cacao. También los usaba para hacer las tortillas, que ella palmeaba de forma experta. En la esquina había una estufa de hierro, donde se cocinaban platos más pequeños. Esa estufa tenía horno, que usaba para hacer maduros horneados y budines, pero no mucho más.

En la cocina también había dos molinos: uno para moler maíz y otro para moler café. Eran aparatos alemanes de acero inoxidable con una manivela. El de café estaba negro, probablemente de los muchos años de estar cubierto de café, pero el de maíz era reluciente. Tenía además dos piedras de moler para moler el maíz. Primero el maíz se molía en el molino y luego se pasaba por la piedra de moler para que la masa quedara más fina. Con esa masa se hacían las tortillas, los buñuelos, los tamales y muchos otros platillos.

En el patio cultivaba romero, orégano y salvia en macetas, y se había inventado un sistema para criar hierbas de olor sin que las gallinas se las comieran. Consistía en unos cajones guindados de la pared donde cultivaba mejorana, albahaca, tomillo, menta, ruda y culantro coyote, muy típico de los platillos tradicionales de nuestra zona y su hierba favorita. De hecho, de cuando yo era niña, solo recuerdo el culantro coyote. El otro, que nosotros llamamos culantro de Castilla, no llegó a nuestro pueblo hasta mucho después. A mi abuela nunca le gustó y decía que no sabía a nada. El culantro coyote, a diferencia del culantro de Castilla, es una planta de hojas anchas, muy aromática y fundamental en la mayoría de las recetas típicamente guanacastecas, como el ayaco, el arroz de maíz, la sopa de gallina y las albóndigas. Mi abuelita también usaba el culantro coyote para asuntos medicinales. El té de las hojas es antiinflamatorio y el de la raíz ayuda en casos de anemia. También hacía té con otras hierbas para tratar diferentes dolencias, por ejemplo, usaba el té de orégano con miel para quitar la tos y el té de albahaca para el dolor de cabeza. Por su parte, el té de salvia es muy efectivo para las dolencias menstruales.

Además de hierbas, también usaba achiote para darles color y sabor a los platos. En el patio, tenía un árbol de achiote del que, entre enero y febrero, cosechaba el fruto seco para quitarle las semillas, que colocaba en frascos de vidrio. Usaba esas semillas de achiote todo el año, haciendo un hisopo con dos cucharadas en una bolsita de tela que sumergía en agua caliente. El agua teñida de rojo la usaba en los platillos que preparaba. Estas eran las únicas especias que ella usaba para cocinar, y siempre decía: “Si usted tiene que usar cubitos, entonces no sabe cocinar”. Eso es muy típico de las tres generaciones de mi familia. A nosotras nunca nos ha gustado usar condimentos artificiales para cocinar. Nuestra comida es deliciosa porque tiene el sabor de los alimentos y el condimento natural de las hierbas aromáticas.

A Costa Rica llegaban productos europeos, sobre todo de Alemania e Inglaterra, que mi abuela consideraba de excelente calidad: ollas y cazuelas de hierro, y platos de China y enlozados, de metal, recubiertos de esmalte de color. Todos estos productos llegaban a la tienda de los chinos Manuel Li y Tai Fo Sánchez, que llamaban a mi abuela para avisarle cuando les llegaban novedades. Por otra parte, apreciaba mucho algunos productos ingleses, como los jabones y talcos de lavanda. Le gustaba sentarse en las tardes a bordar, para descansar de las tareas de la mañana, según ella decía. Bordaba todas las servilletas que usábamos a diario, que normalmente estaban hechas de tela blanca. Las lavaba hirviéndolas con una mata conocida como *recámara* que tenía unas pelotitas verdes, que ella aplastaba y volvían el agua blanca, haciendo que desaparecieran todas las manchas. Los bejucos de esa mata se usaban como estropajo para limpieza en la cocina, así como para aseo personal.

Mi abuelita siempre estaba ocupada. Si no estaba bordando en las tardes, estaba desgranando maíz o pelando tamarindo o *tuqueando* leña. Una de las características que siempre me impresionó de mi abuela fue su generosidad. Le gustaba compartir, especialmente con las personas más necesitadas del barrio. Era especialmente dadivosa con la comida. Quien llegara a mi casa siempre salía comido, aunque no tuviera hambre. Su lema era: “Manos que dan nunca están vacías”.

P: Además de esas actividades, tu abuela siempre estaba cocinando ricos platos. ¿Cuál es el primero que recuerdas verla hacer?

“Cocinera sin delantal, no es cocinera” era una frase típica de mi abuela. La recuerdo en la cocina, muy limpia, con su delantal siempre puesto. Me parece verla pasando la masa en la piedra de moler. La veo palmeando tortillas con aquellas manotas inmensas que ella tenía. La masa giraba volviéndose una cir-

cunferencia entre sus dedos, ondulándose mientras giraba en el aire. Era mágico ver esa tortilla girando en el aire sin rajarse. Cuando ya estaba lista, la arrojaba sobre el comal caliente que la esperaba. Después de unos segundos, le daba vuelta y la tortilla se inflaba como un globo, dividiéndose en dos partes, una más gruesa que la otra, llamadas cara y cuerpo. Me encantaba verla palmear las tortillas, pero yo nunca conseguí hacerlas porque siempre se me rajaban, y ¡mira que lo intenté muchas veces!

También me gustaba verla atizar el fuego y ver las chispitas flotar en el aire como pequeñas luciérnagas. Cuando el fuego estaba listo, ella ponía la cazuela de hierro donde iba a preparar el gallo pinto. Primero, ponía la manteca, que se calentaba rápidamente. Ahí echaba los frijoles, que parecían bailar alegremente junto al chile dulce, el ajo y la cebolla. Cuidadosamente, con el cucharón hecho de jícara, aplastaba los frijoles hasta que estuvieran al punto para recibir el arroz. De esa mezcla salía el delicioso gallo pinto, que comíamos con tortillas recién hechas y un pedazo de cuajada, el queso fresco típico de mi zona.

Otro plato que la recuerdo hacer era la *carne en vaho*. La carne que usaba era cecina, que ella salaba, luego la envolvía en tela de manta y la guindaba al sol. Ahí se quedaba varios días hasta que se secaba. Luego la lavaba bien y la ponía en una olla de hierro a la cual se le ponían unos palitos en el fondo, un poco de agua y hojas de plátano. Luego se colocaba una capa de carne y una capa de maduros, alternando hasta terminar. Esto se cocinaba a fuego manso. Yo no conozco bien la receta, lo que sí recuerdo es que cuando se sacaba la carne, los maduros estaban rojitos y tenían un sabor riquísimo. En Nicaragua hacen un plato similar, con el mismo nombre, pero usan yuca en vez de plátano maduro. Una de las razones por las cuales la gastronomía guanacasteca, sobre todo de Liberia hacia la bajura, es diferente a la del resto de Costa Rica, es por la influencia chorotega y también por compartir, durante la época colonial, un vínculo con lo que hoy es Nicaragua.

Cuando mi abuela hacía *ayaco* era un día de fiesta para mí. Lo hacía en una gran olla en la fogonera con las hojas de un arbusto que en Guanacaste se llama quelite. Este plato también lleva cerdo, maduro, arroz y chile dulce. Es un plato dulcete, al que se le puede agregar azúcar, pero no se sirve como postre sino como plato principal. Es aguado, con la textura del arroz guacho. Es una pena que yo no sé hacer esos platos típicos guanacastecos que se están perdiendo y ya casi nadie sabe hacer. Doña Elsa Pizarro, hasta hace unos años, hacía ayaco para vender y le quedaba delicioso. Yo, siempre que podía, le compraba.

Otra de las especialidades de mi abuela eran los pescados de río, que siempre le compraba a Jacinto, un vecino que iba a pescar de vez en cuando al río de Enmedio, que hoy en día, desgraciadamente, corre casi seco. En aquella época,

ese río tenía grandes pozas y los niños del pueblo aprendíamos a nadar allí. Le compraba camarones de río, guapotes (también llamados róbalo) y barbudos (o barbo). Preparaba los camarones sudados, en tomate. Normalmente, con las cabezas de los guapotes y de los barbudos hacía una sopa en leche que estaba como para despertar a un muerto. El resto del pescado lo preparaba frito, servido con plátano frito en rajas.

Mi abuela dejó de cocinar cuando yo tenía quince años, por lo que hay muchos platos que ella cocinaba que yo nunca aprendí, porque a los quince yo apenas empezaba a interesarme por la cocina. Para cuando ella dejó de cocinar, la casa antigua ya no existía. En la casa nueva se hicieron dos cocinas: una moderna con una cocina de gas que tenía un horno precioso y otra semiabierta con molenderos rústicos, donde se puso la cocina de hierro de la casa antigua. Mi abuela se negó a usar la cocina de gas y siguió cocinando en la de hierro. Ella continuó siendo la cocinera oficial de la casa hasta unos meses después de que mi papá falleció repentinamente en un accidente de tránsito cuando yo tenía quince años. Mi abuela tenía una maravillosa relación con mi padre, basada en la comida, y lo chineaba con la comida más que a su hija. Claro que él le alababa y comía con gran gusto todo lo que ella preparaba. Mi papá la complacía trayéndole los productos que a ella se le antojaba cocinar (como pargos, lomitos para rellenar, langostas, etc.).

Al cabo de meses después de que mi papá se murió, ella nos hizo una cena especial, como cuando la época navideña, y nosotros nos quedamos todos muy sorprendidos porque no sabíamos a qué ocasión se debía. Después de que comimos, ella se paró en la cabecera de la mesa y anunció que esa era la última comida que prepararía para la familia porque la única persona que verdaderamente apreciaba su comida se había muerto. Ese día también nos comunicó que venía entrenando a la empleada de la casa para que se hiciera cargo de la cocina y, desde ese momento, fue Bagdelia quien se encargó de cocinar diario para la familia. Mi abuela ya no cocinó más excepto esporádicamente o en ocasiones especiales, cuando hacía arroz con pollo, tamal asado, un ayaco o carne en vaho.

P: Entonces, cuando tu abuela dejó de cocinar, Bagdelia se hizo cargo de la cocina. ¿Cómo era su comida y cuál fue su papel en la casa a partir de ese momento?

Bagdelia Duarte Álvarez es la heredera culinaria de mi abuela y fue mucho más que una empleada para mi familia. Mi abuela la quería mucho porque estaban emparentadas. Aparentemente, Sabina Álvarez, la abuela de Bagdelia,

era prima hermana de mi bisabuelo Paulino Álvarez, de modo que mi abuela y Bagdelia eran primas. Ella vino a trabajar a la casa como empleada doméstica cuando era joven y ya entonces era reconocida como buena trabajadora. Yo tenía como doce años cuando ella empezó a trabajar en casa.

A pesar de que Bagdelia no fue contratada para cocinar, en seguida empezó a aprender de mi abuela diferentes técnicas de cocina y su manera especial de preparar los platillos. Cuando mi abuela tomó la decisión de no cocinar más, le heredó el puesto de cocinera oficial de la casa. Realmente no sentimos una gran diferencia en la *cuchara* de Bagdelia, porque mi abuela ya le había enseñado muchos trucos culinarios y además aún seguía presente en la cocina, y cualquier duda o pregunta que tuviera, ahí estaba mi abuela para ayudarla.

Hubo ciertos platos que Bagdelia nunca aprendió a preparar, porque para entonces mi abuela ya no los cocinaba, por ejemplo: los lomos rellenos o el famoso pescuezo de pollo *inchido* (o sea, relleno). Eso tiene que ver con el hecho de que nosotras en la casa no éramos carnívoras. El que comía carne en la casa era mi papá y también mi hermano, que ya se había ido a estudiar a San José; luego se casó y ya nunca volvió a vivir en la casa por largos periodos. Todos coincidíamos en la familia, sobre todo mi hermano, en que Bagdelia es una gran cocinera. A él le gustaban especialmente los chiles rellenos, el mondongo y la lengua en salsa que ella preparaba. Él siempre decía: “Si piedras cocinara la Bagdelia, las piedras sabrían ricas”.

Mi sobrina Karla Ramírez vivió una temporada en mi casa. Ella afirma que Bagdelia la engordó, porque lo único que hacía era ofrecerle comida todo el día y ella no podía despreciársela. El plato favorito de Karla son los canelones rellenos de cuajada o de espinacas con vegetales y queso. Yo en lo personal siempre he apreciado su comida, creo que cualquier persona que pruebe lo que ella prepara queda cien por ciento satisfecha de la exquisitez de sus platos, porque ya sea gallo pinto, picadillo o una lengua en salsa, va a ser una comida sabrosa. Yo no tengo plato favorito porque me gusta todo. Si piedras me da, piedras me como. Esta mujer es una excelente cocinera, especialmente de comida criolla guanacasteca. Ya quedan pocas como ella.

P: Los platos que mencionas como especialidades de tu abuela son todos salados. ¿Preparaba platillos dulces también?

Mi abuelita decía que era un pecado desperdiciar comida, y reciclaba todo lo que sobraba. Los pedacitos de pan que quedaban del desayuno los guardaba en

una bolsa. Cuando veía que había suficiente, hacía su famoso budín con pasas. También preparaba frutas en almíbar y las hacía en conservas en la época de la Semana Santa. Los mangos, jocotes, nances y marañones son frutas de la temporada de primavera y las mermeladas son una buena forma de que se conserven mucho tiempo. En la casa teníamos tres árboles de mango, una carambola, una higuera, un naranjo, anonas, marañón, limones, tamarindo, pitahaya, nances y jocotes. Ella cosechaba las frutas que estaban en temporada, por ejemplo, los manguitos, que es una variedad de mangos pequeños. Los pelaba y los ponía a hervir en agua con canela, clavo de olor y tapa de dulce rallada, ya que ella nunca usó azúcar. Los dejaba cocinar hasta que el agua se convertía en una miel y, entonces, los envasaba en frascos grandes y los ponía en la refrigeradora. Como no conocía la técnica de conservar al vacío, tenían que mantenerse frías.

Uno de mis dulces favoritos era la *jocotada*, que se prepara con una técnica diferente de las frutas en almíbar explicadas anteriormente. Los jocotes se hierven en agua hasta que están tiernos. Se bota el agua y se dejan enfriar. Aparte, se hierva la leche y cuando está fría se les añade a los jocotes poco a poco. Con la mano se van deshaciendo los jocotes para que suelten la pulpa y quede la semilla separada hasta que se vuelve una crema espesa. Se le agrega la tapa de dulce rallada y con una cuchara de madera se va incorporando hasta que la mezcla tenga el toque de dulzor que usted quiera y se le añade una pizca de sal para resaltar el sabor. Hay que aclarar que no se le sacan las semillas, sino que se dejan en la crema para poder chuparlas hasta absorberle todo el sabor. Tampoco es necesario quitarle la piel ya que se deshace en el proceso de cocción.

Otros postres que hacía eran el arroz con leche, el atol agrio (o morado) y el atolillo. A mí, personalmente, me encantaba el atolillo de mi abuela. Empezaba remojando el arroz con canela la noche anterior, que luego molía con semillas de marañón. Esa masa líquida se pasaba por el colador de tela para separar el almidón y se cocinaba con leche y tapa de dulce rallada, revolviendo constantemente hasta que cuajaba.

Cuando yo tenía como cinco años, mi mamá compró una refrigeradora. Para ayudarla a pagar las letras, a mi abuela se le ocurrió vender hielo y helados de palito, que hacía de leche agria, de crema, de zapote con leche y de fresas con crema. En esa época casi nadie tenía refrigeradora y nadie en el pueblo vendía helados. Así que cuando puso un rótulo anunciando “Se vende hielo y helados de palito”, el negocio fue un éxito instantáneo y mi mamá pagó la refrigeradora muy rápido.

P: Así como tu abuela decidió hacer y vender helados, seguro había otras personas que vendían comidas o postres en el pueblo. ¿Qué tradiciones culinarias locales recuerdas de esa época?

Recuerdo a unas reconocidas cocineras en el barrio Buenos Aires donde yo vivía. Todos los sábados doña Irma Guevara, doña Rosa Gutiérrez la Cabito, doña Camila, doña Cata la Pejito y la Chompipona ponían sus mesas, cubiertas con mantelería blanca, en la plaza Buenos Aires, frente al salón de baile La Pachanga, donde los sábados había un baile con marimba de los hermanos Duarte. Allí vendían gallinas criollas adobadas (que en la región central llaman *gallina achiotada*), servidas con repollo fino, tomate y papas sudadas, y acompañadas de una tortilla y un huevo duro. También eran expertas en hacer dulces tradicionales que vendían en la calle Central durante la semana, como cajeta de arroz, cajeta de leche, limones, rosquillas bañadas y piñonates de papaya verde. Estas mujeres también vendían una rica horchata tradicional de ese tiempo, de arroz con maní, que no llevaba leche. Ahora la horchata es diferente, ya que se ha puesto de moda añadirle leche.

Una de esas mujeres que recuerdo en particular era doña Tranquilina. Ella pasaba con frecuencia por mi casa con su olla en la cabeza, ofreciendo platillos como atolillo, atol pujagua, arroz de maíz, ayaco y especialmente frito. Yo me admiraba de verla equilibrando la gran olla en la que llevaba la comida del día sobre la cabeza, sostenida sobre un rollete y sin usar siquiera las manos para sostenerla. Entraba al corredor llamando a mi abuelita: “¡Zulema! Llevo atolillo, comprame atolillo”. A mí me encantaba oírle que traía atolillo porque me gustaba mucho cómo lo preparaba.

También recuerdo mucho a una señora de apodo la Yoya que vendía unos caramelos de nancite, cubierto con caramelo rojo, y pasaba en las tardes a venderlo, también con su palangana en la cabeza. Era la única que preparaba ese dulce en el pueblo. Un vecino mío, llamado Pablo Guevara, preparaba la mejor resbaladera del mundo y salía todos los días con su carretilla a venderla por el pueblo. También recuerdo a Súper Ojo en su bicicleta vendiendo unos tacos (que son como un pastel rectangular) hechos de harina y rellenos de carne, que acompañaba con un chilero.

Los sábados en la noche, doña Bertila vendía su popular ponche frente al salón de baile El Chucuchuco. Tencha Briceño también vendía ponche enfrente de la tienda del chino Manuel Li, junto con pasteles y dulces tradicionales como los mencionados anteriormente. Una sobrina de mi abuelita, llamada Carmen, vendía unos chicharrones únicos, porque eran de tripa y parecían una flor. A pesar de que yo no como cerdo habitualmente, me comería con gusto uno de esos

chicharrones tostados en medio de una tortilla con limón y sal. Carmen también era especialista en hacer morongas, que es como llamamos a las morcillas en Santa Cruz. Por último, quiero mencionar a la famosa doña Lidia Brenes, muy amiga de mi abuelita, que vendía un riquísimo pan de rosa. Este delicado postre no es exactamente un pan, ni un queque, sino una espumilla hecha de azúcar. Se hacía en cuadritos y al morderlo se deshacía en la boca y dejaba el sabor de esencia de rosas.

La parte nostálgica o melancólica de estas escenas tradicionales es que fueron desapareciendo a medida que estas personas fueron muriendo. Lo triste es que los descendientes de esas mujeres no aprendieran esas recetas. En Santa Cruz todavía se pueden conseguir algunos de los platos típicos en algunos establecimientos como la famosa Fonda Las Tortilleras o se los puede comprar a algunas señoras que en sus casas venden gallinas preparadas, pero creo que el hecho de que las gallinas no son criollas les da un sabor diferente del que guarda mi memoria.

Con referencia a los dulces anteriormente mencionados, me atrevo a decir que en la actualidad los de la familia Camareno son los únicos que conservan la calidad de los que se vendían en la época de las señoras que nombré. Tienen una esquina particular, diagonal a la tienda El Pueblo, donde colocan su urna y venden cajetas, piñonates, limones y, sin lugar a dudas, las mejores rosquillas bañadas que se venden en la actualidad en el pueblo. Esa familia solo vende en ciertas épocas del año, particularmente en enero cuando se celebran en Santa Cruz las fiestas típicas patronales en honor al Santo Cristo de Esquipulas. Para esas fiestas se encuentran ventas de todos estos dulces desde el parque Berbanela Ramos hasta la Plaza López en la calle central. Mi sobrina Karla Ramírez Argüello, a quien mencioné antes, es la directora de Radio Pampa en Liberia y está muy interesada en rescatar tradiciones culturales y culinarias del acervo guanacasteco. Ella realizó un documental sobre la familia Camareno. El video con la entrevista a Hannia Moraga, la nuera de la señora Daisy Camareno, grabado en el corazón de Santa Cruz, está disponible en la página virtual de Radio Pampa con el título “Una larga historia detrás de una dulce tradición familiar”.

P: Con frecuencia, algunas celebraciones están conectadas a ciertos platos que se preparan para la ocasión. ¿Cuáles son algunos platillos que se preparaban en tu casa en ocasiones especiales?

Por supuesto que teníamos diferentes platillos que se preparaban en ciertas ocasiones. Mi abuela Zulema criaba cerdos cada año, dos a la vez, uno para vender a la carnicería y otro para la casa. Mataba uno en julio y otro en diciembre.

Parte del cerdo se salaba y el resto se comía fresco. Se hacían algunos platos para aprovechar las entrañas y la cabeza, como un estofado con las orejas y órganos del cerdo que se hace luego de la matanza, llamado frito. También se hacía manteca, que se guardaba para cocinar durante el año.

La pierna del cerdo se guardaba para la cena de Nochebuena. Mi abuela la servía con una ensalada de repollo picado muy fino, con tomate y aderezado con limón. Se acompañaba de frijoles molidos. Cuando yo era pequeña, los frijoles se hacían como prensados, se majaban, porque no había licuadoras. También hacía maduros horneados y no podía faltar la tortilla palmeada para completar la mesa. Más tarde mi hermano Carlos se hizo cargo de esa comida y era él quien preparaba la pierna en Nochebuena. Como era grande y no cabía en nuestro horno, la llevábamos a hornear donde doña Mina, quien tenía un horno de barro muy grande para hacer pan, que vendía a las pulperías del pueblo.

Los tamales navideños, que normalmente se llaman tamales de fiesta, era uno de los pocos platos que mi mamá cocinaba. Al inicio, en Costa Rica los tamales de fiesta se servían solo durante la época navideña, probablemente porque muchas familias criaban un cerdo durante el año y lo mataban antes de las fiestas para cocinarlo de diferentes maneras. Además, al tamal siempre se le consideró como una receta complicada de hacer y un poco cara. Por eso las familias utilizaban el dinero extra de esa época para darse algunos gustos, entre ellos la confección del tamal. En otras épocas del año, los tamales eran más sencillos, pero siempre iban rellenos de cerdo. Por ejemplo, si una familia mataba un cerdito a mitad de año, hacían tamales para aprovechar la carne, porque el tamal dura mucho sin refrigeración si se hierva a diario. También en ocasión de un deceso, al concluir los nueve días, las familias pudientes les servían tamales a aquellos que iban a rezar el rosario con la familia. Otras familias con menos medios económicos servían arroz de maíz, arroz con pollo, rosquillas con tanelas y chicha para tomar.

Mi abuela nunca aprendió a hacer tamales, y era mi mamá la que los preparaba en mi casa. Ella los aprendió a hacer cuando empezó a trabajar en la escuela de Santa Cruz Josefina López de Huerta, donde había otras maestras expertas en tamales y aprendió de ellas. Yo tenía como siete años en esa época y siempre recuerdo el día de hacer los tamales como un día con mucho estrés, porque mi mamá se ponía inquieta. Las hojas de plátano con las que se envolvía el tamal siempre eran un problema. Nunca había suficientes y mi mamá se ponía nerviosa, entonces mi tío Fernando salía corriendo a buscar más hojas. En ese tiempo no se compraban en los mercados, sino que había que ir a un chahuite (pequeñas plantaciones de plátano) para comprarlas. Las hojas había que limpiarlas y soasarlás en la cocina de hierro para que no estén al crudo y cuando se doblen no

se quiebren. Ahora las que se compran ya vienen hervidas y se pueden usar sin hacerles este proceso.

La masa del tamal estaba adobada con manteca de cerdo y chingaste, que es lo que queda en la grasa después de freír los chicharrones. En mi casa los tamales de fiesta, además de cerdo, se rellenaban con pasas, ciruelas, *petit pois*, garbanzos, zanahorias, chile dulce, aceitunas y arroz. Mucha gente hacía los tamales de fiesta para la comida de Navidad, pero en mi casa no los comíamos en esa fecha, sino que los consumíamos en el desayuno durante varios días. Algunos de los tamales que mi mamá hacía los enviaba de regalo, ya que en esos tiempos era una tradición regalar tamales como muestra de afecto a los amigos más allegados. A veces también regalaba uvas y manzanas o cajas de galletas surtidas, de marca Pozuelo, para corresponder a los regalos que recibía de otras personas.

Para la cena del 31 de diciembre, para celebrar el fin de año, mi abuela servía un chompipe que ella había engordado durante todo el año para esa ocasión. Esa mañana le daba una copita de ron, y andaba el chompipe borracho por el patio. Luego llegaba don Benito el Campana con su hacha y le cortaba la cabeza. Inmediatamente lo metía en una gran olla con agua caliente para desplumarlo. A continuación, lo lavaba con naranja agria y lo dejaba reposar. Después lo cortaba en pedazos y lo cocinaba sudado en una inmensa cazuela de hierro alemana. Lo arreglaba con varias hierbas aromáticas y le quedaba delicioso. Ese era el plato principal de la cena de Nochevieja, que acompañaba de papas sudadas, arroz, frijoles y ensalada de repollo.

Para estas mismas fechas mi abuela preparaba un queque de almendras. En esa época había productos que no se encontraban en todo el año, sino que solo llegaban a los almacenes durante la época navideña, como las manzanas, las peras, las uvas y los frutos secos. Eran artículos de lujo, porque venían del extranjero, y muchas familias hacían sacrificios para poder darse el gusto al menos una vez al año. Mi mamá siempre le compraba a mi abuela una bolsa de almendras, que ella triturbaba en el molino, y con esa harina preparaba un queque.

Durante la época navideña existía una cierta magia. Era un acontecimiento especial cuando llegaban productos que no eran accesibles todo el año y todos esperábamos con ilusión esos momentos. Mi mamá compraba ocho manzanas y un kilo de uvas, y las repartía entre todos. Recuerdo la magia de comerme una manzana, o la ilusión de que mi mamá me diera un puñito de uvas, y experimentar esos sabores diferentes de los que había en casa el resto del año. Esa magia desapareció cuando esos productos empezaron a llegar todo el año y bajaron de precio, lo que hizo que su encanto desapareciera.

Ese queque de almendras siempre me recordó al marquesote, aunque es más denso porque está hecho de harina de almendra en vez de harina de maíz. Estando ya mi abuelita ciega, yo decidí recopilar sus recetas y pasé varias tardes apuntándolas en un cuaderno. Ella me explicó que el queque de almendras se lo había enseñado a hacer su mamá. Ella siempre me entretenía con historias que su mamá le había contado cuando eran pequeñas, por ejemplo, la historia de Santiago en su caballo blanco matando moros. Era una historia larguísima que no recuerdo. Ella era devota de Santiago, a quien ella llamaba Santiaguito. Tenía su estampa enmarcada y colocada detrás de la puerta de entrada de la casa para protegernos de los ladrones. De hecho, el día 25 de julio, Día de Santiago, ella insistía en ir a misa y ver la estatua del santo salir en procesión. También contaba que su mamá le hablaba de un lugar que se llamaba Asturias, del que supuestamente sus ancestros habían venido.

Además de esas fechas especiales, mi abuela se pasaba todo el año haciendo dulces y conservas de todas las frutas que llegaban a sus manos. Era una característica muy típica de ella. Mi abuela era una gran cocinera criolla guanacasteca, y en casa nunca faltaban platillos típicos de la región, como arroz guacho, arroz de maíz, ayaco, carne en vaho, sesos entomatados, lengua en diferentes estilos, sopa de albóndigas, mondongo, chiles rellenos, muchas variedades de picadillo, buñuelos y muchas otras cosas.

P: Supongo que tus primeros pasos en las artes culinarias los diste de la mano de tu abuela. ¿Cómo empezaste a cocinar y cuál fue la primera receta que hiciste?

A pesar de que mi abuela siempre estaba en la cocina, mi mamá no me dejaba estar mucho ahí por miedo a que me pasara algo. Por eso yo no aprendí a cocinar observándola a ella. Mi hermano sí se crio en la cocina, y era muy observador, por lo que él sabía las recetas de mi abuela mejor que yo. No fue hasta años más tarde, cuando empecé a cocinar, que mi abuela me daba consejos para que me salieran mejor los platos que yo preparaba.

Los postres fueron los platillos que primero me interesó aprender a hacer, aunque nadie en mi casa realmente preparaba este tipo de platos con frecuencia. Mi abuela hacía conservas de frutas, un budín y una tarta de almendras, y mi mamá preparaba un queque de naranja. Pero yo quería hacer postres como los que salían en el programa de televisión *Tele Club* (en Teletica), que entonces dirigía y presentaba Inés Sánchez de Revuelta, una mujer cubana establecida en Costa Rica. De hecho, todos estos años después, ella todavía presenta ese

programa, el cual estaba enfocado en las amas de casa y enseñaba manualidades como arreglos florales, bordados, bisutería, macramé, corte y confección y, claro, cocina. En ese programa enseñaban a hacer queques, pays, *parfaits* y *mousse*, entre otros postres. Yo tenía diez o doce años en esa época y aún no me atrevía a hacer esas recetas. Por eso empecé a hacer cosas fáciles como los flanes y las gelatinas de la marca Royal que venían en caja. Al principio ni siquiera eso me quedaba bien y solo mi papá se los comía para darme ánimos.

Entonces, cuando acababa de empezar séptimo grado, mi mamá me cambió de escuela y me mandó al Colegio Técnico Agropecuario en Santa Cruz, que acababa de abrir. Al principio no estaba muy contenta, pero cuando supe que allí enseñaban a cocinar, me entusiasmé, a pesar de que tenía muchas más horas de clase que en el otro colegio, porque tenía las asignaturas académicas y también las especializadas. Pero las instalaciones no eran muy buenas y era difícil para los profesores enseñarnos de forma adecuada. Solo había un pabellón con los salones y otro edificio donde teníamos las clases especializadas: de corte y confección, administración del hogar, manualidades, conservas (con doña Elisa Herrera) y repostería (con doña Gioconda D'Ambrosio), entre otras. El primer año en el Agropecuario no aprendí mucho, pero luego sí. Con doña Elisa aprendí a hacer pastas para pay. Ahí aprendí a hacer la pasta quebrada que uso en la mayoría de los pays que hago. Para entonces mi papá llegó con una batidora de regalo para mi mamá, pero yo fui quien la usó. Probablemente lo primero que hice yo sola fue un queque.

Durante muchos años yo me concentré en queques y pasteles, y esa era mi contribución culinaria a la casa. De hecho, en esa época me dediqué a hacer queques de cumpleaños por encargo. En ese proyecto, una empresa de catering que llamé Queques y más, mi abuelita fue mi mano derecha, apoyándome en todo momento. Luego, en el año 1977, me fui a los Estados Unidos a hacer el último año de colegio en Dakota del Sur, donde viví con mi *host family*, mis papás Weniger. Allí, por primera vez, cociné comida salada. Mi hermano grabó en un casete a mi abuela explicando cómo hacer el arroz con pollo, que yo hice para mis papás Weniger por primera vez en mi vida, y lo acompañé con frijoles molidos y una ensalada rusa. Siempre que me pedían que cocinara les hacía lo mismo, porque no me atrevía a preparar otros platos diferentes.

**P: El libro incluye varios poemas. ¿Cómo surgieron estos poemas?
¿Por qué aparecen en este libro?**

El año pasado, mientras estaba enseñando una clase de escritura, vino el doctor Jorge Chen Sham a dar un taller de poesía elemental para los estudiantes.

Como yo estaba en la clase participé como estudiante, y el último día de taller hicimos un ejercicio de escribir un poema. Yo no pensaba escribir uno, pero los estudiantes me animaron. El doctor Chen me sugirió pensar en un objeto que me evocara algo. Lo que me vino a la mente fue la tinaja de agua que mi abuela tenía en uno de los molenderos. Yo me trasladé mentalmente a esa cocina, vi a mi abuela y me vinieron una serie de imágenes y sentimientos. Cuando me tocó el turno de leerlo, el doctor Chen me felicitó y me recomendó algunos ajustes. Ese poema, titulado “Escena familiar”, es el que está incluido en el capítulo anterior.

El doctor Chen me animó a que siguiera escribiendo y dejando fijos en poesía esos recuerdos antes de que se me fueran. Un día sentí un aroma a chocolate (que no venía de mi casa) y me vinieron unas imágenes de mi abuela preparando un chocolate caliente, y escribí el poema “Bebida de los dioses”. Y así he escrito varios otros poemas, que aparecen a lo largo de este libro. Entre ellos se encuentra mi favorito, “Secretos culinarios”, en honor a mi hermano. Curiosamente, todos los que escribí tienen que ver con la comida. No es algo que me propuse, sino que salió así. Los escribí todos en unos pocos días y después ya no he sentido la necesidad de escribir más.

Esos poemas narrativos relatan mi relación con mi familia inmediata y proyectan ese lazo con la comida. Todos los poemas son parte de ese álbum familiar: ahí está mi relación con mi abuela a través de la comida, la relación de mi hermano con mi abuela y la actitud de mi madre hacia la cocina, no de rechazo sino de indiferencia (como aparece en el poema “La cocina no era lo suyo”). Pero fue la persona que me enseñó a hacer tamales, porque mi abuelita nunca aprendió a hacerlos.

P: Muchas de las tradiciones culinarias y culturales que aparecen en el libro se han perdido y es una labor difícil conservar los valores tradicionales guanacastecos que, sin embargo, deben ser preservados. ¿Cómo sugieres que se pueda salvaguardar la guanacastequidad?

En Guanacaste tenemos mucho que ofrecer en el campo de la cultura tradicional. Existen numerosas iniciativas culturales del gobierno, de la Universidad de Costa Rica (UCR) y de asociaciones comunales, organizaciones y cooperativas que llevan a cabo una gran labor de preservación y difusión de nuestra herencia cultural tradicional. En el campo de la música, la UCR tiene una escuela en Santa Cruz especializada en enseñar la marimba, el instrumento nacional de Costa Rica, gracias a la cual los jóvenes están aprendiendo a tocar ese instrumento. También hay grupos musicales como los de la bajura, que a través de sus canciones están preservando las tradiciones santacruceñas y guanacastecas.

Además, hay muchos grupos de baile, como Flor de Caña y Náhuatl, que preservan la música y el baile, y coreografían estampas tradicionales que presentan figuras típicas como la del sabanero y el baquetero en un contexto musical. En enero se celebra en Santa Cruz la Semana Cultural. Durante una semana todos los días se hacen actos de música, danza y teatro tradicionales que se ofrecen de forma gratuita en el atrio de la Casa de la Cultura. De esta forma, la juventud puede apreciar y disfrutar de estos elementos culturales al estar presentados de una manera amena y atractiva.

Las fiestas típicas, que se siguen celebrando, están cargadas de tradición. El 25 de julio se celebra el Día de Santiago y también el Día de la Anexión. Las corridas de toros que se hacen en esas fiestas patronales son a la usanza guanacasteca, lo cual las diferencia de las de la Meseta Central. Durante las fiestas hay desfiles en los que van carretas de bueyes típicas y carrozas que muestran estampas guanacastecas como lavanderas, molenderas y cocineras palmeando tortillas. Los niños salen vestidos con el traje de campesino guanacasteco de antaño. Ellos son el futuro de mi provincia, tan rica en costumbres y tradiciones. En el marco del 25 de julio, se celebra en Nicoya el Festival de la Tortilla Palmeada. En el Colegio Técnico Profesional de Corralillo hacen actividades enfocadas en el tema del maíz durante el mes de julio. De todas, la actividad con más difusión es la competencia de hacer tortillas palmeadas en la que participan las mujeres de la comunidad que han estado haciendo tortillas con este método tradicional desde siempre. Las actividades sociales y familiares están siempre ligadas a la tradición gastronómica. En La Cruz de Guanacaste realizaron un proyecto cultural-gastronómico, titulado *El maíz criollo; semilla de vida: la base cultural, popular y familiar de la cocina tradicional de nuestro pueblo*, que incluye un recetario impreso que recopila unas cincuenta preparaciones y recetas a base de maíz del cantón, junto con reseñas de adultos mayores que son los guardianes de la tradición. El proyecto también ofreció talleres de cocina dirigidos a adultos mayores, comerciantes y productores locales, según documenta María Fernanda Loría en *Red Cultura*.

Ahora hemos decidido poner en papel esta historia y las recetas que he conservado en mi memoria a través de los años como un legado para la familia y los amigos. Esperamos que este libro sirva para contribuir a las varias iniciativas a nivel nacional y local para la salvaguardia de nuestro patrimonio cultural. A pesar de que se han perdido muchas de las tradiciones culturales y culinarias, iniciativas como las señaladas arriba, e incluso este proyecto nuestro, están tratando de mantenerlas y mostrarles a las nuevas generaciones nuestras raíces. No podemos perder la identidad y olvidar quienes somos, porque un pueblo sin historia es un pueblo muerto.

Aprenda a cocinar

“Si su papá pudiera saborear
las delicias que prepara ahora,
qué orgulloso se sentiría,
estaría chalán”,
me dijo mi madre con cierta nostalgia.
Siempre tuve una inclinación
profunda por el arte culinario.
A escondidillas de mi madre
me escabullía en la cocina
para ver lo que preparaba la abuela.
Me encantaba meterme
debajo del molendero,
para llenarme de los olores
que se desprendían de las ollas
en donde se preparaban
los diferentes platillos para el día.
Me gustaba imaginar
que era yo quien los preparaba.

“Aprenda a cocinar” me dijo,
“no porque sea mujer,
sino porque le gusta”.
“Aprenda a cocinar” me insistió,
“porque eso la hace feliz”.
“Aprenda a cocinar” me aconsejó,
“porque es una forma
de ser independiente”.
Esas eran las palabras
y consejos de mi padre,
totalmente opuestas a las de mi madre.
“Saquen a esa niña de la cocina,
que se puede quemar”.
Mi madre, mi bella madre,
siempre preocupada por mí.
Pero mi padre, mi sabio padre,

sabía que en el corazón de su hija
existía una cocinera nata.
Sabía que su hija
expresaba sentimientos profundos
a través de los alimentos.
Así que se dio a la tarea
de contrarrestar las preocupaciones
de mi madre con palabras de aliento:
“Usted puede, mi amor”,
“echando a perder se aprende”

Empecé con postres sencillos
que encontraba en las etiquetas
de las latas y paquetes.
Mis primeros postres
dejaban mucho que desear.
Pero mi padre los degustaba
con gran entusiasmo,
dándome siempre ánimo:
“Siga adelante, el próximo será mejor”.

Él no me dejaba perder la esperanza
de llegar a ser una experta.
Y yo seguía luchando
con los ingredientes
que a veces se rebelaban contra mí.

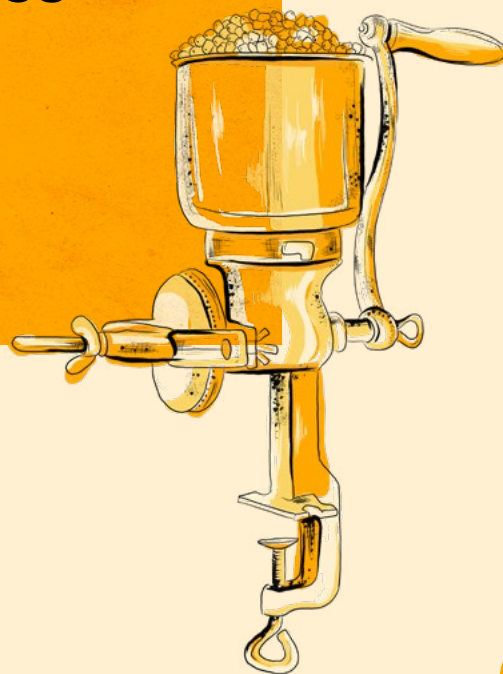
Al perder a mi padre,
me quedé sin mi mayor apoyo
y sin mi catador,
pero se intensificó en mí
el deseo de mejorar.

Hoy te digo, papito,
que tus sabios consejos
cayeron en tierra fértil.
Y con gran alegría te digo:
Si estuvieses aquí,
estarías sumamente orgulloso de mí.



CAPÍTULO 2

Recetas con maíz





Mayela con su padre Enrique Vallejos Vallejo (1959)

Para la región chorotega donde está Guanacaste, el maíz es fundamental porque es la base de la mayoría de los platillos, así como la base de la alimentación de los indígenas que se encontraban en esa región de Costa Rica. Cuando yo era niña, el maíz era uno de los productos principales en la dieta de las familias guanacastecas. Desde entonces, ha habido un cambio importante y muchas de las recetas derivadas del maíz se han dejado de preparar. Antes, la mayoría de la gente hacía sus propias tortillas diariamente, mientras que ahora es más común comprarlas ya hechas o no incluirlas como parte de las comidas. En Santa Cruz y sus alrededores, todavía se encuentran mujeres que hacen tortillas palmeadas con maíz criollo, de modo que se pueden comprar directamente de estas pequeñas empresas familiares. En las ciudades más grandes es difícil encontrarlas y solo están disponibles en paquetes, producidas de manera industrial.

Empezando desde la simple tortilla hasta llegar a los platillos más complicados, el maíz siempre ha tenido un lugar especial para los guanacastecos, sobre todo en la región de la gran Nicoya. En mi casa se consumía muchísimo maíz en varias formas y dependiendo de la época del año. A mi abuelita le gustaba hacer guiso, un platillo hecho con masa de maíz y pollo, adobado con culantro de coyote y chile dulce. También era experta en hacer buñuelos, que también tienen la masa de maíz como ingrediente principal. En otras regiones de Costa Rica es típico mezclarlos con yuca, sin embargo, en Guanacaste se hacen solamente con masa de maíz. Por su parte, la revuelta es una tortilla de maíz a la que se le ha mezclado cuajada o queso seco rallado, de manera que al partirla sale el queso en hilos. De manera similar, la prensada, que los mexicanos llaman quesadilla, lleva tortillas de maíz y queso.

En Guanacaste se les llama chilotes a las mazorcas de maíz cuando están *bebés*, o sea, cuando apenas se están formando los granos y todavía no han cuajado. El guiso de chilotes era una de las especialidades de mi abuela y uno de mis platos favoritos. También se los echaba a la sopa y preparaba chilotes con pollo. Me hacía elotes en las brasas porque no me gustaban hervidos. Con ese maíz tierno, además, elaboraba chorreadas y perrerreques.

No obstante, la mayoría de los platos se hacen del maíz cuando la mazorca ya está seca, como las tortillas, el arroz de maíz, el marquesote y la especialidad de mi abuela: el tamal asado. Los tamales de cerdo que hacía mi mamá también se preparan con la masa de maíz seco. El arroz de maíz es una receta muy típica de la zona de la Península de Nicoya en Guanacaste. Este plato, al servirlo, da la impresión de ser arroz, sin embargo, es maíz quebrado. Este era probablemente el plato típico guanacasteco preferido de mi mamá.

Los tamales son un plato fundamental entre las preparaciones del maíz y todos los países de la región mesoamericana tienen su versión del tamal. Por ejemplo, en México el tamal suele estar envuelto en la tusa, que son las hojas secas que envuelven la mazorca de maíz. Sin embargo, en muchos de los países centroamericanos, así como en Venezuela y Colombia, con más frecuencia el tamal se hace envuelto en hojas de plátano; los venezolanos los llaman *hallacas*. Los tamales costarricenses son una comida completa, ya que tienen muchos ingredientes en el relleno y son grandes, a diferencia de los tamales mexicanos que tienen uno o dos ingredientes y son pequeños. Aunque ahora los tamales se encuentran en cualquier época del año, es tradicional prepararlos en familia durante las fiestas navideñas. El tamal contiene varios componentes que deben prepararse por separado para después armarlo y envolverlo, antes de cocinarlo. La base principal del tamal es la masa, que tradicionalmente se obtiene moliendo el maíz. Todavía en mi zona se hace de esta manera, pero ahora la mayoría de la gente compra la masa en polvo y la prepara añadiéndole agua. Otro elemento fundamental es el achiote, con el que se le da color a la masa para que el tamal no salga pálido. El achiote se puede comprar en polvo o en grano. Recomendamos comprarlo en grano y disolverlo en un poco de agua caliente para que suelte el color, y usar esa agua en la masa. El tamal original en Costa Rica está hecho con manteca de cerdo. En la actualidad algunas personas modifican la receta para hacerla vegetariana, usando aceite vegetal en vez de manteca de cerdo.

La mayoría de las preparaciones con maíz son platos principales, pero también hay varios platillos tradicionales que usan el maíz en preparaciones dulces. Entre ellos están las rosquillas, las tanelas y las empanaditas. Mi abuelita no las preparaba, pero sí hacía perrerrequé, tamal asado y marquesote, que era una de sus especialidades. El marquesote es una receta exclusiva de las zonas chorotegas de Costa Rica. Creo que es una receta que se hace solamente en ciertas zonas de Guanacaste, como la Península de Nicoya, elaborado a base de maíz. El pinol es el ingrediente base del marquesote. Para hacer el pinol, el maíz se tuesta en cazuelas y luego de que está doradito se pone en un molino, se muele y sale esa harina pulverizada que se llama pinol. No confunda el pinol con el pinolillo, que es el pinol procesado. El pinolillo contiene semillas de marañón pulverizadas y cacao en polvo. Se usa para hacer bebidas frías o calientes. Para el marquesote se usa el pinol, que es simplemente maíz tostado y molido.

La cocina no era lo suyo

La cocina no era lo suyo.
Y la verdad que no parecía importarle.
La pasaba de lejos con cierto desdén.
La cocina realmente no era lo suyo.
Y mira que, si se lo proponía,
le salían unos platos que se ganaban
el elogio de quienes los degustaban.
Pero la cocina simplemente no era lo suyo.
Conste que no era por falta de talento.
Todavía puedo recrear en mi memoria
el exquisito sabor del pollo a la naranja,
el cremoso pollo con champiñones
el cambute a la plancha
servido con salsa verde
y su famosa langosta al ajillo
que tanto me gustaba.
(Todas de su propia autoría,
porque nunca se le ocurrió abrir
un libro de recetas).
Con ese gran sentido del humor,
que la caracterizaba, decía:
“Son pocos, pero buenos.
Es que la esencia no viene en barriles”.
Y se echaba una carcajada.
Realmente la cocina no era lo suyo.
De su corto repertorio de platillos,
yo escogí aprender los tamales.
Curiosamente, ella era la única en la familia
que sabía prepararlos a la perfección.
Recuerdo ese día
que le pedí me enseñara a hacerlos.
Con una sonrisa me contestó:
“Manos a la masa”.
Con una actitud magistral

me dio una cátedra de ingredientes
y minuciosas instrucciones.
Sentada en la cabecera de la mesa,
me dirigió como una buena generala:
“La masa es lo principal,
sin masa no hay tamal”.
“No le tenga miedo a la manteca,
échele hasta que brille”.
Y luego el arte de las hojas, otra cátedra:
“Hija, no es cualquiera que envuelve tamales”.
“Las hojas terciadas por favor,
no los envuelva como regalo”.
“No olvide las ciruelas, las aceitunas,
su buen pedazo de carne.
Y ni hablar del tocino a lo largo, y los petit pois”.
“Recuerda el arroz con el recado
y el chile dulce al final
para que se vean hermosos al abrirlos”.
Poco a poco fueron apareciendo los tamales de fiesta.
Con gran complicidad exclamó:
“Después de comer uno hablamos”.
Solo de recordarlo vuelvo a sentir
un gran vacío en el estómago.
(Es que yo eso de cocinar
siempre lo he tomado en serio.
Pero la cocina no era lo suyo).
Esperé por cuatro largas horas con gran angustia,
hasta que estuvieron listos los tamales.
Se lo llevé con una deliciosa taza de café
para mitigar el sabor, por si acaso.
Yo esperaba como prisionera la sentencia.
Me miró con esa mirada penetrante pero cariñosa
que siempre tuvo para mí:
“Qué suerte, que si me muero dejo semilla”.



Lutzgarda a caballo (circa 1952)



**Lutzgarda con sus alumnas de la
Escuela de Niñas 27 de Abril (1948)**



Lutzgarda haciendo tamales (1988)

Tamales de cerdo

La masa del tamal

Ingredientes:

- ◆ 1 kilo de masa de maíz
- ◆ 1 kilo de papas
- ◆ 1 barra de mantequilla
- ◆ 1 kilo de tomates muy maduros
- ◆ 1 cebolla
- ◆ ½ cabeza de ajo
- ◆ ½ taza de culantro picado
- ◆ 2 tazas de manteca de cerdo (o 2 tazas de aceite vegetal para una versión más ligera)
- ◆ 1 taza de caldo de pollo
- ◆ el líquido reservado de cocinar el cerdo
- ◆ achiote y sal al gusto



Preparación:

Se hierven las papas peladas y se machacan con la mantequilla, hasta hacer un puré, que se le agrega a la masa. Aparte, en la licuadora, se mezclan los tomates, el culantro, el ajo, la cebolla, el achiote y la sal, y se agrega esta mezcla a la masa. También se le agrega la manteca y el caldo de pollo, y se amasa bien. Si la masa aún está seca, se le puede agregar más manteca. Finalmente, se le prueba el punto de sal, el cual debe ser un poco alto porque como el tamal hierve tanto, la sal se pierde.

Cuando ya está la masa, se prepara el relleno y el pipián.

El pipián o recado

Ingredientes:

- ◆ ½ kilo de tomates
- ◆ ½ taza de cebolla picada
- ◆ ½ taza de chile dulce picado
- ◆ 3 dientes de ajo
- ◆ 1 taza de puré de papa (2 papas medianas)
- ◆ ½ taza de arroz crudo
- ◆ achiote y sal al gusto

Preparación:

Se licúan los tomates, la cebolla, los ajos, el chile dulce, el achiote y la sal. Se le agrega el puré de papa para que la salsa espese. Se le añade el arroz crudo, y se deja reposar.

El relleno

Ingredientes:

- ◆ 1 kilo de posta y 1 kilo de costilla de cerdo cocinado y cortado en trozos
- ◆ ½ kilo de tocino (opcional) cocinado y cortado en trozos alargados
- ◆ 3 zanahorias cortadas en juliana
- ◆ 2 chiles dulces cortados en juliana
- ◆ 1 lata de garbanzos
- ◆ 1 lata grande de petit pois
- ◆ 1 frasco de aceitunas
- ◆ 1 taza de alcaparras
- ◆ 1 paquete de pasas
- ◆ 35-40 ciruelas (una por tamal)

Preparación:

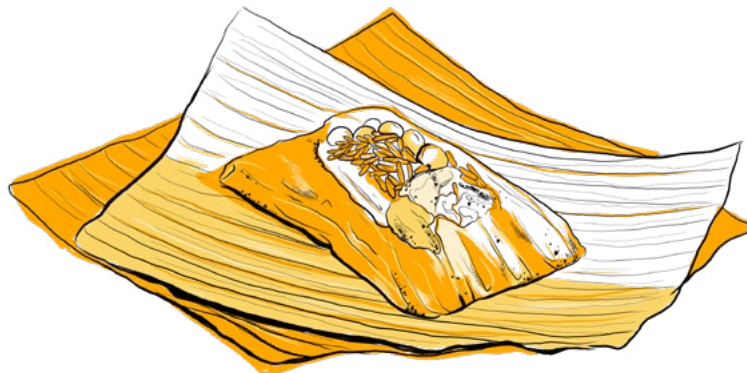
Se cocina la posta y la costilla con olores (pimienta, comino, achiote, culantro coyote, sal, etc.) en un poco de agua, a fuego medio, para que sude. En el jugo que queda, se cocina el tocino. Se reserva el líquido restante.

Para armar el tamal, primero se divide la masa en bolitas. Se aplasta cada bola hasta formar una tortilla gruesa, que se coloca sobre dos pedazos de hojas de plátano cruzadas. Cada pedazo de hoja debe tener el tamaño de una cuartilla, pero cuadrada. Encima de esta tortilla se van poniendo todos los ingredientes del relleno, acomodándolos de manera artística, y se vierte una cucharada de pipián o recado encima, para que el tamal se vea lindo al abrirlo.

Para envolver el tamal, se agarra la hoja de plátano por las dos esquinas opuestas y se dobla como quien va a doblar un regalo, presionando mientras se dobla sin dejar que quede aire dentro, para que no se suelte al cocinar. Se pliegan las otras dos esquinas para que quede como un paquete rectangular, que se amarra con pabito (el hilo de cocina).

Para cocinar los tamales se necesita una olla grande. Se le ponen unas cuatro hojas de plátano en el fondo de la olla, se colocan los tamales encima y se cubren con más hojas. Se llena la olla con agua hasta la mitad. Se tapa y se ponen a hervir a fuego medio por unas dos horas. Hay que vigilar que no se queden sin agua. Se les puede agregar más agua si es necesario. Se sacan de la olla y se dejan reposar un rato antes de servirlos.

Normalmente se preparan los tamales de un día para el otro, porque adquieren más sabor si se dejan reposar y se sirven al día siguiente. Si no se comen todos los tamales el mismo día se pueden guardar en el refrigerador, y se hierven de nuevo antes de servirlos. No se recomienda usar el microondas para calentarlos ya que tienden a ponerse tiesos.



Arroz de maíz

Ingredientes:

- ♦ 2 tazas de maíz quebrado
- ♦ 1 pollo o gallina troceado
- ♦ 2 cebollas
- ♦ 1 chile dulce
- ♦ 1 cabeza de ajo
- ♦ 4 tomates grandes bien maduros
- ♦ ½ taza (5 hojas) de culantro de coyote
- ♦ achiote, sal y pimienta al gusto

Preparación:

En Guanacaste se compra el maíz ya quebrado en fracciones muy pequeñas. Si no le es posible encontrarlo así, se puede quebrar el maíz entero en un procesador de alimentos, hasta que quede bastante quebrado, pero no molido muy fino. Se lava el maíz ya quebrado y se pone a remojar para que le salga la plumilla o pellejo.

Mientras tanto, se pone a hervir el pollo como para hacer una sopa, con una cebolla cortada en pedazos grandes, media cabeza de ajo y la mitad del culantro de coyote, hasta que esté tierno.

Cuando está el pollo, se saca de la olla junto con la cebolla y el ajo, y se echa el maíz a cocinar en ese mismo caldo, dejándolo hervir de una hora a hora y media, hasta que el maíz se suavice.

Aparte se pican los tomates finamente, el resto del culantro de coyote, 4 dientes de ajo, el chile dulce, la otra cebolla y el pollo deshebrado, y se agregan al maíz ya suave, dejándolo hervir hasta que se cocinen los vegetales. Por fin, se sazona con sal y pimienta al gusto, y antes de apagar el fuego se le añade achiote al gusto para que le dé color al guiso. Una vez listo queda un caldo suave y aguado (aunque no con consistencia de sopa). Se sirve normalmente con plátanos verdes o cuadrados hervidos.



Guiso de chilotes

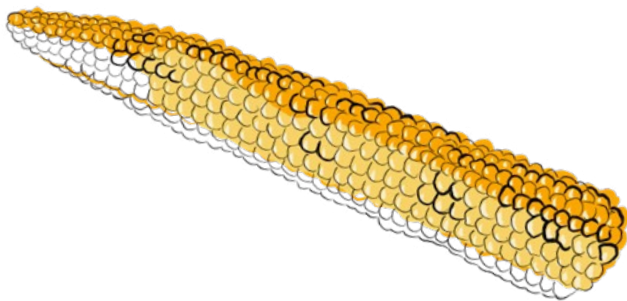
Ingredientes:

- ◆ 2 docenas de chilotes frescos (o 3 latas de chilotes en agua —no en vinagre—) finamente picados
- ◆ ½ chile dulce picado
- ◆ ½ cebolla finamente picada
- ◆ 4 dientes de ajo picados
- ◆ 1 taza de caldo de pollo o de vegetales
- ◆ 1 y ½ tazas de leche
- ◆ 4 cucharadas de masa de maíz
- ◆ ¼ taza de culantro picado
- ◆ achiote, sal y pimienta al gusto



Preparación:

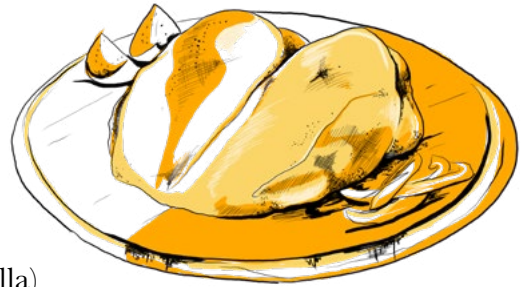
En una cazuela se sofríen el chile dulce, la cebolla y el ajo. Se le agrega el chilote y se sofríe un poco más. Luego se le añade el caldo de pollo. Si usted es vegetariano le puede poner un caldo de vegetales ligero, porque la idea es no quitarle el sabor al chilote, que es muy delicado. Luego se le agrega el culantro y se deja hervir hasta que el chilote esté tierno (que el granito conserve cierta textura, pero ya esté cocinado). Se le agrega la leche en la que se ha disuelto la masa de maíz y se le pone achiote, sal y pimienta. Se deja cocinar la mezcla para que espese, revolviendo constantemente para que no se pegue en el fondo de la olla. Una vez que está espesito se retira del fuego. Se puede servir solo, como entrada, para acompañar una ensalada o con un pedazo de pollo o cualquier otro plato principal.



Guiso de pollo

Ingredientes:

- ◆ 1½ tazas de masa en polvo
- ◆ ½ taza de agua
- ◆ 1½ tazas del caldo de cocinar el pollo (más ½ taza)
- ◆ 1 pechuga de pollo con hueso
- ◆ 1 tomate grande rallado
- ◆ ½ taza de chile dulce picado
- ◆ ½ taza de cebolla picada
- ◆ 2 ramitas de apio
- ◆ 3 dientes de ajo
- ◆ ¼ taza de culantro coyote (o de Castilla)
- ◆ 1 cucharada de aceite
- ◆ achiote, pimienta y sal al gusto



Preparación:

Se hierve la pechuga con las ramitas de apio, los dientes de ajo machacados y un poco de sal en 2 tazas de agua, y se deshebra una vez cocinada. Se ponen a hervir 1 ½ tazas del caldo, con el tomate, la cebolla y el chile. Aparte, se mezcla ½ taza de agua poco a poco con la masa en polvo, revolviendo hasta hacer un atol ligero, que se le agrega al caldo cuando ya está hirviendo. Se sigue revolviendo hasta que espese (se le puede agregar más caldo del reservado hasta que quede con la consistencia deseada) y se le agrega el pollo deshebrado (no es necesario usarlo todo). Se prueba el punto de sal y se le agrega un poco de pimienta, el achiote y el culantro. Se sirve inmediatamente (porque si se deja enfriar se cuaja) en plato hondo y se come con cuchara. Normalmente se sirve como plato único, acompañado de un cuadrado o un plátano verde hervidos.



Sopa de albóndigas

Ingredientes:

- ◆ 1 y ½ tazas de masa de maíz
- ◆ 1 pollo en pedazos
- ◆ 2 ramas de apio
- ◆ 1 cebolla
- ◆ 1 cabeza de ajo
- ◆ 1 chile dulce
- ◆ ¼ taza de culantro picado
- ◆ Achiote, sal y pimienta al gusto

Preparación:

Se hace una masa añadiendo agua tibia a la masa de maíz hasta lograr la consistencia correcta.

Se pone a hervir el pollo con los vegetales (apio, media cebolla y 6 dientes de ajo) y sal en bastante agua, hasta que se cocine. Se desmenuza el pollo y se muele en el procesador de alimentos con el chile, la otra mitad de la cebolla, 3 dientes de ajo, el culantro, achiote, sal y pimienta al gusto. Se añade esa mezcla a la masa. Si está dura, se le puede añadir un poco del agua de cocer el pollo. También se prueba la sal y se le añade más si le hace falta. Se forman las albóndigas en pelotitas.

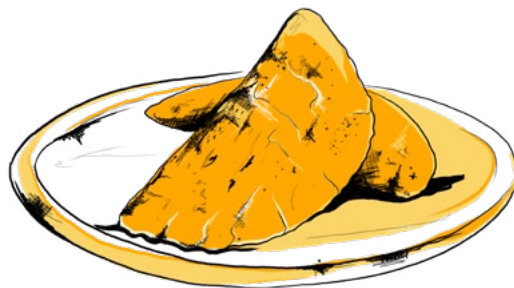
Se pone a hervir la sopa donde se coció el pollo, se le agregan las albóndigas y se dejan cocinar por unos 30 minutos. Se sirven en un tazón con el caldo.



Empanaditas de maíz

Ingredientes de la masa:

- ◆ 1 y ½ tazas de harina de maíz amarillo o blanco (si usa harina de maíz blanco, añada 1 cucharadita de achiote para darle color a la masa)
- ◆ 1 taza de caldo de pollo y 1 taza de agua
- ◆ 1 huevo
- ◆ 1 onza (2 cucharadas) de mantequilla
- ◆ sal al gusto
- ◆ 1 taza de aceite vegetal para freír



Para el relleno:

queso fresco o mozzarella, frijoles molidos, picadillo de papa o carne molida arreglada (sofrita con cebolla, chile dulce, tomate y ajo)

Preparación:

Se calientan el caldo y el agua, y se ponen en un tazón grande. Se le agrega la harina y se mezcla con una cuchara de madera. Se le agrega el huevo, la mantequilla y la sal, y se mezcla todo muy bien. Con las manos se hace una bola. Cerciórese de que la masa está manejable metiendo un dedo en el medio fácilmente. Se tapa con un plástico o papel (para que no se seque) y se deja reposar una media hora en el refrigerador mientras se hace el relleno.

Se divide la masa en bolitas. Con una bolsita de plástico a la que se le han cortado los costados, se pone la bolita dentro de forma que haya plástico en los dos lados de la masa y se presiona con un plato para formar un círculo plano (es importante usar la bolsa de plástico porque la masa de maíz tiende a pegarse mucho).

Se pone un poco de relleno en el centro del círculo de masa y se dobla por la mitad. Se sella apretando bien los bordes, siempre usando la bolsita de plástico para evitar que se pegue a los dedos. Se fríen las empanaditas en un sartén con aceite, dándole la vuelta para que se fríen por los dos lados.

Soufflé de maíz

Al contrario del resto de los platos en esta sección, el soufflé de maíz no es un plato tradicional de Guanacaste y no lo aprendí de mi familia, sino de la señora Victoria, en cuya casa me quedé cuando llevé estudiantes para un curso de verano a Guanajuato en México. Cuando ella hizo este plato a mí me encantó y me apropié de la receta cambiando algunos de los ingredientes. Por ejemplo, le añadí chile dulce, que le da muy buen sabor; y en vez de harina uso maicena porque me gusta más la textura que le da. En México siempre se le agregan flores de calabaza a la mezcla. Como en Costa Rica no tenemos flores de calabaza, yo utilizo espárragos bien picaditos. También se puede usar brócoli.

Ingredientes:

- ◆ 1 lata grande (14 oz) de maíz dulce
- ◆ 3 huevos (las claras separadas de la yema)
- ◆ ½ chile dulce
- ◆ 1 cucharada de aceite vegetal
- ◆ ½ barra (4 onzas) de mantequilla
- ◆ 3 cucharadas de maicena
- ◆ sal y pimienta al gusto
- ◆ Opcional: ½ taza de flor de calabaza, espárragos o brócoli



Preparación:

En una licuadora se licúa el maíz con las yemas de huevo, el chile dulce, el aceite, la manteca, la maicena, sal y pimienta hasta que quede una mezcla cremosa, la cual se pasa a un recipiente grande. Aparte, se baten las claras a punto de nieve y se van agregando a la mezcla de forma envolvente hasta que estén completamente integradas. Entonces se le agregan los espárragos, el brócoli o la flor de calabaza, y se vierte en un pírex redondo alto. Se pone al horno precalentado a 190 C (375 F) por unos 40 minutos o hasta que un cuchillo insertado en el centro salga limpio. Se sirve inmediatamente después de salir del horno, ya que es preferible comerlo caliente.



Buñuelos

Este era el plato estrella de mi hermano Carlos, quien los hacía exquisitos y le quedaban exactamente como los de mi abuelita Zulema, de quien los aprendió.

En Costa Rica los buñuelos se sirven con una miel espesa hecha con tapa de dulce, cuya receta se puede encontrar en el marquesote (al final de esta sección), pero para los buñuelos se hace la miel más espesa que para el marquesote. También puede ponerle miel de abeja o cualquier otro tipo de miel.

Ingredientes:

- ◆ 2 tazas de masa de maíz preparada
- ◆ ½ taza de queso seco o fresco rallado
- ◆ 1 huevo
- ◆ 1 taza de aceite para freír
- ◆ sal al gusto

Preparación:

A la masa se le agregan todos los ingredientes, excepto el aceite. Se hacen pelotitas como albóndigas. Se calienta el aceite y se fríen en el aceite bien caliente.



Secretos culinarios

En brazos de mi abuela, metiste tu manito
en el aceite que empezaba a calentar
para la fritura de los buñuelos.
Dicen que no lloraste...
solo cerraste tus ojitos con mucho dolor,
pero no lloraste, solo te agarraste más a la abuela.

Dicen que te encantaba seguirla por la gran cocina.
Te agarrabas de sus enaguas para que te alzara
cuando querías contemplar las ricuras que preparaba.
Ibas aprendiendo a cada paso sus secretos culinarios.

Doy fe que te sabías al pie de la letra
los ingredientes de casi todos los platillos que ella preparaba.
Y daba gusto escucharte recitar sus recetas.
Yo me solazaba al escucharte recordar ese arte maravilloso de la
abuela.

Doy fe que, de todos sus platos, los buñuelos fueron los favorecidos.
Aprendiste a hacerlos de manera insuperable.
Degustar tus buñuelos era revivir los de la abuela.

Te veo parsimonioso preparando los ingredientes.
Te veo amasar la masa con esa mansa actitud que te caracterizaba.
Te veo lograr la composición exacta que se revelaba con una sonrisa.

Una a una cada pelotita en forma de roca irregular,
se formaba en tus dedos...
Y como el buen químico que eras, esperabas el momento exacto
para ir dejando caer las bolitas de masa en el aceite caliente.
Dorados, crujientes, perfectos.
Así salían aquellos buñuelos, herencia de la abuela...

Ahora se me antojan... y solo me queda tu recuerdo.



Lutzgarda con su hijo Carlos (1951)



**Mayela con su hermano Carlos Ramírez
Arrieta (1962) en Santa Cruz**

Atol de maíz pujagua (atol agrio)

Ingredientes:

- ◆ 1 kilo de maíz pujagua (morado)
- ◆ 2 tazas de azúcar o tapa de dulce molido



Preparación:

Dos días antes de hacer el atol, se pone a remojar el maíz en bastante agua.

Primero, se muele el maíz, idealmente en un molino. Si no lo tiene, puede usar un procesador de alimentos con un poquito de agua. Esa masa resultante se cuele en un colador de tela (o un colador normal de malla fina). Le puede poner un poquito de agua para que salga todo el líquido. Esa agua que ha salido la deja reposar unas 3 horas, para que se separe, de manera que en el fondo quede un poso espeso. Con mucho cuidado quita la capa de arriba, que es líquida, intentando no mover la parte espesa, la cual se pone a cocinar, agregando el azúcar poco a poco y moviendo constantemente. Le prueba el azúcar hasta que esté a su gusto de dulzor. Si nota que se está espesando mucho, agréguele del agua que le quitó antes, para que no quede muy duro. El atol, cuando se enfría, se cuaja, y no conviene que quede demasiado duro.

Para servirlo, se pone en las copas o tazas individuales en las que se va a comer, mientras todavía está caliente, porque aún está líquido, antes de que cuaje. Llene las copas solo hasta $\frac{2}{3}$ de su capacidad, para servirlo con leche encima, que es como más delicioso resulta. Se sirve frío, de postre.



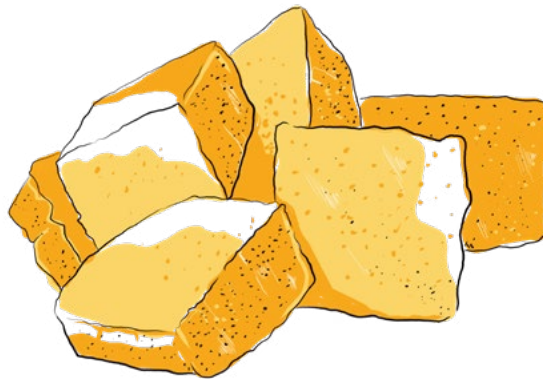
Perrerreque

Ingredientes:

- ◆ 20 elotes de maíz tierno
- ◆ 250 gramos de queso seco
- ◆ 1 cucharadita de clavo de olor entero (unos 10 clavos)
- ◆ 250 gramos de tapa de dulce molido
- ◆ 1 huevo
- ◆ $\frac{3}{4}$ taza de natilla
- ◆ 2 hojas de plátano (opcional)

Preparación:

Se raspan los elotes y se muelen en un molino o un procesador de alimentos. Se coloca la masa resultante en un cuenco y se le agrega el queso rallado, la natilla y el huevo, batiendo con una batidora de mano hasta que quede una mezcla uniforme. Por último, se le va agregando la tapa de dulce, mezclando hasta incorporarla completamente. Pruebe la mezcla y añada más tapa de dulce si es necesario hasta que esté a su gusto de dulzor. Eche una pizca de sal para que resalte el sabor. Coloque la mezcla en un molde rectangular o cuadrado de metal, forrado con las hojas de plátano (si tiene). En caso contrario, engrase y enharine el molde. Se pone al horno precalentado a 190 C (375 F) unos 40 minutos o hasta que esté doradito. Se deja enfriar y se sirve cortado en cuadritos, de preferencia para acompañar un rico café.



Tamal asado

Ingredientes:

- ♦ ½ kilo de masa de maíz preparada
- ♦ 250 gramos de queso seco rallado
- ♦ 250 gramos de tapa de dulce rallada
- ♦ 250 gramos de manteca vegetal o mitad manteca y mitad mantequilla
- ♦ 1 taza de leche agria
- ♦ 250 gramos de natilla
- ♦ 1 cucharadita de clavo y 2 de canela

Preparación:

En una olla se coloca la masa y se le agrega la leche agria, el queso y la natilla, amasando bien. Se le añade la manteca y se revuelve hasta que tenga una consistencia cremosa. Se le agrega la tapa de dulce poco a poco con el clavo y la canela. Se pone la olla con la masa al fuego para que hierva un poco, sin dejar de revolver para que no se pegue o se ahúme. Se retira del fuego y se echa en un molde de metal rectangular engrasado. Se pone en el horno precalentado a 190 C (375 F) por unos 50 minutos o hasta que dore. Se prueba si está listo insertando un cuchillo en el centro, que debe salir limpio.



Marquesote

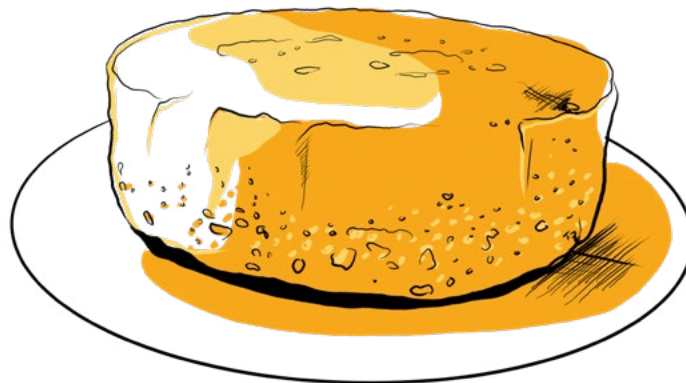
Ingredientes:

- ♦ ½ kilo de azúcar
- ♦ ½ kilo de pinol
- ♦ 12 huevos

Preparación:

Se baten las claras a punto de nieve con una batidora, y se van agregando las yemas una por una hasta que se hace una crema exquisita a la que se le va incorporando el pinol intercalado con el azúcar hasta acabar. Entonces, se vacía rápidamente esa mezcla en dos moldes de metal de queque previamente engrasados y enharinados. Se ponen en el horno precalentado a 190 °C (375 F) unos 20 o 25 minutos hasta que esté dorado.

El marquesote tiene una textura suave y delicada. Se puede servir solo, bañado con una sopa borracha o cubierto con merengue. También se puede servir en capas, y en esa preparación se llama pioquinto.



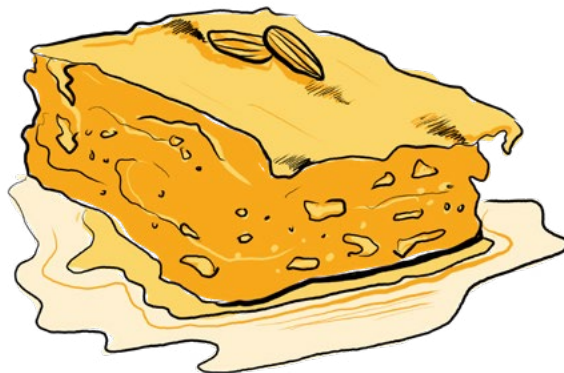
Sopa borracha

Ingredientes:

- ♦ 2 onzas de ron
- ♦ 1 tapa de dulce o 1 taza de tapa de dulce molida
- ♦ ½ taza de agua

Preparación:

Se prepara una miel poniendo a hervir la tapa de dulce en el agua hasta que haga una miel no muy espesa. Se retira del fuego y se le añade el ron. Con esa miel aun caliente se baña el marquesote cortado en trozos.



Merengue

Este es un merengue tostado, diferente del que se usa para los queques, que es suave. Este, una vez que se seca, queda crujiente, de manera que la mano no se embarra al tocarlo.

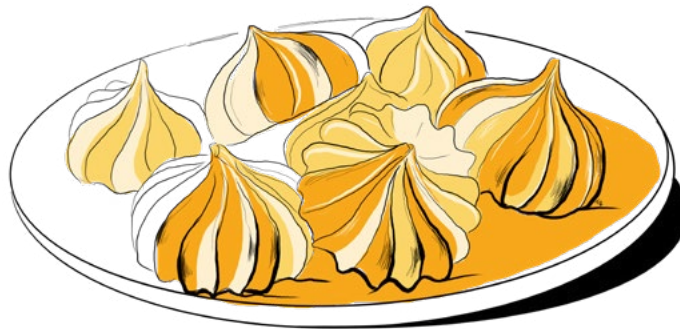
Ingredientes:

- ◆ 4 claras de huevo
- ◆ 1 taza de azúcar
- ◆ el jugo de ½ limón
- ◆ 1 cucharadita de crémor



Preparación:

Se baten las claras a punto de nieve encima de un bol o una olla con agua caliente. Cuando están, se le agrega el crémor y se le añade poco a poco un jarabe que se ha hecho con el azúcar mezclado con un poquito de agua. Casi al terminar de batir el merengue se le añade el jugo de limón. Se le vierte por encima al marquesote y, en aproximadamente 1 hora, está seco, entonces le da una textura crujiente al marquesote.



Pioquinto

El pioquinto originalmente lleva lo que en Guanacaste se llama atolillo, que es un tipo de crema que está hecha de arroz. La receta de atolillo está incluida en el capítulo de arroces. Ahora algunas personas usan crema inglesa en lugar de atolillo.

Ingredientes:

- ◆ 2 tazas de atolillo o crema inglesa
- ◆ ½ taza de nueces
- ◆ ½ taza de pasas amarillas y ½ de negras
- ◆ 1 taza de ron

Preparación:

Se revuelven las nueces y pasas de dos colores en el ron y se dejan marinar unas horas para que se impregnen del sabor del ron. Se sirve en capas en un pírex alto o en copas individuales: una capita de marquesote, una capita de atolillo o crema, una capita de las frutas bañadas en ron, otra capita de marquesote y así sucesivamente. Deja que el marquesote se humedezca y esa preparación se llama pioquinto.



Crema inglesa

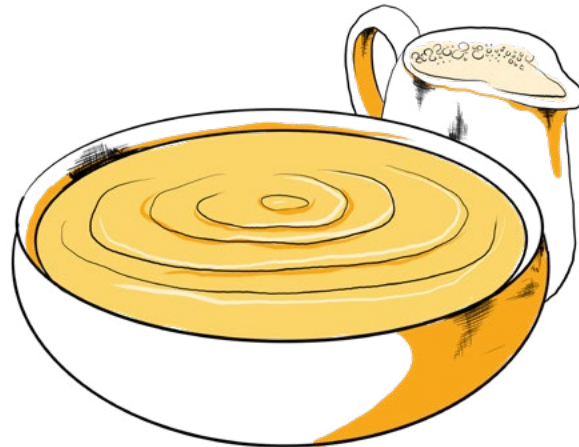
También se puede usar crema inglesa en lugar de atolillo.

Ingredientes:

- ♦ 2 tazas de leche
- ♦ 2 yemas de huevo
- ♦ 1 taza de azúcar
- ♦ 1 cucharadita de vainilla
- ♦ 2 cucharadas de maicena

Preparación:

Se cocina la leche con el azúcar hasta que hierva, y se le baja el fuego para que se mantenga caliente sin quemarse. Aparte, se baten las yemas y se le van agregando a la leche poco a poco (tenga cuidado de que la leche esté caliente pero no hirviendo, porque se corta el huevo). Se le pone la vainilla y por último la maicena deshecha en un poquito de agua. Se mueve constantemente hasta lograr una crema espesa.



Una lección de cocina

Es muy sencillo, me dijo:

“Se tuesta el maíz en el comal
y se muele muy fino en el molino,
luego se pasa por la piedra de moler”.

“¿Y no se le echa nada?”

“No, porque es pinol y no pinolillo”.

“El arte está en batir las claras de huevo
hasta que hagan muñecos”

“¿Muñecos?”

“Sí, que la clara se pare sola, entonces hace muñecos”

Se van agregando las yemas una a una
hasta crear una delicada crema que se vea amarillo paja.

Inmediatamente viene el rey...

El pinol se va envolviendo con la crema.

“No olvidés intercalar con el azúcar sin dejar de batir”
poco a poco se funden en un tierno abrazo.

“No perdás el tiempo.

Al sartén engrasado y al horno”

La abuela decía que ese era el secreto:

“No se puede apelmazar el pinol”.

El horno espera ardiente

La llegada del invitado.

Y en veinte minutos tenés

el vaporoso y crujiente marquesote.

CAPÍTULO 3

Recetas con arroz y con frijoles



Arroz

El arroz en la dieta costarricense es fundamental y es la base de dos de los platos más icónicos del país: el gallo pinto y el arroz con pollo. En mi casa nunca faltaba el arroz, preparado en muchas formas, empezando por la receta básica para cocinarlo como lo hace la mayoría de los ticos y que sirve de base para varios platos o como acompañamiento principal a muchos otros. Mi abuela también hacía varias recetas en las que se cocina el arroz junto con los demás ingredientes, como el arroz guacho. También usaba el arroz en numerosas bebidas, como la horchata y la resbaladera, e incluso en postres como el arroz con leche y el atolillo.

Una vez al año, mi abuela le compraba a don Julián Guevara, quien vivía a un costado de mi casa, un quintal de arroz (cien libras), junto con medio quintal de frijoles rojos y otro medio de frijoles negros. En seguida, lo colocaba todo en unos tarros grandes de plástico que guardaba en una alacena que había en la cocina y así duraban todo el año. Todavía recuerdo a don Julián pilando el arroz allá por diciembre, en un gran pilón para quitarle la granza (la cascarilla que cubre el grano), la cual se la regalaba a mi abuela para ponérsela a las matas como abono. Don Julián cultivaba arroz y frijoles para consumo familiar y local, ya que vendía algunos quintales a personas del pueblo, como mi abuela. Su finca estaba en Bernabela, una aldea aledaña a Santa Cruz. Esto ocurrió antes del auge del arroz en Guanacaste, en los años setenta, cuando se crearon varias grandes empresas arroceras en la provincia, que producen arroz a gran escala, ubicadas en la altura, por la zona de La Cruz y Liberia.

Receta básica de arroz

Ingredientes:

- ◆ 2 tazas de arroz
- ◆ 2 cucharadas de aceite
- ◆ 4 dientes de ajo picado
- ◆ ½ chile dulce rojo picado
- ◆ ½ cebolla picada

Preparación:

En una olla se sofríen los vegetales en el aceite, se le agrega el arroz y se sofríe junto con los vegetales. Se le agregan 4 tazas de agua (o caldo) y se deja cocinar hasta que empiece a hervir. Entonces, se tapa y se le baja el fuego a medio-bajo unos 20 minutos o hasta que el agua se haya consumido y el arroz esté hecho. Se puede hacer el mismo proceso usando una arrocera, excepto que para 2 tazas de arroz se usan 3 tazas de agua, y se tapa la arrocera desde el momento de echarle el agua y durante toda la cocción.



Arroz jardinero

Ingredientes:

- ◆ 2 tazas de arroz cocinado (ver receta arriba)
- ◆ ½ taza de agua o caldo vegetal
- ◆ ½ taza de chile dulce rojo
- ◆ 1 latita (o ½ taza) de petit pois
- ◆ ½ taza de zanahoria en cuadritos
- ◆ 1 lata pequeña (o ½ taza) de maíz dulce
- ◆ 1 frasquito pequeño de aceitunas
- ◆ ½ taza de puerro
- ◆ 1 lata (o 1 taza) de hongos picados
- ◆ ¼ taza de culantro picado
- ◆ 1 tomate pelado y picado
- ◆ 2 cucharaditas de achiote o cúrcuma
- ◆ sal y pimienta al gusto



Preparación:

Se sofríen todos los ingredientes crudos (el chile, la zanahoria, el puerro, el tomate y los hongos si son frescos) y se dejan cocinar unos 10 minutos tapados. Se le agrega el resto de los ingredientes (excepto el culantro) y el agua o caldo, y se cocina 10 minutos más destapado. Cuando se haya consumido casi toda el agua, se le va incorporando el arroz hasta que esté perfectamente integrado. Por último, se le pone el culantro.



Arroz con pejibaye

El pejibaye es el fruto de una palmera, con un sabor y una textura muy particular. Es típico de la zona de Turrialba, de hecho, hay un pueblo aledaño que lleva el nombre del mismo fruto, aunque se consume en todo el país. La forma más tradicional de comerlo es hervido y cortado a la mitad, con mayonesa en el hueco de la semilla o coquito. Sin embargo, recientemente ha ganado mucha popularidad en la cocina gourmet en Costa Rica y se ofrece en varias preparaciones.

Desde 1993, se celebra una feria del pejibaye en Tucurrique cada septiembre, y ahí se puede degustar este fruto en todas las preparaciones imaginables: tamales, pan, queque, crema, bebida, helado, cajetas, etc. Esta receta fue sugerencia del doctor Jorge Chen, quien siempre suele ponerle pejibaye al arroz, pero yo ajusté su receta a mi gusto.

A pesar de que mi abuela no utilizaba los pejibayes en su cocina porque no eran muy populares en mi zona en esa época, este es un fruto muy tico y por eso decidí incluir esta receta a pesar de que no es tradicional guanacasteca.

Ingredientes:

- ◆ 2 tazas de arroz cocinado (ver receta arriba)
- ◆ 6 pejibayes pelados y picados
- ◆ ½ taza de aceitunas
- ◆ ¼ taza de almendras en lonchas
- ◆ ¼ taza de queso parmesano rallado
- ◆ 3 cucharadas de crema dulce (también se puede usar leche)
- ◆ 2 tazas de espinacas picadas
- ◆ 2 cucharadas de aceite
- ◆ 2 cucharaditas de cúrcuma
- ◆ sal y pimienta al gusto



Preparación:

Se sofríen las espinacas en el aceite, añadiendo un poquito de agua para que no se quemen. Se le agregan los pejibayes, las aceitunas y la cúrcuma, se revuelve bien y se deja cocinar un rato para que absorban el sabor de las espinacas. Se le agrega el arroz poco a poco y se mezcla bien. Luego se le ponen las almendras, la crema dulce y, por último, el queso parmesano, mezclando bien cada ingrediente a medida que lo incorpora.

Arroz con camarones

Ingredientes:

- ◆ 2 tazas de arroz cocinado (ver receta arriba)
- ◆ 1 kilo de camarones* crudos y limpios
- ◆ 2 tomates maduros pelados y picados
- ◆ ¼ taza cebollines picados
- ◆ ½ taza de chile dulce rojo picado
- ◆ ½ taza de puerro picado
- ◆ 4 dientes de ajo picado
- ◆ ¼ taza de culantro picado
- ◆ 2 cucharaditas de achiote o cúrcuma
- ◆ 2 cucharadas de aceite
- ◆ 1 frasco de aceitunas
- ◆ sal y pimienta al gusto

*Además de los camarones, se pueden usar también calamares frescos, conchas y pescado, si desea hacer un arroz con mariscos.

Preparación:

Se sofríen los camarones en el aceite. Cuando empiezan a ponerse rosados, se les agregan los vegetales (excepto el culantro y las aceitunas), el achiote, sal y pimienta. Se deja cocinar unos 15 minutos o hasta que los vegetales estén cocinados y la salsa de los tomates se haya reducido. Se le va agregando el arroz y se mezcla bien. Por último, se añaden las aceitunas y el culantro.



Arroz con calamares

En Costa Rica es típico preparar este plato usando calamares en lata que vienen en su tinta, y el resultado es un arroz negro. La marca Pay Pay era la más usada en mi casa, por ser considerada la marca de más calidad y, por lo tanto, era más cara que las otras. En la actualidad hay una gran variedad de marcas en el mercado.

Ingredientes:

- ◆ 2 tazas de arroz cocinado (ver receta arriba)
- ◆ 2 latas (de 4 onzas) de calamares en su tinta en trozos
- ◆ 1 cebolla pequeña en rodajas
- ◆ ½ taza de chile dulce rojo partido a la juliana
- ◆ ½ taza de petit pois
- ◆ 3 dientes de ajo
- ◆ ¼ taza de culantro picado
- ◆ 1 frasco de aceitunas (opcional)
- ◆ sal y pimienta al gusto



Preparación:

Se sofríe la cebolla, el pimiento y el ajo en el aceite. Una vez cristalizada la cebolla, se le agregan los petit pois y las dos latas de calamares, y se salpimenta. Se cocina revolviendo constantemente para calentar los calamares (no lo cocine más de 10 minutos o el calamar se va a poner duro). Se le incorpora el arroz y se mezcla bien. Se le añaden las aceitunas (si decide ponerle) y el culantro picado.

Arroz con pollo

Este es un platillo muy típico en Costa Rica que se usa con frecuencia en celebraciones y fiestas, bautizos, cumpleaños, etc. Normalmente se sirve con papas fritas o una ensalada rusa.

Ingredientes:

- ◆ 1 pollo hervido con su caldo (con apio, cebolla, ajo y culantro)
- ◆ 2 tazas de arroz cocinado en el caldo del pollo (ver receta arriba)
- ◆ 1 taza de zanahorias (en rodajas o a la juliana)
- ◆ 1 chile dulce rojo cortado a la juliana
- ◆ 2 ramitas de apio picado
- ◆ 1 latita ($\frac{1}{2}$ taza) de petit pois
- ◆ 1 latita ($\frac{1}{2}$ taza) de maíz dulce (opcional)
- ◆ $\frac{1}{2}$ taza de aceitunas enteras
- ◆ $\frac{1}{2}$ taza de pasas
- ◆ $\frac{1}{2}$ taza de culantro picado
- ◆ 1 cucharada de achiote
- ◆ 1 cucharada de salsa china (de soya)
- ◆ 2 cucharadas de aceite
- ◆ sal y pimienta al gusto



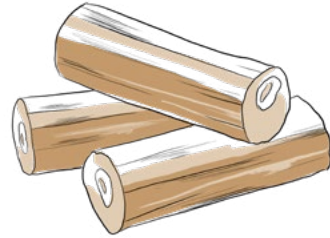
Preparación:

Se sofríe la cebolla con el apio, la zanahoria y el chile dulce en el aceite. Se le agrega $\frac{1}{2}$ taza de caldo de pollo y se deja cocinar unos minutos. Entonces, se le agrega el pollo deshebrado (como 2 tazas) y se revuelve bien. Se le incorpora el ajo, los guisantes, el maíz, las aceitunas y las pasas, y a continuación el achiote, la salsa china, la sal y la pimienta. Una vez bien incorporados esos ingredientes, se le va agregando poco a poco el arroz. Puede probarlo y añadirle sal y salsa china al gusto. Por último, se le añade el culantro.

Arroz con palmito

Ingredientes:

- ◆ 2 tazas de arroz cocinado (ver receta arriba)
- ◆ 1 y ½ tazas (2 latas) de palmito en trozos
- ◆ 2 huevos
- ◆ 1 taza de queso fresco (o mozzarella) rallado
- ◆ salsa bechamel (ver receta abajo)
- ◆ salsa de tomate (ver receta abajo)



Preparación:

En un pírex mediano rectangular engrasado, se pone la mitad del arroz y encima se coloca el palmito. Se baña con la mitad de la salsa de tomate y la mitad de la salsa bechamel. Se cubre con la mitad del queso rallado y se tapa con el resto del arroz. Se baña con el resto de las salsas y se cubre con el resto del queso. Se baten los huevos y se le echan por encima para que formen una *costrita* al cocinarse. Se mete al horno precalentado a 175 °C (350 °F) por 1 hora o hasta que empiece a dorar. Se puede adornar con tiras de pimiento asado o pimiento morrón.

Salsa bechamel

Ingredientes:

- ◆ ½ cebolla picada
- ◆ 1 onza de mantequilla
- ◆ 2 cucharadas de maicena (disuelta en un poquito de agua)
- ◆ 1 y ½ tazas de leche
- ◆ sal y pimienta

Preparación:

Se pone la mantequilla a derretir con un poquito de aceite de oliva, y se cocina la cebolla hasta que cristalice. Se le agrega la leche y se calienta hasta que casi llegue a hervir. Mientras calienta, se le agrega sal y pimienta. Cuando va a hervir, se baja el fuego y se va echando la maicena disuelta en agua poco a poco y se revuelve hasta que tenga el grado de espesor deseado. A mí me gusta que no quede demasiado espesa. Si lo necesita, puede añadirle un poco más de maicena hasta que tenga la consistencia perfecta.

Salsa de tomate***Ingredientes:***

- ◆ 3 dientes de ajo picado
- ◆ ½ cebolla picada
- ◆ 3 tomates cortados en dados
- ◆ ¼ taza de culantro picado
- ◆ ½ taza de chile dulce rojo picado
- ◆ ½ taza de agua
- ◆ sal y pimienta al gusto

Preparación:

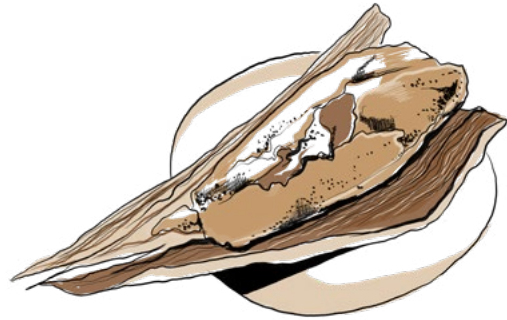
Se licúan todos los ingredientes en la licuadora.



Ayaco

Ingredientes:

- ◆ ½ kilo de posta de cerdo
- ◆ ½ kilo de costilla de cerdo
- ◆ ½ kilo de tocino de cerdo
- ◆ 3 plátanos maduros en rodajas
- ◆ ¼ kilo de arroz crudo
- ◆ 2 docenas de hojas de quelite, un arbusto (ver glosario)
- ◆ 1 rollito de culantro de coyote
- ◆ ½ cabeza de ajo machacado
- ◆ 2 cucharaditas de achiote
- ◆ 1 cucharadita de comino
- ◆ sal y pimienta al gusto
- ◆ 1 taza de tapa de dulce rallado



Preparación:

El día anterior, se sala el tocino y se adoba la posta y la costilla con sal, pimienta, comino, achiote y los ajos. Al día siguiente, se cocinan las carnes y el maduro en una olla alta de hierro hasta que la carne esté suave y manejable. Se retira de la olla y se pica en trozos medianos. Aparte, se les da un hervor a las hojas de quelite con un poquito de agua y sal. Se devuelve la carne con el quelite a la olla y se pone al fuego. Se le agrega el culantro y el arroz, y se añaden 1.5 tazas de agua para que el arroz reviente, moviendo constantemente para que no se pegue. Si ve que se está quedando seco le agrega más agua, ya que este plato debe quedar aguado. Se le va agregando la tapa de dulce poco a poco y se continúa moviendo hasta que esté completamente integrada. Este plato debe tener un color amarillito, así que verifique si necesita más achiote y añádale al gusto.

Arroz con chanco

Ingredientes:

- ◆ 2 tazas de arroz crudo
- ◆ ½ cebolla picada
- ◆ 3 dientes de ajo picado
- ◆ 4 cucharadas de aceite
- ◆ 4 tazas de agua
- ◆ ½ kilo de posta de cerdo en pedazos pequeños
- ◆ ¼ de taza de jugo de naranja agria
(o una mezcla de jugo de naranja y de limón)
- ◆ 4 tomates picados y pelados
- ◆ 1 taza de chile dulce rojo picado
- ◆ ½ taza (o 1 lata) de petit pois
- ◆ ½ lata de aceitunas
- ◆ ⅓ taza de alcaparras
- ◆ 2 cucharaditas de achiote
- ◆ sal y pimienta al gusto
- ◆ ¼ cucharadita de comino
- ◆ ¼ taza de culantro de coyote



Preparación:

Primero, se condimenta la carne con el jugo, la mitad del achiote, sal, pimienta y comino, y se deja adobar media hora. Entonces, se coloca en el sartén con aceite y se suda la carne con la mitad del tomate, la mitad del culantro y la mitad del chile dulce. Se le agrega 1 taza de agua, se tapa y se deja cocinar a fuego medio hasta que la carne está suave, revolviendo de vez en cuando y comprobando que la carne no se quede sin caldo. Una vez lista se retira la carne a un recipiente aparte. El caldo (con todo lo que tiene) se pone en la licuadora con el resto del tomate y un poco más de agua (le puede añadir sal y pimienta si ve que lo necesita). Se licúa y ese líquido se usa para cocinar el arroz. Para preparar el arroz, se sofríe la cebolla con el ajo, se le agrega el arroz y se sofríe un poco. Se le agrega la salsa de la licuadora y agua hasta completar las 4 tazas de líquido necesario para cocer el arroz. Cuando el arroz haya reventado, le agrega la posta de cerdo, el resto del achiote, los petit pois, las aceitunas, las alcaparras y el resto del culantro; lo revuelve todo muy bien, lo tapa y deja que se termine de cocinar a fuego lento, por unos 10 minutos más.

Arroz guacho

Este arroz aguado es típico de la zona de Guanacaste. El uso del culantro de coyote le da un aroma y sabor exquisitos.

Ingredientes:

- ◆ 1 pollo partido en pedazos
- ◆ 6 tazas de agua
- ◆ 2 tazas de arroz crudo
- ◆ ½ taza de chile dulce picado
- ◆ ½ taza de cebolla picada
- ◆ ¼ taza de culantro de coyote
- ◆ 6 dientes de ajo
- ◆ 2 cucharadas de aceite
- ◆ 2 cucharaditas de achiote
- ◆ 1 taza de petit pois
- ◆ sal y pimienta al gusto



Preparación:

Se pone el agua a hervir con el pollo, el culantro, la cebolla, el chile y el ajo hasta que el pollo esté casi cocinado, unos 30 minutos. Seguidamente, se le agrega el arroz, el aceite, sal, pimienta y el achiote. Se tapa y se deja cocinar unos 20 minutos, hasta que el arroz haya reventado (compruebe durante la cocción que el agua no se esté consumiendo completamente, ya que el arroz debe quedar aguado; si lo necesita, puede añadir media o una taza de agua caliente). Entonces, se le agregan los petit pois y los integra bien en el arroz, dejándolos cocinar 5 minutos más.

Arroz con leche

Ingredientes:

- ◆ 1 taza de arroz crudo
- ◆ 2 tazas de leche entera
- ◆ 1 lata (12 oz) de leche evaporada
- ◆ 2 palitos de canela
- ◆ 8 clavos de olor
- ◆ ½ taza de azúcar (de preferencia moreno)
- ◆ 1 cucharada de vainilla
- ◆ 2 pedazos de cáscara de limón
- ◆ ½ taza de pasas

Preparación:

Se deja el arroz a remojar en agua la noche anterior y por la mañana se cuece. Entonces, se pone a hervir el arroz en la leche junto con la canela, el clavo y la cáscara de limón a fuego medio, revolviendo constantemente y revisando que la leche no suba. Cuando empieza a hervir, se le baja el fuego para evitar que se salga, se queme o se ahúme. También hay que tener cuidado de que el arroz no se seque. Si fuera necesario, le puede agregar ½ taza más de leche (asegúrese de añadirle solo leche caliente). Cuando el arroz está cocinado, se le agrega la lata de leche evaporada y el azúcar, se cocina unos minutos más, se le sacan las cáscaras de limón y los palos de canela, y se prueba para ver si está a su gusto de dulzor. Por último, se le agregan las pasas y la vainilla, y se revuelve bien. Se adorna con canela en polvo al servirlo.



Arroz con piña

Ingredientes para el arroz:

- ◆ 1 y ½ tazas de arroz crudo
- ◆ 1 piña pelada y picada en trocitos
- ◆ 1 taza de azúcar
- ◆ 1 raja de canela

Ingredientes para la crema:

- ◆ 1 y ½ tazas de leche entera
- ◆ 1 raja de canela
- ◆ ½ taza de azúcar
- ◆ 3 yemas de huevo
- ◆ 2 cucharadas de maicena
- ◆ 1 cucharadita de vainilla



Ingredientes para el merengue:

- ◆ 3 claras de huevo
- ◆ 1 cucharadita de jugo de limón
- ◆ ½ cucharadita de crémor

Preparación:

Se pone el arroz a cocinar en bastante agua con la piña y la canela. Cuando está hecho, se le agrega 1 taza de azúcar, un poco más de agua y más azúcar si al probarlo no está suficientemente dulce al gusto. Se coloca en un pírex mediano.

Aparte se hace la crema. Se pone la leche a hervir con la canela y el azúcar (revolviendo para que no se pegue), y se le agrega la vainilla. Se baten las yemas con la maicena (si queda muy duro, échele un poquito de leche fría para que se deshaga la maicena). Cuando la leche empieza a hervir le va agregando la yema, revolviendo para que no se salga la leche y no se corte la crema. Cuando está espesa, se vierte sobre el arroz en el pírex. Se deja enfriar y se le pone encima el merengue.

Para hacer el merengue, con el azúcar se hace una miel espesa. Aparte se baten las claras a punto de nieve con el crémor, se le agrega la miel y por último la cucharadita de limón. Se vacía el merengue en el pírex sobre el arroz y la crema. Se puede decorar con trocitos de piña y se sirve frío.

Atolillo

Ingredientes:

- ◆ 1 taza de arroz
- ◆ 3 tazas de leche
- ◆ 1 taza de tapa de dulce rallado
- ◆ 1 palo de canela
- ◆ 4 clavos de olor
- ◆ ¼ cucharadita de nuez moscada
- ◆ una pizca de sal

Preparación:

Se pone a remojar el arroz toda la noche en un poco de agua con la canela, el clavo y la nuez moscada para que se suavice. Al día siguiente, se pone el arroz en la licuadora con el agua hasta que quede bien licuado. Se pasa por un colador de tela (si no tiene, puede usar un colador normal de malla fina) y se pone a hervir el líquido filtrado. Se le va echando la tapa de dulce, revolviendo constantemente para que no se pegue. Cuando empieza a espesar se le va echando la leche poco a poco, sin dejar de revolver. Antes de que se cuaje completamente, pruebe a ver cómo está de dulce, y agregue más al gusto. Finalmente, se le agrega una pizca de sal y se continúa revolviendo hasta que espese.



La vendedora

La veo entrar con la olla en la cabeza,
el equilibrio es impecable.
Yo la miro con asombro,
no logro comprender cómo esa olla
está pegada a su cabeza.
Ella me mira y me regala una sonrisa.
Su cuerpo, como un velero
se balancea de un lado al otro
y la olla sigue pegada a su cabeza.
“Zulema, llevo atolillo”
grita con su voz sonora.
Mi abuela, como abeja reina,
saca su cabeza por la puerta interna de la cocina.
La invita a avanzar con sus manjares.
En ese instante los pericos comienzan la algarabía
y gritan con entusiasmo “¡atolillo, atolillo!”
Ella sigue avanzando, ligera como una gacela
a pesar de su corpulento cuerpo.
Mi abuela la mira con cariño
y le entrega una palangana
que ella llena hasta el tope de atolillo.
La olla regresa al rollete y ahí se queda
firme como un soldado en su cabeza.
Sale contenta, tarareando una canción.
Y yo me quedo viéndola ir alegre y jovial
con su olla en la cabeza
ondulándose al ritmo de su cuerpo.



Lutzgarda de samaritana en la procesión de Semana Santa en Santa Cruz (1942)



El abuelo Plácido con el tío Fernando
guiando una yunta de bueyes (circa 1950)

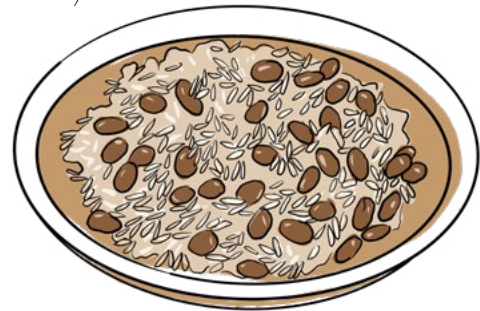
Frijoles

Gallo pinto

De las muchas variedades de frijoles que existen, en Costa Rica se usan los frijoles negros para la mayoría de los platillos, siendo el gallo pinto el más característico en la mesa del tico. Es el plato más común de desayuno en la mesa costarricense, aunque mucha gente también lo come en la cena, sobre todo campesinos y personas pobres. Un desayuno con gallo pinto se acompaña con huevos a su gusto, natilla, tortillas o plátanos maduros y queso fresco, y por supuesto un rico café local recién chorreado.

Ingredientes:

- ◆ 1 ½ tazas de arroz cocinado (ver receta arriba) ya frío (mejor si es del día anterior)
- ◆ 1 taza de frijoles negros cocinados (con caldo)
- ◆ ½ cebolla picada
- ◆ 3 dientes de ajo picados
- ◆ ¼ taza de chile dulce rojo picado
- ◆ 2 cucharadas de aceite
- ◆ 2 cucharadas de culantro picado



Preparación:

Se sofríe la cebolla y el chile dulce en el aceite a fuego medio. Al puro final, se le agrega el ajo para que no se queme. Se vierten los frijoles y se dejan cocinar unos 20 minutos revolviendo constantemente con una cuchara de palo y aplastando los frijoles con la cuchara para que el caldo se vaya volviendo espeso. Cuando el caldo se haya evaporado casi completamente, se le incorpora el arroz poco a poco, hasta que esté perfectamente mezclado con los frijoles. Se cocina por 5 minutos más, y finalmente se le agrega el culantro.

Frijoles hervidos

Esta es la receta básica para preparar los frijoles negros, que luego se usan en el gallopinto, en los frijoles arreglados que acompañan al casado y a otras comidas, y en los frijoles molidos. El agua de hervir los frijoles se usa como caldo para hacer la sopa negra.

Ingredientes:

- ◆ 1 paquete (1 kilo) de frijoles negros
- ◆ ½ cabeza de ajo
- ◆ 1 rollito de tomillo o de epazote (opcional)

Preparación:

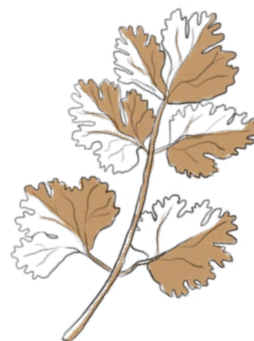
La noche anterior se lavan los frijoles y se dejan en remojo. En la mañana se les bota el agua, se ponen en una olla (se puede usar una olla de presión o una normal), y se les pone suficiente agua, como el doble de la altura de los frijoles (especialmente si va a usar el caldo para hacer sopa). Se aplastan los ajos con el costado del cuchillo y se ponen en el agua con todo y cáscara. Si quiere, puede poner también un rollito de tomillo o epazote, para darles sabor. Se hierven por 2 o 3 horas, siempre vigilando que tengan suficiente agua. Se les puede añadir más agua caliente si lo necesitan. En olla de presión se cocinan en 20 a 30 minutos.



Frijoles arreglados

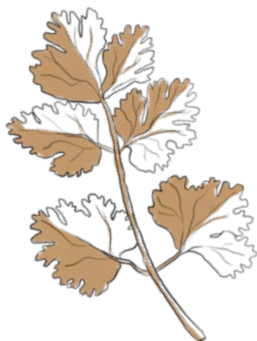
Ingredientes:

- ◆ 2 tazas de frijoles hervidos
- ◆ ½ chile dulce picado
- ◆ ½ cebolla picada
- ◆ 3 dientes de ajo picado
- ◆ ¼ taza de culantro picado (opcional)
- ◆ 1 chorro (unas 3 cucharadas) de aceite (que no sea de oliva)
- ◆ Sal al gusto



Preparación:

En un sartén se sofríe la cebolla, el ajo y el chile en el aceite. Se le agregan los frijoles y la sal. Se cocinan unos 20 minutos hasta que espesen un poco. Al final se le añade el culantro si lo desea.



Frijoles molidos

Ingredientes:

- ◆ 1 taza (o 1 lata) de frijoles negros cocinados
- ◆ ½ chile dulce picado
- ◆ ½ cebolla picada
- ◆ 2 dientes de ajo picado
- ◆ 1 ramito de culantro
- ◆ sal al gusto

Preparación:

Se sofrien todos los vegetales (excepto el culantro) en aceite vegetal (preferiblemente que no sea de oliva). Se le agregan los frijoles y se dejan cocinar por unos 10 minutos. Se ponen en la licuadora y se trituran bien. Se le agrega el culantro y se tritura un poco más. Se vuelven a poner en el sartén y se dejan cocinar, moviendo constantemente, a fuego bajo, hasta que se espesen. Durante la cocción, se le debe probar la sal y se le añade al gusto si la necesita.

Si se quiere hacer más rápido, se tritura todo en la licuadora sin sofreírlo antes. Se siguen los demás pasos igual que en la preparación anterior.

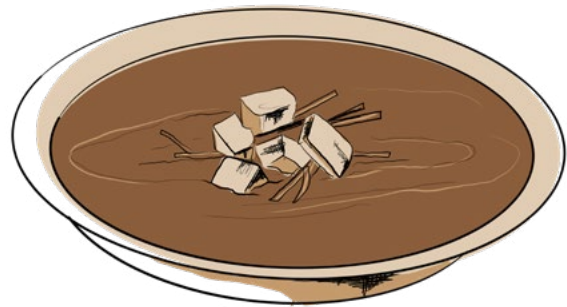


Sopa de frijoles (sopa negra)

Esta sopa es popular y se sirve el día que se cocinan los frijoles, porque usa el caldo de cocinarlos. Al poner a cocinar los frijoles, hay que ponerles suficiente agua para que quede bastante caldo y haya suficiente para hacer la sopa. Si no le quedó bastante líquido, puede moler una taza de frijol con agua y usarlo como sustituto, aunque el sabor no es el mismo que si usa el caldo de cocer los frijoles.

Ingredientes:

- ◆ 4 tazas de caldo de frijoles negros
- ◆ ½ chile dulce picado
- ◆ ½ cebolla picada
- ◆ 4 dientes de ajo
- ◆ 1 rollito de culantro de coyote
- ◆ sal y pimienta al gusto



Para guarnición:

- ◆ 2 tomates finamente picados
- ◆ 2 aguacates picados
- ◆ 1 taza de arroz blanco cocinado

Preparación:

Se ponen todos los ingredientes a hervir en el caldo hasta que las verduras estén cocinadas, unos 20 minutos. Antes de servir la sopa, se salpimenta y se echa un huevo por persona para que se escalde, y se deja cocinar al gusto del consumidor. Se acompaña con tomate y aguacate picados y arroz blanco, para servirse individualmente al gusto de cada uno.

Frijoles blancos con chancho

Ingredientes:

- ◆ ½ kilo de frijoles blancos
- ◆ ½ kilo de costilla de cerdo, en pedazos
- ◆ 3 zanahorias en rodajas
- ◆ 1 chile dulce en tiras
- ◆ 1 cebolla mediana en rodajas
- ◆ 2 tomates picados
- ◆ ½ cabeza de ajo
- ◆ 1 cucharadita de orégano
- ◆ ¼ taza de culantro coyote o de Castilla
- ◆ 2 cucharaditas de achiote
- ◆ 1 chorrito (3 cucharadas) de aceite
- ◆ sal y pimienta al gusto



Preparación:

Se lavan los frijoles el día anterior y se dejan en remojo toda la noche. Al día siguiente, se ponen a cocer con la mitad del ajo machacado con la cáscara. Cuando empiecen a suavizar, se retiran del fuego y se dejan reposar. Los frijoles deben tener suficiente agua, pero no demasiada, ya que este plato no es sopa. Si les quedó demasiada agua, se les puede retirar un poco. En un sartén aparte, se pone a sudar la costilla en el aceite con el resto de los ajos picados y la cebolla. Cuando la carne está medio suave, se le agregan todos los demás ingredientes, excepto el culantro. Se tapa y se deja cocinar a fuego medio unos 15 minutos. A los frijoles se les sacan los ajos y se les agrega la carne con su sofrito, el culantro coyote (si se usa culantro de Castilla, se le agrega al final de la cocción) y sal y pimienta al gusto. Se tapa y se deja cocinar por una media hora más o hasta que los frijoles estén tiernos.



CAPÍTULO 4

Recetas con verduras



Los rellenos

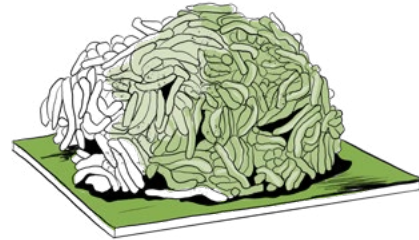
Los rellenos eran las especialidades de mi abuela, entre las tantas que tenía, y yo aprendí de ella lo práctico y lo bonito que es hacerlos. Mi abuela hacía muchos tipos de rellenos, especialmente carnes, como lomos de cerdo y de res, y su famoso pescuezo de gallina *enchida*. Cuando tenían actividades en la escuela de mi mamá, mi abuela preparaba su famoso arroz con pollo en grandes cantidades, por lo que mataba cuatro o cinco gallinas. Para preparar los pescuezos rellenos, con un cuchillo muy fino que ella tenía, le iba despegando la carne del hueso con mucho cuidado. Preparaba un relleno con los menudos del pollo, agregándoles pasas, aceitunas, chile dulce y un huevo duro picado. Cerraba uno de los orificios y rellenaba los pescuezos con la mezcla, cerrando entonces el otro extremo. Los ponía a sudar en poquita agua hasta que estaban listos. Los acompañaba con arroz, frijoles y una ensalada de repollo.

A mí me encantaba el pescuezo enchido de mi abuela, pero nunca aprendí a hacer estos platos de carnes rellenas. De hecho, nunca me ha interesado mucho comer carne de res o de cerdo, entonces me concentro en rellenar vegetales. A continuación, hay varias recetas de rellenos que se usan para rellenar varios vegetales, como chiles, calabacitas, tomates, berenjenas y chayotes, entre otros.

Relleno con carne molida

Ingredientes:

- ◆ ½ kilo de carne molida de pavo, de cerdo o de res (o una mezcla)
- ◆ ¼ taza de cebolla
- ◆ ¼ taza de chile dulce
- ◆ 3 dientes de ajo picados
- ◆ 1 tomate picadito (o 3 cucharadas de pasta de tomate)
- ◆ ½ taza de petit pois
- ◆ ½ taza de zanahoria picada
- ◆ ¼ taza de aceitunas
- ◆ ¼ taza de pasas
- ◆ 1 cucharadita de achiote
- ◆ ¼ taza de culantro
- ◆ sal y pimienta al gusto



Preparación:

Se sofríe la cebolla con el chile dulce y el ajo. Se le agrega la carne molida y se sofríe bien. Se le agrega el tomate, los petit pois y la zanahoria. Se deja cocinar un rato y se le agregan las pasas y aceitunas, el achiote, sal y pimienta al gusto y el culantro. Se deja cocinar un rato más para que se integren los sabores.

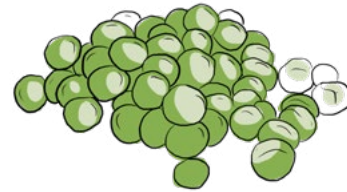
Variación con arroz

Una variación es usar arroz y carne molida. Se prepara la carne molida igual que en la receta anterior (puede usar menos cantidad de carne) y se le mezcla la taza de arroz cocinado.

Relleno con pollo

Ingredientes:

- ◆ 1 y ½ tazas de pollo deshebrado
- ◆ ½ taza del caldo de cocinar el pollo
- ◆ ½ taza de petit pois
- ◆ ½ taza de zanahorias picadas
- ◆ 2 cucharaditas de achiote
- ◆ ¼ taza de culantro
- ◆ sal y pimienta al gusto
- ◆ Opcional: ¼ taza de pasas y ¼ taza de aceitunas



Preparación:

Para preparar el pollo deshebrado, se hierve el pollo con cebolla, ajo, apio y culantro. Una vez frío, se deshebra para usarlo en rellenos, empanadas y quiche.

Aparte, se cocinan los petit pois y las zanahorias en el caldo de hervir el pollo. Una vez cocinados, se le agrega el pollo deshebrado y el achiote, culantro, sal y pimienta. También se le pueden añadir pasas y aceitunas, que complementan muy bien los sabores con su dulzor y su acidez. Estos dos ingredientes son muy típicos en la comida de mi abuela, que los incorporaba en muchos de sus platillos.



Chiles rellenos de la abuela Zulema

Esta es la receta de mi abuela Zulema, quien cultivaba sus propios chiles y la mayoría de los ingredientes que usaba para este plato, y le quedaba siempre exquisito.

Ingredientes:

- ◆ 4 chiles dulces
- ◆ 1 receta de relleno de pollo (ver arriba)
- ◆ 3 huevos separados
- ◆ 2 cucharadas de maicena
- ◆ 1 cucharadita de sal
- ◆ ½ taza de aceite para freír



Preparación:

Los chiles se meten en agua hirviendo por 10 minutos, se retiran del agua y se dejan enfriar. También se puede asar los chiles en un comal o directamente sobre el fuego y luego pelarlos. Se hace un orificio alrededor de la base para quitarles el tronco y las semillas. Se puede rellenar el chile con cualquiera de los rellenos indicados anteriormente, pero mi abuela siempre usaba el relleno de pollo para este platillo. Una vez rellenos todos los chiles, se baten las claras a punto de nieve, se le añaden las yemas, la maicena y la sal, y se bate todo bien. Uno a uno se sumergen los chiles en los huevos batidos de manera que queden bien impregnados por todos lados, especialmente en el orificio por donde se introdujo el relleno, para que no se vierta al freír el chile. Se ponen en el aceite hirviendo, dándole vueltas para que se cocine por todos los lados y echándole bastante aceite al orificio para que selle bien con el huevo. Cuando están bien fritos, se ponen a cocinar en la salsa de tomate, por unos 20 minutos más. Se pueden servir cubiertos con la salsa de tomate (receta a continuación), acompañados con arroz blanco y frijoles molidos.

Salsa de tomate para los chiles rellenos

Ingredientes:

- ◆ 3 tomates maduros grandes
- ◆ ½ cebolla picada
- ◆ ½ chile dulce picado
- ◆ 3 dientes de ajo
- ◆ un manojito de culantro
- ◆ 1 cucharadita de albahaca

Preparación:

Se rallan los tomates en un rallador y se cuejan. En una olla o sartén alto, se sofríe la cebolla con el chile dulce y el ajo. Una vez cristalizada la cebolla, se le agrega el jugo del tomate y, por último, el culantro y la albahaca. Le puede dar un poco de color agregándole achiote o cúrcuma. Una vez que la salsa empieza a hervirse, le va poniendo los chiles para que se cocinen, lo cual toma aproximadamente ½ hora a fuego bajo, dándoles vuelta varias veces para que se cocinen de manera uniforme. Si desea que la salsa sea un poco espesa puede añadirle una cucharada de maicena diluida en un poco de agua cuando ya los chiles estén cocinados.



Chayotes rellenos

Ingredientes:

- ◆ 2 chayotes sazones
- ◆ 1 taza de pollo cocinado y deshebrado
- ◆ ¼ taza de chile dulce
- ◆ ¼ taza de cebolla
- ◆ 3 dientes de ajo machacados
- ◆ 1 rama de apio picado
- ◆ 1 tomate (½ taza) pelado y rallado
- ◆ ¼ taza de petit pois
- ◆ ¼ taza de aceitunas partidas a la mitad
- ◆ ¼ taza de queso mozzarella
- ◆ 2 cucharadas de aceite
- ◆ ¼ taza de culantro picado
- ◆ 1 cucharadita de orégano
- ◆ 1 cucharadita de achiote o cúrcuma
- ◆ sal y pimienta



Preparación:

Se parten a la mitad los chayotes crudos, se les quita la semilla y la pulpa cuidadosamente, dejándoles ½ centímetro de grosor pegada a la piel. Se sofríen los vegetales y la pulpa del chayote bien picada en el aceite, se le agrega el pollo, las aceitunas, el achiote y los condimentos, y se deja cocinar un rato hasta que las verduras estén en su punto. Se rellenan los chayotes y se meten al horno precalentado a 175 °C (350 °F) por unos 25 minutos. Para comprobar que estén listos, se pinchan en el costado (a través de la piel) con un palillo, que debe entrar fácilmente. Se cubren con el queso revuelto con el culantro y se meten otra vez al horno por 5 minutos más hasta que se derrita el queso.

Calabacitas rellenas

Esta receta se puede hacer con muchas variedades de calabacitas diferentes, dependiendo del lugar y la época. Yo normalmente la preparo con un ayotito tierno, pero en los Estados Unidos uso *acorn squash*, que es del tamaño de una toronja. Según el tamaño, se puede rellenar cada uno vaciándolos por un orificio en la parte de arriba, o si son más grandes, se parten en dos y se rellenan las mitades.

Ingredientes:

- ◆ 4 calabacitas pequeñas (abiertas por arriba) o 2 medianas (partidas a la mitad)
- ◆ ½ taza de quinua tricolor cocinada
- ◆ ¼ taza de cebolla
- ◆ ¼ taza de chile dulce
- ◆ 1 taza de col rizada picada
- ◆ ¼ taza de zanahoria rallada
- ◆ 1 tomate rallado
- ◆ 3 dientes de ajo
- ◆ ¼ taza de piñones
- ◆ 2 cucharadas de albahaca
- ◆ ¼ taza de aceitunas verdes picadas
- ◆ 2 cucharadas de aceite
- ◆ 1 cucharadita de cúrcuma
- ◆ sal y pimienta al gusto



Preparación:

Las calabacitas se cortan y se vacían. Se les unta aceite de oliva por dentro y se les pone sal. Se meten al horno precalentado a 175 °C (350 °F) por 20 minutos boca abajo. Mientras tanto, se sofríe la cebolla, el chile, la zanahoria, el tomate y la col. Se tapa y se deja cocinar 15 minutos, agregándole un poquito de agua si es necesario para que no se queme. Se le agrega el resto de los ingredientes, se revuelve y se cocina 10 minutos más. Se le agrega la quinua y se revuelve bien. Se rellenan las calabacitas con esta mezcla y se vuelven a meter al horno por unos 30 minutos más. Para comprobar que estén listas, se pinchan en el costado (a través de la piel) con un palillo, que debe entrar fácilmente.

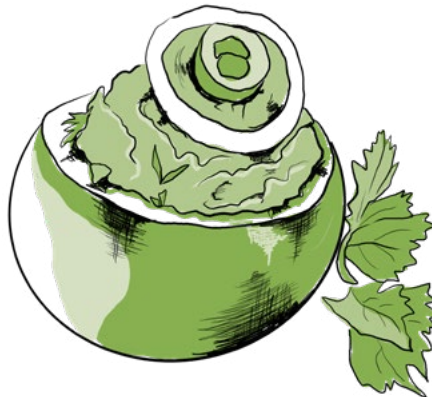
Tomates rellenos con atún

Ingredientes:

- ◆ 4 tomates redondos maduros
- ◆ 1 lata de atún
- ◆ ¼ taza de petit pois
- ◆ ¼ taza de cebolla picada
- ◆ ¼ taza de apio picado
- ◆ ¼ taza de aceitunas picadas
- ◆ ¼ taza de pasas o arándanos rojos
- ◆ ¼ taza de piñones o nueces
- ◆ ¼ taza de mayonesa
- ◆ 2 huevos duros picados (opcional)
- ◆ 1 cucharadita de mostaza tipo Dijon
- ◆ ¼ taza de culantro picado
- ◆ sal y pimienta al gusto

Preparación:

Se corta la parte superior del tomate y se vacía cuidadosamente. Se mezclan todos los demás ingredientes y se rellenan los tomates con esa mezcla. Se coloca la tapa del mismo tomate de adorno. Se sirven en una cama de lechuga o de hojas mixtas.



El plátano

El plátano verde es el ingrediente principal de poca variedad de platillos; los más destacados son los patacones, el picadillo, el machacado y la olla de carne, una sopa típica que también lleva plátano maduro, junto con el verde. El resto de las recetas incluidas en esta sección son de plátano maduro.

Patacones

Esta es una receta muy popular en toda Centroamérica y el Caribe. En otras regiones de Latinoamérica se les llaman tostones, pero en mi tierra son patacones. Los plátanos deben estar muy verdes, pues si ya han madurado (aunque sea un poco) no sirven para patacones.

Ingredientes:

- ◆ 2 plátanos muy verdes
- ◆ aceite vegetal para freír
- ◆ sal

Preparación:

Se pelan los plátanos y se cortan en rebanadas de dos dedos de espesor. Se ponen a freír en el aceite caliente y se les da la vuelta. Cuando están dorados se sacan de la sartén y se aplastan en una plancha, una tostonera, una tortillera o con un plato. Luego, se vuelven a poner en el sartén para que tuesten, dándoles la vuelta otra vez. Se retiran a una toalla de papel para que absorba el exceso de aceite, se les pone sal y se sirven muy calientes. Se pueden acompañar con queso o con frijoles molidos. También se pueden servir de acompañamiento a cualquier plato.



Machacado de plátano verde con chicharrón

Mi abuela preparaba este platillo, parecido al mofongo puertorriqueño, asando el plátano directamente en las brasas de la cocina de leña. Ahora que no es común encontrar ese tipo de cocinas, se pueden preparar los plátanos hervidos o fritos en rodajas gruesas, como para patacones. También se puede preparar con cuadrados verdes, que es una variedad más tierna.

Ingredientes:

- ◆ ½ kilo de chicharrón de concha
- ◆ 4 plátanos verdes o 6 cuadrados, cocinados
- ◆ 3 dientes de ajo picado
- ◆ sal al gusto

Preparación:

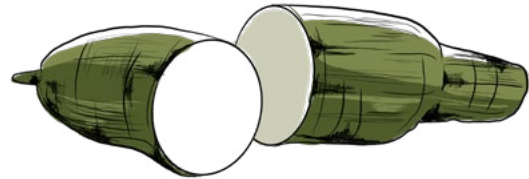
Se machacan los plátanos con el ajo y la sal. Aparte se machacan los chicharrones y se incorporan a los plátanos, integrando bien los dos hasta que tenga una consistencia de puré suave. Se suele servir de desayuno y se puede acompañar con un huevo frito encima.



Olla de carne

Ingredientes:

- ◆ 1 kilo de posta y 1 hueso de carne de res
- ◆ 1 plátano verde y 1 plátano maduro en rodajas
- ◆ 3 papas medianas peladas y cuarteadas
- ◆ 2 yucas medianas peladas y cuarteadas
- ◆ 2 tiquizques (malanga) pequeños pelados y cuarteados
- ◆ 2 camotes medianos pelados y cuarteados
- ◆ 2 zanahorias en rodajas gruesas peladas
- ◆ 2 chayotes pelados y cuarteados
- ◆ 1 pedazo de ayote (1 taza) pelado y troceado
- ◆ 2 elotes en rodajas (si es época)
- ◆ 1 cabeza de ajo picado
- ◆ 1 cebolla picada
- ◆ 1 chile dulce picado
- ◆ 2 ramas de apio picado
- ◆ 1 taza de culantro (de Castilla o de coyote) picado
- ◆ 1 cucharada de orégano y 1 de tomillo
- ◆ 1 cucharada de achiote
- ◆ sal al gusto



Preparación:

Para hacer el caldo, se pone la carne y el hueso a hervir con 6 a 8 tazas de agua, una media hora, en una olla a presión. Se retira la carne y el hueso, y al caldo se le agregan todas las verduras excepto el chayote y el ayote (que tienden a hacerse más rápido). Cerciórese de que queda bastante agua en el caldo, y agregue más si lo necesita. Se cocinan las verduras en el caldo hasta que estén casi tiernas y se le agrega el achiote y la sal, junto con el chayote y el ayote, dejándolo hervir hasta que estos últimos estén tiernos. Se pica la carne en pedazos y se le añade a los vegetales. Se cocina un poco más para que se integren los sabores y se sirve.

Plátano maduro asado

Mi abuela lo metía entero con todo y cáscara en las brasas (similar a lo que hacía con la lengua) y luego lo pelaba, y se servía así. Las brasas le daban un sabor especial, pero es una preparación que ya casi no se hace, porque en la actualidad no es común que la gente tenga cocina de leña.

Plátano maduro frito

Es un acompañante muy típico tanto para el gallo pinto (ver receta en la sección de arroces) como para el casado, un almuerzo típico que incluye arroz, frijoles, picadillo, carne y maduros fritos. Normalmente se les llama simplemente *maduros*.

Ingredientes:

- ◆ 1 plátano maduro de tamaño regular
- ◆ ¼ taza de aceite vegetal (no de oliva)

Preparación:

Se pela el maduro y se parte en rajas transversales (a lo ancho) o longitudinales (a lo largo) que no sean muy delgadas (típicamente no se corta en rodajas). Se fríen las tajadas en el aceite caliente por ambos lados hasta que estén doraditos, sin quemarlos.



Plátano maduro en gloria

Este es un postre típico en toda Costa Rica, y hay varias maneras de prepararlo. Esta preparación la recuerdo de mi abuela.

Ingredientes:

- ◆ 4-6 plátanos bien maduros (según el tamaño)
- ◆ 1 barra de mantequilla
- ◆ 1 y ½ taza de azúcar moreno o tapa de dulce rallada
- ◆ 1 cucharadita de canela
- ◆ ½ cucharadita de nuez moscada y ½ de clavo de olor
- ◆ la ralladura y el jugo de un limón (unas 2 cucharadas)
- ◆ 2 tazas de agua
- ◆ 1 cucharadita de vainilla

Preparación:

Se pelan los plátanos y se cortan en rodajas de un dedo de grosor. Se pone la mantequilla a derretir a fuego medio-bajo (tenga cuidado que no se queme) y se le agrega el azúcar, las especias y el limón; se revuelve todo y se le agregan las rodajas de plátano. Se sofríen hasta que estén dorados y entonces se le agrega el agua hasta cubrirlos. Se cocinan destapados a fuego medio, revolviendo de vez en cuando, hasta que se forme una miel. Entonces los tapa, y los cocina a fuego bajo unos 15 minutos. Los vuelve a revolver comprobando que el azúcar se vaya caramelizando y el agua se haya reducido considerablemente. Están listos cuando la miel haga hilo en la cuchara.

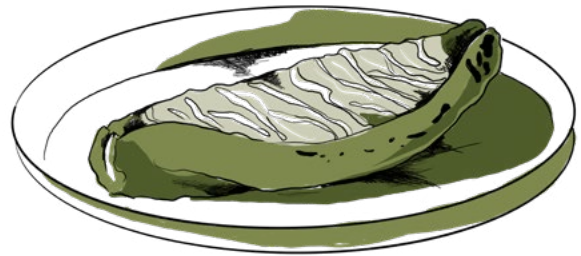


Maduros al horno

(rellenos con queso)

Ingredientes:

- ◆ 4 maduros pelados y enteros con una incisión a lo largo de cada uno
- ◆ ½ taza de jugo de naranja
- ◆ 4 pedazos largos y gruesos de queso fresco o mozzarella
- ◆ ¼ taza de azúcar
- ◆ ½ taza de leche
- ◆ ¼ taza de natilla
- ◆ 1 cucharadita de canela



Preparación:

La abuela Zulema los cocinaba en el horno. Se colocan los maduros en un pírex untado con mantequilla, se rocían con la naranja, se tapan y se meten en el horno precalentado a 175 °C (350 °F) por unos 30 minutos. Se sacan del horno y se rellenan poniéndoles un pedazo de queso en la incisión. Se mezcla el azúcar, la leche y la natilla, y se vierte la mezcla sobre los maduros, espolvoreándolos con la canela. Se meten de nuevo al horno destapados otros 30 minutos o hasta que estén doraditos y el queso esté derretido, bañándolos con la salsa durante la cocción (a los 15 minutos) para que queden bien impregnados.

Bagdelia no los cocina en el horno sino en el sartén. Se doran con 1 onza de mantequilla (y un poquito de aceite para que la mantequilla no se queme) en el sartén y luego se cubren con la leche, y se dejan cocinar en la leche, dándoles vuelta con frecuencia, dejando que la leche hierva. Cuando ya casi no les queda leche, se les hace una raja en el medio y se les mete el queso. Se rocían con un poco más de mantequilla, y se dejan cocinar hasta que el queso se derrite. Al puro final se les pone un poco de azúcar por encima para que se haga una miel.

Empanadas de plátano maduro

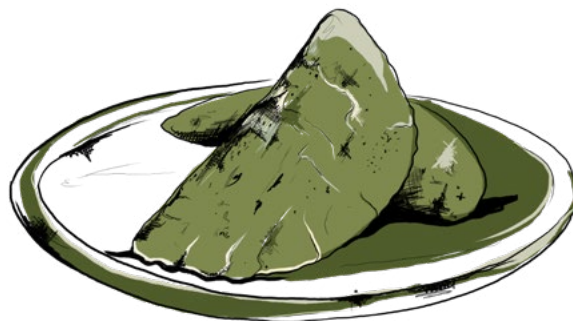
Ingredientes:

- ◆ 4 plátanos maduros partidos a la mitad y hervidos en agua
- ◆ 2 cucharadas de maicena
- ◆ 1 taza de frijoles molidos preparados
- ◆ aceite vegetal para freír

Preparación:

Para la masa se hace un puré con el maduro y la maicena. Se hacen bolitas con la masa y, con una bolsita de plástico a la que se le han cortado los costados, se pone la bolita dentro de forma que haya plástico en los dos lados de la masa y se presiona con un plato hasta formar un círculo plano. Es importante usar la bolsa de plástico porque la masa de maduro tiende a pegarse mucho. Se pone un poco de relleno en el centro y se dobla el círculo de masa por la mitad; se sella apretando bien los bordes, siempre usando la bolsita de plástico para evitar que se pegue a los dedos. Se fríen las empanaditas en un sartén con aceite, dándoles la vuelta para que se fríen por los dos lados hasta que estén doradas.

La masa típicamente se rellena con frijoles molidos (ver receta en la sección de frijoles). También se pueden rellenar con queso rallado o con carne molida preparada (ver receta en la sección de verduras rellenas).



Los picadillos —

En Costa Rica un picadillo es una combinación de vegetales sudados. Se sirve para acompañar el casado (almuerzo típico) y también en *gallito* (una especie de taco, con una tortilla doblada a la mitad). Los picadillos normalmente llevan solo vegetales, en especial si se sirven como acompañamiento. Sin embargo, se les puede añadir carne y servirlos como plato principal. En la Meseta Central es muy típico el picadillo de arracache (un tipo de raíz), el de raíz de chayote y el de papaya verde, pero esos no se preparan en Guanacaste, por lo que no incluimos esas recetas aquí.

Picadillo de papas

(con carne molida)

Ingredientes:

- ◆ ½ kilo de carne molida (de res, cerdo, pavo o pollo)
- ◆ 2 tazas de papas peladas y cortadas en cubitos
- ◆ 1 taza de zanahorias cortadas en cubitos
- ◆ ¼ taza de chile dulce
- ◆ ¼ taza de cebolla picada
- ◆ 3 dientes de ajo picado
- ◆ ¼ taza de culantro picado
- ◆ 3 cucharadas de aceite
- ◆ 2 cucharaditas de achiote
- ◆ sal y pimienta al gusto



Preparación:

Se cristaliza la cebolla en el sartén con el aceite, se le añaden el chile y el ajo, y se cocina un poco. Se le agrega la carne molida y se deja cocinar, moviendo constantemente para que se suelte, hasta que no tenga partes rojas. Entonces, se le agrega la papa junto con la zanahoria y ½ taza de agua, se le pone el achiote, la sal y la pimienta, se tapa y se cocina a fuego bajo por unos 20 minutos, revolviendo de vez en cuando para que no se pegue. Mire si la papa está cocinada y pruebe el punto de sal. Finalmente, se le agrega el culantro y se mezcla bien.

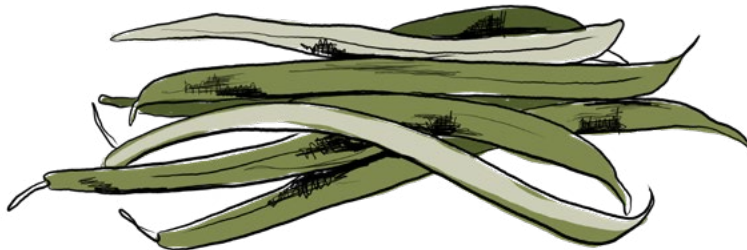
Picadillo de vainicas (con pollo)

Ingredientes:

- ◆ 2 tazas de vainicas picadas
- ◆ 1 taza de zanahoria cortada en cubitos
- ◆ ¼ taza de chile dulce y ¼ taza de cebolla picados
- ◆ 3 dientes de ajo picado
- ◆ 1 taza de pollo deshebrado
- ◆ ½ taza del caldo de cocinar el pollo
- ◆ ¼ taza de culantro picado
- ◆ 3 cucharadas de aceite
- ◆ 2 cucharaditas de achiote
- ◆ sal y pimienta al gusto

Preparación:

Se cristaliza la cebolla en el sartén con el aceite, se le añaden el chile y el ajo, y se cocina un poco. Entonces, se le agregan las vainicas, la zanahoria y el caldo de pollo, también se le pone el achiote, la sal y la pimienta. Se tapa y se cocina a fuego bajo por unos 20 minutos, revolviendo de vez en cuando para que no se pegue. Ahora, se le agrega el pollo y se cocina otros 15 minutos o hasta que la vainica esté tierna. Finalmente, se le agrega el culantro y se mezcla bien.



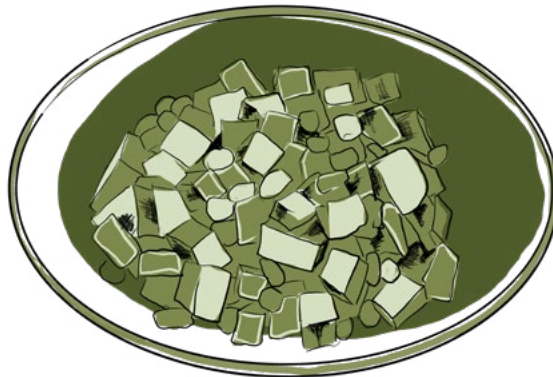
Picadillo de chayote

Ingredientes:

- ◆ 2 tazas de chayote pelado y picado
- ◆ 1 taza de zanahorias picadas
- ◆ ½ taza de maíz dulce (fresco, de lata o congelado)
- ◆ ¼ taza de chile dulce y ¼ taza de cebolla picados
- ◆ 3 dientes de ajo picado
- ◆ ¾ de taza de agua o caldo (de pollo o de vegetales)
- ◆ ¼ taza de culantro picado
- ◆ 3 cucharadas de aceite
- ◆ 2 cucharaditas de achiote
- ◆ sal y pimienta al gusto

Preparación:

Se cristaliza la cebolla en el sartén con el aceite, se le añaden el chile y el ajo, y se cocina un poco. Entonces, se le agrega el chayote, la zanahoria y el caldo, también se le pone el achiote, la sal y la pimienta. Se tapa y se cocina a fuego bajo por unos 30 minutos, revolviendo de vez en cuando para que no se pegue. Entonces, se le agrega el maíz y se cocina unos 10 minutos más o hasta que el chayote esté tierno. Finalmente, se le agrega el culantro y se mezcla bien.



Picadillo de palmito

Ingredientes:

- ◆ 2 tazas (o 2 latas) de palmito picado
- ◆ 1 taza de zanahorias picadas
- ◆ ¼ taza de chile dulce
- ◆ ¼ taza de cebolla picada
- ◆ 3 dientes de ajo picado
- ◆ ½ taza de agua o caldo (de pollo o de vegetales)
- ◆ ¼ taza de culantro picado
- ◆ 3 cucharadas de aceite
- ◆ 2 cucharaditas de achiote
- ◆ sal y pimienta al gusto

Preparación:

Se cristaliza la cebolla en el sartén con el aceite, se le añaden el chile y el ajo, y se cocina un poco. Entonces, se le agrega el palmito, la zanahoria y el caldo, también se le pone el achiote, la sal y la pimienta. Se tapa y se cocina a fuego bajo por unos 30 minutos, revolviendo de vez en cuando para que no se pegue. Si el palmito es de lata, se reduce el tiempo de cocción a 20 minutos o hasta que la zanahoria esté tierna. Finalmente, se le agrega el culantro y se mezcla bien.



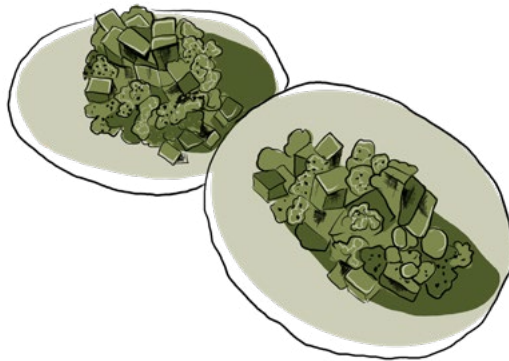
Picadillo de plátano

Ingredientes:

- ◆ 3 plátanos verdes
- ◆ ¼ taza de chile dulce y ¼ taza de cebolla picada
- ◆ 3 dientes de ajo picado
- ◆ 1 taza de caldo de res
- ◆ ¼ taza de culantro picado
- ◆ ½ taza de leche
- ◆ 3 cucharadas de aceite
- ◆ 2 cucharaditas de achiote
- ◆ sal y pimienta al gusto

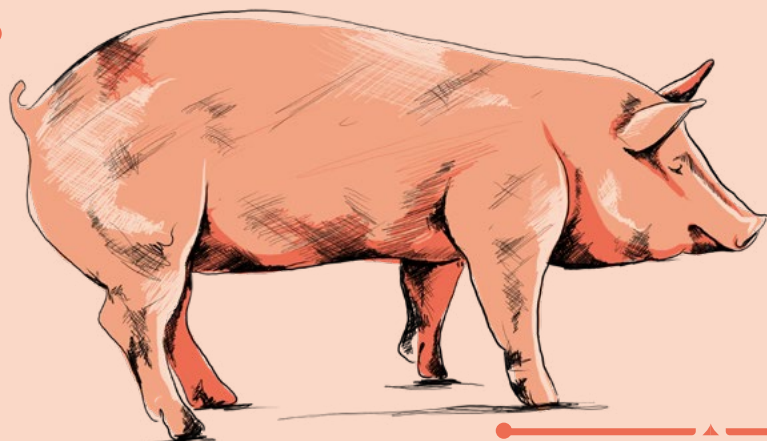
Preparación:

Se hierven los plátanos con todo y cáscara partidos a la mitad por una media hora (o hasta que un tenedor insertado en la piel entre fácilmente). Cuando estén fríos, se pelan y se pican en cubitos. Se cristaliza la cebolla en el sartén con el aceite, se le añaden el chile y el ajo, y se cocina un poco. Entonces, se le agrega el plátano y el caldo, también se le pone el achiote, la sal y la pimienta, se tapa y se cocina a fuego bajo, revolviendo de vez en cuando para que no se pegue, por unos 20 minutos o hasta que se consuma el caldo. Entonces, se le agrega la leche y se deja cocinar 10 minutos más. Finalmente, se le agrega el culantro, mezclando bien.



CAPÍTULO 5

Recetas con carne





Mayela con su abuela Zulema (1990)

Mi abuela Zulema Arrieta creció en una hacienda ganadera, la Hacienda El Placer, en las afueras de Santa Cruz. Además de criar vacas para vender, en la hacienda se mataban y destazaban animales para vender la carne a las carnicerías. Cuando había matanza en la hacienda, las entrañas del animal se cocinaban frescas. Mi abuela aprendió a preparar los riñones, el hígado, los sesos y el mondongo, generalmente entomatados. También preparaba el corazón del animal asado o en salpicón, y la lengua de la vaca asada y estofada. Además, cocinaba armadillo, conejo, cerdo y gallinas en preparaciones muy variadas.

En mi infancia había varias carnicerías en el pueblo: la de Vin Castillo y la de don Juan Valdisón vendían carne de res, mientras que en la de Chabelita y la de doña Goyita solo se vendía cerdo. Esta última carnicería continúa operando, después de sesenta años, aunque ahora es el hijo de doña Goyita quien regenta el negocio y lo ha ampliado a tres sucursales, donde venden también carne de res. En la actualidad, la gente sigue comprando la carne más en las carnicerías que en el supermercado, a pesar de que ahora en el pueblo hay ocho supermercados grandes. Las carnicerías continúan teniendo su clientela fiel y con frecuencia se debe hacer fila para comprar la carne más fresca.

A pesar de haber crecido en zona ganadera y de que mi abuela preparaba muchas recetas con carnes, yo nunca tuve predilección por la carne de cerdo ni la de res, y por eso nunca aprendí muchas de las especialidades de mi abuela. Sí me gusta el sabor de la lengua de vaca y del mondongo, que mi abuela preparaba de forma exquisita, y suelo comer mucho pollo, por lo que hay varias recetas de estas carnes.

Nunca cocino sola

No es tan sencillo hacer una lengua.
De hecho, me parecía un órgano grotesco.
Sin embargo, un día me animé.
“Echando a perder se aprende”, pensé.
Acudieron a mi mente los recuerdos:
mi abuela, a la par del fogón de la cocina
lista para preparar la lengua,
atizaba bien el fuego que parecía
estar en complicidad con ella.

Colocaba una olla con agua llena de alegres olores
de ajo, cebolla y laurel.
La lengua se sumergía
dispuesta a desprenderse de su vestidura.
Una vez lista, la abuela la despojaba de su ropaje
dejándola indefensa ante el filo del ávido cuchillo.
Después de ese ritual,
volvía a sumergirla en la salsa entomatada
previamente preparada con esmero.

Los invitados de gala empezaban a llegar
regalando sus sabores para completar el platillo:
las pasas, las ciruelas, las aceitunas y las alcaparras
acudían presurosas a esta fiesta del sabor.
“Será que no es tan difícil después de todo”, pensé.

Realmente no lo es... con la ayuda de mi abuela.

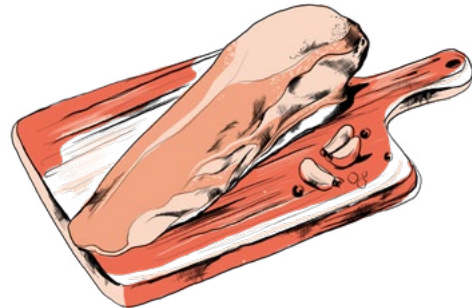
Lengua asada

(con vinagreta)

Mi abuela hacía esta receta cuando teníamos una fogonera. Metía la lengua dentro de las brasas para que se cocinara directamente y la dejaba unas dos horas, asegurándose de que las brasas no se apagaran. Como la lengua estaba protegida por la piel tan dura que tiene, no se quemaba. Cuando veía que estaba, la sacaba y la pelaba. Yo, a falta de poder usar esa técnica por no tener cocina de leña, la hiervo en la olla a presión unos 30 minutos y luego la pongo en el asador de carne unos 15 minutos, dándole vuelta para que adquiera ese sabor de asado. Cuando está fría se pela y se corta en tajadas. Esta preparación se sirve fría con una vinagreta.

Ingredientes de la vinagreta:

- ◆ ½ taza de aceite de oliva
- ◆ ¼ taza de vinagre de manzana
- ◆ 2 cucharadas de perejil picado
- ◆ 1 cucharada de apio picado
- ◆ 2 cucharadas de chile dulce
- ◆ 2 cucharadas de aceitunas picadas
- ◆ 2 cucharadas de alcaparras



Preparación:

Se combinan todos los ingredientes y se rocía la lengua con esta salsa cuando se va a servir. Mi abuela siempre cocía huevos y decoraba la lengua con los huevos duros partidos en cuartos.

Lengua estofada

Esta receta también la preparaba mi abuela, y era su plato estrella. Yo la hago con frecuencia y fue bautizada *Las mil y una noches* por la doctora Adelaida Martínez, por lo exquisito de su salsa, que le recordaba a los exóticos cuentos de la tradicional historia árabe y me la encargaba con frecuencia en la época en que estudiaba el doctorado en la Universidad de Nebraska.

Ingredientes:

- ◆ 1 lengua de vaca
- ◆ 3 hojas de laurel
- ◆ 3 dientes de ajo



Preparación:

Se cocina la lengua entera con bastante agua, con el laurel y el ajo a fuego medio unas tres horas (o 45 minutos en la olla de presión) hasta que esté muy suave. Cuando se enfría se pela y se corta en tajadas.

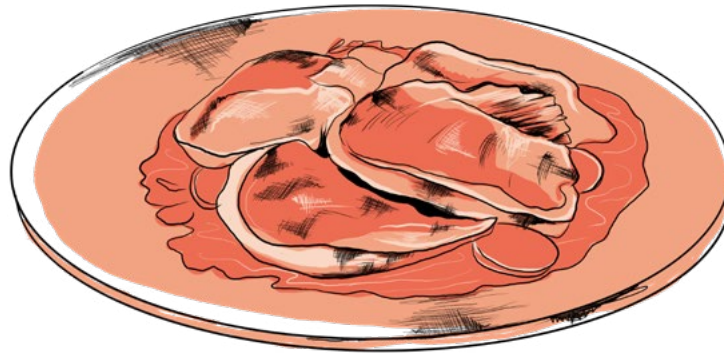
Ingredientes de la salsa:

- ◆ 4 tomates grandes en dados
- ◆ 1 cebolla mediana en rodajas
- ◆ 1 puerro
- ◆ 2 dientes de ajo
- ◆ 1 taza de ciruelas
- ◆ ½ taza de pasas
- ◆ 1 frasquito de aceitunas
- ◆ 1 frasquito de alcaparras
- ◆ 1 cucharadita de achiote en polvo
- ◆ sal y pimienta al gusto



Preparación:

Se sofríe la cebolla en aceite de oliva. Se le agrega el ajo, el tomate y la lengua tajadeada; se deja cocinar unos 10 minutos. Se le agrega 1 y ½ tazas del agua donde se coció la lengua, se tapa y se deja cocinar 15 minutos. Entonces, se le agregan las pasas, las ciruelas, las aceitunas, las alcaparras, el achiote y se le pone sal y pimienta al gusto. Se deja cocinar cubierta a fuego lento por 40 minutos para que la lengua atrape los sabores de la salsa. Si todavía le queda mucho caldo, se le puede poner un poco de maicena para que espese. Es esencial que todo el proceso de preparación de la salsa dure por lo menos una hora para que los sabores se concentren y combinen. Es conveniente que repose unas horas antes de servirla (o incluso se puede hacer el día anterior) para que los sabores se absorban y sepa exquisita.



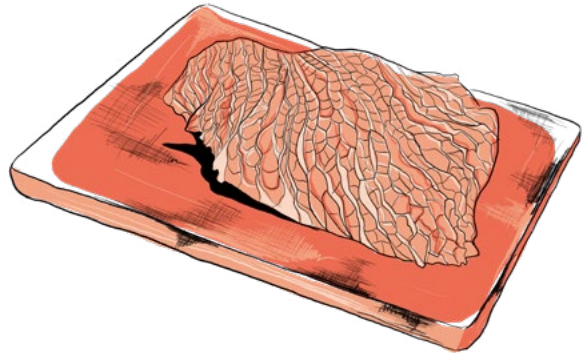
El mondongo es el estómago de la vaca y es otra comida que a mi abuela le gustaba preparar. Como las demás vísceras del animal (la tripa, los riñones, etc.), el mondongo hay que limpiarlo muy bien, y en la hacienda conocían las técnicas adecuadas para hacerlo. Ahora se compra en las carnicerías ya limpio, pero conviene ponerlo en remojo con bastante limón por una hora para cerciorarse de que esté totalmente limpio.

Normalmente, mi abuela preparaba el mondongo en tres formas: en pozol, en salsa de tomate y en sopa, que es muy popular y se puede encontrar en las sodas y restaurantes de toda la región. Esta es parecida a la olla de carne, pero en vez de posta se usa el mondongo. Al mondongo en salsa mi abuela le ponía garbanzos, que es algo muy peculiar de ella que por lo general no se ve en otras preparaciones de la zona. En muchas regiones de Guanacaste el pozol se prepara con la cabeza del cerdo, pero a mi abuela le gustaba más usar el mondongo para prepararlo. En las tres preparaciones se necesita cocinar el mondongo aparte.

Mondongo

Ingredientes:

- ◆ 1 y ½ kilos de mondongo limpio
- ◆ 6 tazas de agua
- ◆ 1 hoja de laurel
- ◆ 3 dientes de ajo



Preparación:

Se cocina en la olla a presión por 35 minutos. Una vez frío, se corta en trocitos y se reserva el caldo.

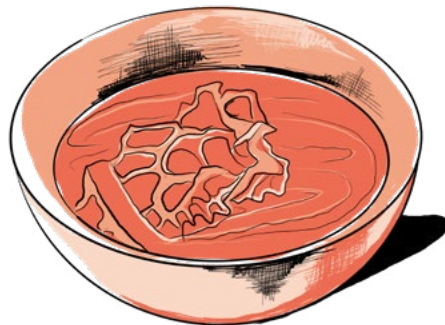
Sopa de mondongo

Ingredientes para la sopa:

- ◆ 1 y ½ kilo de mondongo cocinado y troceado
- ◆ 6 tazas del caldo de cocinar el mondongo y agua
- ◆ 4 zanahorias troceadas
- ◆ 4 papas peladas y troceadas
- ◆ 2 camotes pelados y troceados
- ◆ 1 cebolla grande troceada
- ◆ 2 yucas peladas y troceadas
- ◆ ¼ ayote pelado y troceado
- ◆ 1 chile dulce en tiras
- ◆ 1 taza de tomate pelado y picado
- ◆ 1 cucharada de achiote
- ◆ 6 dientes de ajo triturados
- ◆ 1 cucharadita de orégano y 1 de comino
- ◆ sal y pimienta al gusto

Preparación:

Se ponen todas las verduras y el achiote a cocinar con el mondongo en el caldo (le puede agregar más agua si la necesita). Se deja hervir unos 30 minutos o hasta que las verduras estén tiernas. Se condimenta con el orégano y el comino, y se le pone sal y pimienta al gusto.



Mondongo en salsa

Ingredientes:

- ◆ 1 kilo de mondongo cocinado y troceado
- ◆ 1 taza del caldo de cocinar el mondongo
- ◆ ½ kilo de tomate maduro pelado y bien picado
- ◆ ½ taza de chile dulce
- ◆ 1 taza de zanahoria picada
- ◆ 1 cebolla mediana en rodajas
- ◆ 4 dientes de ajo
- ◆ ¼ taza de culantro de coyote
- ◆ 1 taza de garbanzos cocidos o 1 lata de garbanzos (limpios, sin el pellejo)
- ◆ 2 cucharaditas de achiote
- ◆ sal y pimienta al gusto

Preparación:

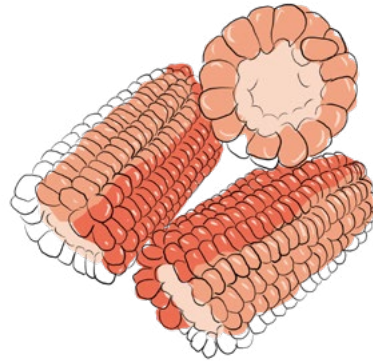
Se sofríe la cebolla con el chile, el ajo y el tomate, y se le agrega una taza del caldo de cocer el mondongo para que se haga la salsa. A eso se le agrega el mondongo y las zanahorias, se tapa y se deja cocinar 20 minutos o hasta que las zanahorias estén tiernas, revolviendo con frecuencia y comprobando que tenga líquido (si se empieza a quedar seco, le puede añadir más caldo). Entonces, se le agregan los garbanzos limpios, el achiote, el culantro, sal y pimienta, se mezcla bien y se deja cocinar 10 minutos más. Si la salsa no está espesa, le puede agregar un poco de maicena disuelta en agua para espesarla.



Pozol de mondongo

Ingredientes:

- ◆ 1 kilo de maíz (puede ser cascado o entero)
- ◆ 1 kilo de mondongo cocinado
- ◆ 1 kilo de yuca pelada y troceada
- ◆ 1 chile dulce en tiras
- ◆ 2 zanahorias cortadas a la juliana
- ◆ 1 cebolla picada
- ◆ 5 dientes de ajo
- ◆ 5 ramitas de culantro coyote
- ◆ 2 hojas de laurel
- ◆ 1 cucharada de achiote
- ◆ sal y pimienta al gusto



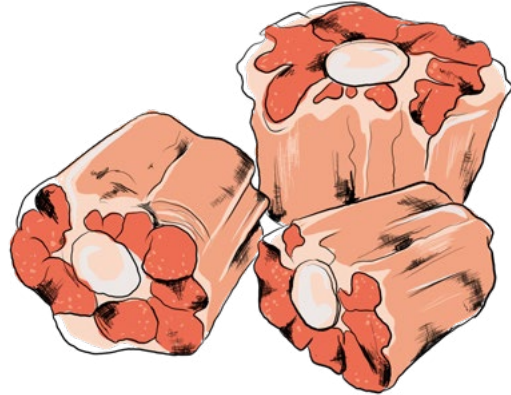
Preparación:

Para nisquesar el maíz (si es entero): se pone el maíz en 5 litros de agua con 5 cucharadas de cal y se cocina hasta que el maíz esté suave. Entonces, se lava para quitarle la pluma o pellejo. Se remoja el maíz (si es cascado) toda la noche para limpiarlo de cualquier pluma o pellejo que le haya quedado. Se coloca el maíz ya limpio o nisquesado en una olla grande con el caldo de cocinar el mondongo. Se le da un hervor al maíz para que se impregne del sabor del mondongo. Se le agrega el resto de los ingredientes y se cocina hasta que los vegetales estén hechos. Hay que asegurarse de que quede caldoso. Si no tiene bastante caldo del mondongo le puede agregar agua durante la cocción.

Colita de res

Ingredientes:

- ◆ ½ kilo de colita de res
- ◆ 1 chile dulce en tiras
- ◆ 6 dientes de ajo
- ◆ ½ cebolla picada
- ◆ 3 papas en cuadros
- ◆ 2 zanahorias en rodajas
- ◆ ½ taza de vino tinto
- ◆ 3 hojas de laurel
- ◆ 2 cucharaditas de tomillo
- ◆ 1 chorrito (3 cucharadas) de aceite
- ◆ Sal y pimienta al gusto
- ◆ 2 cucharadas de maicena (opcional)



Preparación:

Se cocinan las colitas con 3 dientes de ajo machacados con la cáscara y el laurel en una olla a presión unos 30 minutos, con suficiente agua para que quede caldo. En un sartén hondo se sofríe el chile, la cebolla y el resto del ajo picado en el aceite. Se le agregan las papas y la zanahoria y se cubren con el caldo de cocinar la colita. Se cocinan por 15 minutos y se le agrega la colita y el vino, cocinándolo todo por 15 minutos más. Se le pone sal y pimienta al gusto. Si desea que la salsa espese, se disuelve la maicena en un poco del jugo frío y se le agrega a la salsa, dejándolo cocinar hasta que espese. Se puede servir con arroz blanco.

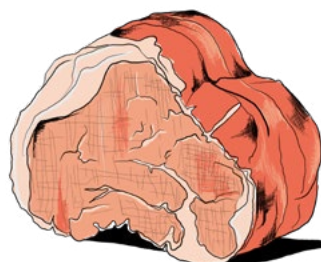
Carne en vaho

Cuando yo era niña la carne en vaho era una preparación bastante común en mi casa, que mi abuela hacía con regularidad. Cuando le pedía a mi papá que le comprara una cecina, nos alegrábamos porque todos disfrutábamos este platillo, incluso yo, a quien no le gusta mucho la carne de res. Esta carne tiene un sabor muy especial y particular, así como una textura muy suave, por el proceso de cocinarlo y por los maduros que lleva, que le dan un sabor exquisito. Fue uno de los últimos platillos que mi abuela me complació en hacerme cuando ella ya no cocinaba. Desgraciadamente, no es un plato que se pueda conseguir en los restaurantes, ni siquiera en los que se llaman típicos.

Para preparar esta receta, se necesita una olla grande de barro o de hierro y también palitos de madera, preferiblemente de naranjo u otra madera que no suelte aroma ni dé sabor. Dos días antes de preparar este plato, hay que salar la carne y dejarla al sol por dos días para que seque, protegida con un cedazo o tela de colar para evitar las moscas. También se necesitan hojas de plátano soasadas para tapar la carne y permitir que se cocine en su vaho o vapor.

Ingredientes:

- ◆ 2 kilos de cecina
- ◆ 9 plátanos maduros pelados
- ◆ Suficiente sal



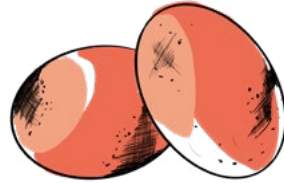
Preparación:

Se sala la carne y se deja secar al sol por dos días. El día de la preparación, se lava la carne para quitarle el exceso de sal y se trocea en pedazos grandes. En el fondo de la olla se hace una cama con los palitos entrecruzados y se le echa agua sin que sobrepase el nivel de los palitos. Encima de estos, se colocan hojas de plátano de manera que cubran todo el fondo. Sobre las hojas se hace un tendido de 3 maduros. Encima se coloca una cama de carne, y se repite el proceso colocando, de forma alternada, dos capas más de maduros y piezas de carne. Se cubren las capas con más hojas de plátano y se tapa la olla. Se pone a cocinar a fuego lento, de manera que el agua que está abajo hierva y produzca vapor. La carne y los maduros se cocinan lentamente en el vaho resultante. Hay que cocinarlo como por 4 horas, comprobando que tenga agua. Si ve que no echa vapor, es que se está quedando seco, por lo que se le debe añadir más agua por una esquina, cuidando que nunca sobrepase el nivel de los palitos. Para servirlo, se coloca la carne troceada en el centro del platón y alrededor los maduros, que deben quedar coloraditos.

Albóndigas

Ingredientes:

- ◆ ½ kilo de carne molida (de chompipe, cerdo o res)
- ◆ ¼ taza de cebolla picada
- ◆ 3 dientes de ajo bien picados
- ◆ ¼ taza de chile dulce bien picado
- ◆ ¼ taza de culantro
- ◆ 1 huevo
- ◆ 2 cucharadas de maicena
- ◆ 1 cucharadita de orégano
- ◆ 2 cucharaditas de achiote o cúrcuma
- ◆ sal y pimienta al gusto
- ◆ ½ taza de hongos bien picados o ½ taza de zanahoria rallada (opcional)
- ◆ salsa de tomate (ver receta en “Chiles rellenos”)



Preparación:

Puede hacer las albóndigas de carne molida de pavo, de res o de cerdo, o bien, las puede hacer *peleadas*, como decía mi abuelita, o sea, mitad y mitad, con alguna de esas carnes. Los vegetales deben estar todos finamente picados. Yo le añado hongos o zanahoria para darle consistencia y agregarle sabor y para que lleve más vegetales, pero esa no es la receta de mi abuela, entonces lo incluyo como opcional. A la carne se le agregan todos los ingredientes y se mezclan muy bien. Se forman bolitas del tamaño que desee. Se pueden freír, pero yo siempre las cocino en una salsa de tomate (receta a continuación).

Salsa de tomate

Ingredientes:

- ◆ 3 tomates maduros grandes
- ◆ ½ cebolla picada
- ◆ ½ chile dulce picado
- ◆ 3 dientes de ajo
- ◆ un manojito de culantro
- ◆ 1 cucharadita de albahaca

Preparación:

Se rallan los tomates en un rallador y se cuegan. En una olla o sartén alto se sofríe la cebolla con el chile dulce y el ajo. Una vez cristalizada la cebolla, se le agrega el jugo del tomate y, por último, el culantro y la albahaca. Le puede dar un poco de color agregándole achiote o cúrcuma. Una vez que la salsa empieza a hervir, le va poniendo las bolitas para que se cocinen, lo cual toma aproximadamente ½ hora a fuego bajo, dándoles vuelta varias veces para que se cocinen de manera uniforme. Si desea que la salsa sea un poco espesa, puede añadirle una cucharada de maicena diluida en un poco de agua, cuando ya las albóndigas estén cocinadas.

Una variación a esta salsa es la salsa de tomate y fresas. A esa misma salsa anterior se le pueden agregar 4 cucharadas de mermelada de fresa y ½ cucharadita de canela cuando empieza a hervir. Se integra perfectamente y se cocinan las albóndigas igual que en la receta anterior.



Albondigón

(pastel de carne)

Ingredientes:

- ◆ 1 kilo de carne molida (de pavo, cerdo o res)
- ◆ ½ taza de cebolla
- ◆ 4 dientes de ajo
- ◆ ½ taza de chile dulce
- ◆ ¼ taza de culantro
- ◆ 2 huevos
- ◆ 3 cucharadas de maicena
- ◆ 2 cucharaditas de orégano
- ◆ 2 cucharaditas de achiote o cúrcuma
- ◆ sal y pimienta al gusto
- ◆ 4 huevos duros
- ◆ ¼ taza de aceitunas



Preparación:

Los vegetales deben estar todos finamente picados. A la carne se le agregan todos los ingredientes y se mezclan muy bien. En un pírex rectangular, tipo molde de pan, se pone la mitad de la mezcla, se colocan los cuatro huevos duros enteros en fila y las aceitunas alrededor de los huevos; se cubre con el resto de la carne. Se mete al horno precalentado a 175 °C (350 °F) por una hora o hasta que la carne esté cocinada. Para probar si está, se introduce un cuchillo, que debe salir limpio. Este plato va a soltar jugo. Sin sacarlo del molde, se le saca el jugo, que se puede usar para hacer una salsa que acompañe a la carne (ver receta a continuación).

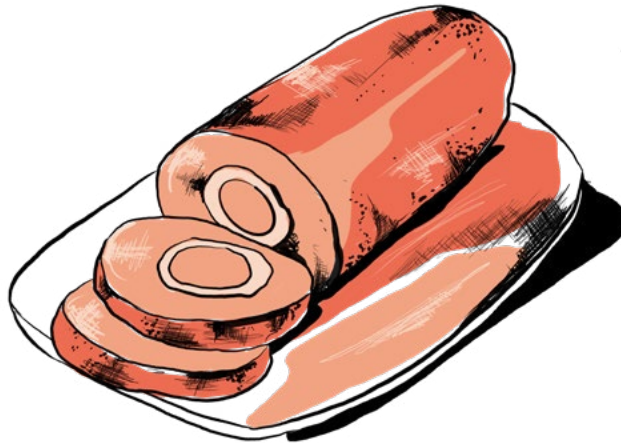
Salsa de albaricoques

Ingredientes:

- ◆ 1 taza del jugo del albondigón (se puede agregar caldo de pollo, de res o vegetal)
- ◆ ½ taza de albaricoques secos sin azúcar (o mermelada de albaricoques baja en azúcar)
- ◆ ½ cucharadita de sal
- ◆ 1 cucharada de maicena
- ◆ ½ cucharadita de cardamomo o canela
- ◆ 1 onza (2 cucharadas) de mantequilla

Preparación:

Se licúa el jugo con los albaricoques, la sal, la maicena y la canela o cardamomo en la licuadora. En una ollita se derrite la mantequilla y se le agrega la mezcla de la licuadora, dejándola cocinar hasta que espese. Se desmolda el albondigón y se sirve con la salsa por encima, o se puede servir la salsa aparte para usarla de forma individual.



Mi abuela siempre crio gallinas en la casa, junto con patos y carracos, lo que nos permitía tener huevos y pollos para consumo personal sin tener que comprarlos. De hecho, en esa época las carnicerías ni siquiera vendían esos productos, ya que la mayoría de la gente del pueblo criaba sus propias gallinas. Las cuarenta o cincuenta gallinas que teníamos en casa no estaban en jaulas ni en gallineros, sino que mi abuela les había instalado unas escaleras para que se subieran a los árboles y ahí era donde dormían. A mí me gustaba ir con una canasta a buscar los huevos por los nidos que tenían en el patio, hasta una vez que me encontré un garrobo comiéndose los huevos en uno de los nidos. Traté de espantarlo, pero me persiguió por todo el patio, y a partir de entonces ya no quise ir a buscar huevos nunca más.

Cuando iba a preparar una gallina criolla en salsa, o alguno de sus otros platillos de pollo, mi abuela mataba uno de los animales retorciéndole el pescuezo en el aire. Después la escaldaba en una gran olla con agua caliente para desplumarla y, por fin, la pasaba por el fuego para chamuscarle las plumitas que le quedaban. La gallina criolla en salsa es la forma más tradicional de preparar la gallina en Guanacaste. La gallina adobada con naranja agria envuelta en hojas de plátano es otro de los platos icónicos de mi abuela. Las dos siguientes recetas incluidas aquí son dos de las pocas, pero excelentes, recetas de mi mamá: el pollo a la naranja y el pollo con hongos.

Gallina criolla en salsa

Ingredientes:

- ◆ 1 gallina (preferiblemente de patio)
- ◆ 1 naranja agria (para lavar la gallina)
- ◆ 3 tomates picados
- ◆ 1 manojo de culantro de coyote picado
- ◆ 1 chile dulce en tiras
- ◆ 1 cebolla mediana en rodajas
- ◆ ½ cabeza de ajo
- ◆ 2 cucharadas de achiote
- ◆ 6 papas medianas peladas y partidas a la mitad
- ◆ 6 huevos duros
- ◆ ¼ taza de aceite
- ◆ Sal y pimienta al gusto



Preparación:

Se lava la gallina por dentro y por fuera con el jugo de naranja agria y se deja reposar 1 hora. En una olla o cazuela se pone la gallina a dorar en el aceite, dándole vueltas para que no se queme y se dore uniformemente. Se le agrega el tomate, la cebolla, los ajos (partidos o machacados), el culantro, y se baña la gallina con el achiote disuelto en una taza de agua. Se tapa y se deja cocinar a fuego manso como por 1 hora, vigilando que no pierda el jugo. Si se seca, se le debe agregar más agua, ya que debe tener caldo. Se le da vuelta para que se cocine parejo, y se prueba para ver cuánto le falta de cocción. Cuando ya empieza a estar tierna, se le agregan las papas para que se cocinen en el caldo. Al final se agregan los huevos duros para que se empapen del caldo. La salsa no debe quedar espesa, sino caldosa. Se sirve la gallina en un platón, adornada con los huevos y las papas intercalados alrededor. Se acompaña de tortillas palmeadas y repollo finamente picado, aderezado con limón, sal y cebolla.

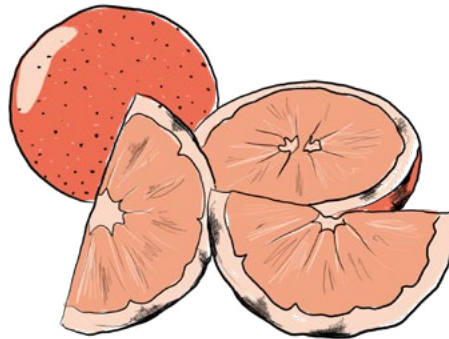
Gallina adobada con naranja agria

Ingredientes:

- ◆ 1 gallina troceada
- ◆ 1 taza de jugo de naranja agria (o mitad naranja y mitad limón)
- ◆ 2 cucharadas de achiote
- ◆ 1 cucharadita de comino, 1 de tomillo y 1 de pimienta
- ◆ 2 cucharadas de ajo picado
- ◆ sal al gusto
- ◆ hojas de plátano

Preparación:

Se mezclan todos los ingredientes (excepto la gallina) y se adoban las piezas de gallina por tres horas. Se forra un sartén o un pírex grande con hojas de plátano. Se coloca la gallina con su adobo encima y se cubre con más hojas, de forma que la gallina quede bien cubierta. Se pone en el horno precalentado a 175 °C (350 °F) por 1 y ½ hora o hasta que la gallina esté cocinada. Se sirve en el pírex y se retiran las hojas de plátano cuando está en la mesa, para que el aroma les llegue a todos los comensales. Se acompaña de arroz blanco, frijoles molidos y un picadillo de papa.



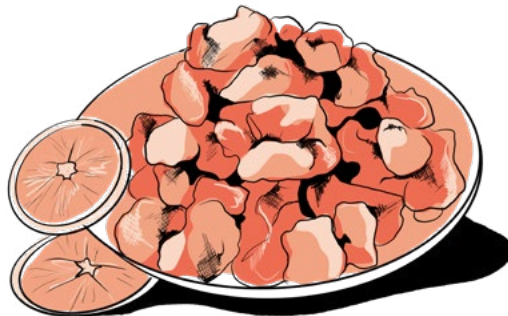
Pollo a la naranja

Ingredientes:

- ◆ 1 pollo partido en piezas
- ◆ 1 taza de jugo de naranja
- ◆ 1 cebolla mediana en rodajas
- ◆ 6 dientes de ajo
- ◆ 2 cucharaditas de achiote
- ◆ 1 cucharada de salsa china (salsa de soya)
- ◆ 4 tomates cortados en cuadritos
- ◆ 1 cucharada de maicena
- ◆ sal y pimienta al gusto

Preparación:

Se le hacen pequeños cortes al pollo y se introduce pedacitos de ajo en ellos. Se pone a marinar el pollo en el jugo de naranja por una hora. Se sofríe la cebolla en aceite de oliva. Se saca la cebolla y se pone el pollo (sin el jugo) a dorar en ese mismo aceite. Cuando el pollo está dorado se le agrega el tomate, la cebolla sofrita, el resto del ajo, la salsa china, el achiote, sal y pimienta al gusto y el jugo reservado. Se deja cocinar a fuego lento por unos 45 minutos hasta que reduzca parte del jugo. Si quiere la salsa espesa, se le agrega una cucharada de maicena disuelta en un poquito de agua.



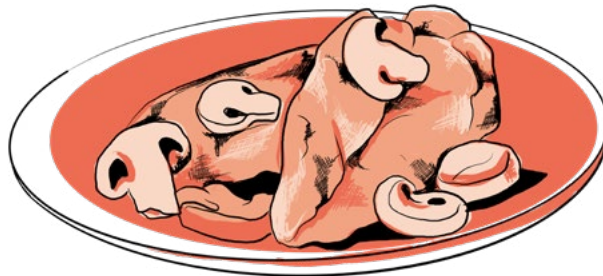
Pollo con hongos

Ingredientes:

- ◆ 1 pollo partido en piezas
- ◆ 1 lata grande (15 onzas) o 1 y ½ tazas de hongos frescos picados
- ◆ 1 chile dulce en cuadritos
- ◆ 4 dientes de ajo
- ◆ ¼ taza de vino blanco
- ◆ 1 taza de crema dulce
- ◆ 1 cebolla mediana picada
- ◆ 2 cucharadas de maicena
- ◆ sal y pimienta al gusto

Preparación:

Se sofríe el pollo en aceite de oliva y se le agrega la cebolla, el pimienta y el ajo. Se sofríe y se le agrega el vino. Se tapa y se deja cocinar a fuego lento unos 20 minutos, dándole vuelta al pollo dos veces. Se cubre con los hongos y se le sube el fuego a medio. Si ve que no tiene mucha salsa, le puede agregar un poco de caldo de pollo. Lo vuelve a tapar y lo deja cocinar otros 20 minutos o hasta que los hongos estén cocinados (si son de lata, está listo en 20 minutos). Se le pone sal y pimienta al gusto, se le agrega la crema dulce y se vuelve a revolver bien. Se cocina otros 10 minutos más (cuidé que no se pegue la crema a la olla) y, cuando empiece a hervir, le baja el fuego de nuevo y le añade la maicena disuelta en un poquito de agua. Se deja espesar unos minutos más y está listo.

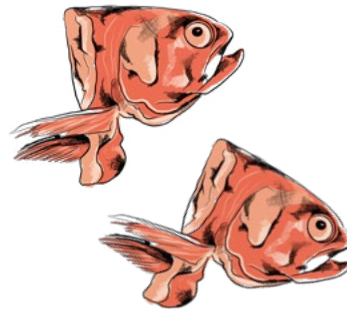


Sopa de pescado

A mi abuelita le encantaban los mariscos y los pescados. A veces hacía esta sopa con pescados de río, como el guapote o el barbudo. Otras veces la preparaba con las cabezas de pargos que le traía mi papá, especialmente si eran muy grandes. En ese caso, no freía el pescado entero, sino que le cortaba la cabeza y la usaba en la sopa. El resto del pescado lo freía, de manera que hacía dos platos con un mismo pescado.

Ingredientes:

- ◆ 3 o 4 cabezas de pescado
- ◆ 1 cebolla
- ◆ 1 chile dulce
- ◆ 4 dientes de ajo machacados
- ◆ ½ taza de culantro (preferiblemente de coyote)
- ◆ 1 rama de apio (con hojas) picada
- ◆ 3 papas
- ◆ 2 zanahorias
- ◆ 1 chayote
- ◆ 1 cucharadita de achiote
- ◆ Sal al gusto
- ◆ 2 tazas de leche (o 2 tomates medianos picados en vez de leche)



Preparación:

Se lavan bien las cabezas y se colocan en una olla con 3 tazas de agua con el ajo, el apio, media cebolla, medio chile y la mitad del culantro; se deja hervir 15 minutos. Se sacan las cabezas y se les separa la carne, reservándola. Se cuele el caldo y se vuelve a poner en la olla, agregándole las papas, la zanahoria y el chayote, junto con la otra mitad de la cebolla, el chile y el culantro, todo picado. Se le pone el achiote y la sal, y se cocina hasta que la verdura esté tierna. Entonces, se le agrega la carne del pescado reservada y la leche, dándole un hervor. Si prefiere no añadirle leche, se le agregan los tomates a la sopa con el resto de las verduras.

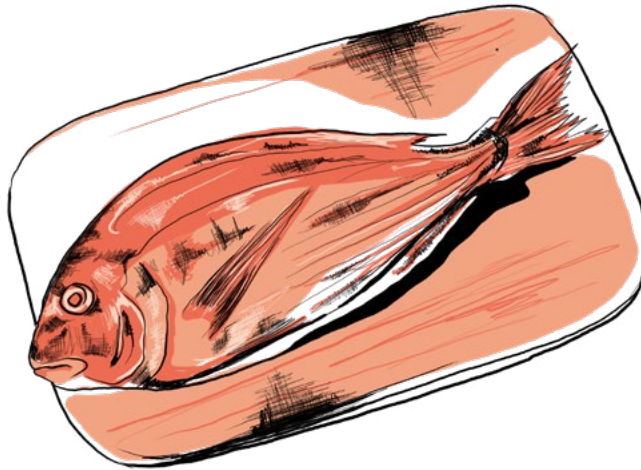
Pescado frito

Ingredientes:

- ◆ 4 pescados medianos (pargo, róbalo o guapote)
- ◆ 2 tazas de harina
- ◆ sal y pimienta al gusto
- ◆ aceite abundante para freír

Preparación:

Se limpia el pescado y se le corta la cabeza si es grande, ya que es importante que quepa en el sartén donde se va a freír. Se coloca la harina en un plato hondo y se le pone sal y pimienta abundante. En un sartén o cazuela honda se calienta el aceite, suficiente para que cubra la mitad del pescado. Cuando el aceite está muy caliente, se sumerge el pescado bien enharinado y se fríe hasta que esté dorado, dándole vuelta para que se fría por los dos lados. Se sirve con unos patacones o yuca frita.



Pargo al epazote

Ingredientes:

- ◆ 4 pargos medianos
- ◆ 2 manojos de epazote fresco
- ◆ 1 cabeza de ajo
- ◆ 1 cebolla
- ◆ 2 tomates
- ◆ 1 chorrito de aceite de oliva
- ◆ sal y pimienta al gusto
- ◆ hojas de plátano para envolver los pargos



Preparación:

Se limpian bien los pescados por dentro y por fuera. Se coloca cada pargo sobre una hoja de plátano de manera que se pueda envolver cada pescado completamente de forma individual. Se divide el epazote en cuatro porciones y se coloca adentro de cada pescado, en forma de relleno. Se machaca la cabeza de ajo, se divide en cuatro porciones y se coloca sobre el epazote dentro de cada pescado, rociándole un poco de sal encima. Se cortan los tomates y la cebolla en rodajas y se colocan sobre los pescados, se les pone sal y pimienta, y se vierte el chorrito de aceite encima. Se envuelven los pescados en la hoja de plátano y se amarran con pábilo para que no se abran. Se colocan en un pírex grande y se meten al horno precalentado a 175 °C (350 °F) por unos 30 a 45 minutos. Se puede abrir uno para ver si ya está. Se sirve aún envuelto en la hoja de plátano.

Camarones de río entomatados

Ingredientes:

- ◆ 1 y ½ kilos de camarones de río (o langostinos)
- ◆ ½ kilo de tomates maduros picados
- ◆ 1 cebolla en rodajas
- ◆ 1 chile dulce en rodajas
- ◆ 4 dientes de ajo machacados
- ◆ 1 cucharada de orégano
- ◆ 2 cucharadas de maicena diluida en agua
- ◆ sal y pimienta al gusto



Preparación:

Se lavan bien los camarones y se dejan reposar un rato con unas gotas de jugo de limón. Mientras tanto, se prepara una salsa con todos los otros ingredientes. Si la salsa queda muy seca, se le añade un poco de agua. Se le agregan los camarones a la salsa y se dejan cocinar a fuego medio no más de 20 minutos. Al final de la cocción, cuando ya están opacos y con color, se les agrega la maicena diluida en agua para espesar la salsa. Se sirven con arroz blanco.



CAPÍTULO 6

Recetas de platillos dulces





Mayela en la cocina de su casa de Grand Junction (Colorado) (2017)

Mi abuela no era repostera, sin embargo, como insigne cocinera de la gastronomía tradicional guanacasteca, tenía en su repertorio algunos postres como arroz con leche, atolillo, atol agrio y marquesote, que no están incluidos en este capítulo, ya que hemos decidido organizar el libro de acuerdo al ingrediente principal de las recetas, ya sean estas dulces o saladas.

En este capítulo incluimos sus recetas que eran realmente de repostería: dos variedades de budín de pan, dos queques secos y su famosa tarta de almendras, que ella preparaba en la época navideña cuando llegaban las frutas secas al pueblo. El budín es una de las pocas especialidades dulces de mi abuela. Como no le gustaba desperdiciar la comida, todas las mañanas guardaba el resto de la barra de pan que sobraba del desayuno, y cuando tenía la bolsa llena hacía un budín. Todos salían diferentes porque siempre les ponía las sobras que hubiera en casa. La parte básica (pan, leche, mantequilla, huevos y azúcar) siempre es igual, pero se puede variar el resto de los ingredientes. Los queques secos son muy tradicionales en Costa Rica y se sirven en las cafeterías para acompañar el cafecito de la tarde. Hay dos variantes muy comunes: con leche o con jugo de naranja.

Mi abuela también era experta en hacer conservas de frutas, lo cual era uno de sus pasatiempos favoritos. Estas conservas se pueden considerar postres, por lo que en mi casa siempre la degustábamos después de la comida. Ella hizo conservas toda la vida con las frutas que había en el patio (varias variedades de mangos, nancites, jocotes, marañones y papaya) y con las que le regalaban. Procesaba las diferentes frutas de acuerdo con la temporada del año: en marzo y abril, nunca faltaba un dulce de marañón; en junio y julio, tenía compota de mangos y nancites; en agosto y septiembre, había higos y granadilla; y en diciembre y enero, era época de toronjas y grosellas. La papaya verde se encuentra todo el año, por lo que siempre había miel de papaya y piñonates en casa. Todas tienen la misma técnica básica, pero varía la fruta, con la excepción de la jocotada, que sigue una técnica diferente, como aparece en este capítulo.

Herencia familiar

Las camañuelas del Niño con sus brisas suaves
y lloviznas tenues anunciaban las fiestas
decembrinas en toda la región.
El pueblo, como una novia inquieta
se preparaba para recibir a sus invitadas:
las peras, las manzanas y las uvas,
que con su aroma inundaban la ciudad
por semanas, trayendo alegría.
Este era un tiempo hermoso y fascinante
tanto para niños como para adultos,
que disfrutaban por igual las novedades.
En las calles, el sonido de los pitos y serpentinas
nos recordaban la fiesta que estaba por venir.
En casa, mi abuela ansiaba
la llegada de las semillas secas
con que preparaba algunos de sus dulces favoritos,
que todos disfrutábamos durante esa temporada.
Su fascinación eran las almendras
porque le recordaban las recetas aprendidas de su madre.
Recetas que habían viajado del otro lado del mar,
y que ahora, modificadas en el nuevo mundo,
continuaban su herencia asturiana.
La recuerdo triturando las almendras
en el molino hasta dejar
una harina fina que se mezclaba
con la mantequilla, los huevos,
la ralladura de limón y el coñac.

Este era un queque muy particular que tenía
un lugar especial en el corazón de todos.
Ansiosos esperábamos la Nochebuena
para degustar la ansiada tajada
junto a un delicioso ponche de leche.
Era el queque de mi abuela.
Dejó de hacerlo cuando

la globalización nos robó
la magia navideña
porque ya no había que esperar
para conseguir los productos en el comercio.
Pero el recuerdo y el sabor se quedó
impreso en mi memoria.
Aprendí a prepararlo con cariño
y de vez en cuando lo hacía
para personas muy queridas.
Hasta que un día mi amiga Pepa
asombrada con mi destreza culinaria,
me dijo que era una tarta típica
de su región de Galicia.
Me vinieron a la mente las historias
de mi abuela sobre Santiago de Compostela.
Sonreí y pensé: “No es una tarta de Santiago,
es el queque de mi abuelita”.



Zulema Arrieta en el comedor de su casa en Santa Cruz (1988)

Tarta de Santiago

(el queque de mi abuela)

Ingredientes:

- ◆ 1 barra de mantequilla
- ◆ $\frac{2}{3}$ taza de azúcar
- ◆ 1 cucharada de ralladura de limón
- ◆ 4 huevos
- ◆ $\frac{1}{2}$ taza de agua
- ◆ 2 cucharadas de brandy
- ◆ 1 y $\frac{1}{2}$ tazas de almendras molidas o de harina de almendra
- ◆ $\frac{2}{3}$ taza de harina de trigo
- ◆ 1 cucharada de polvo de hornear

Preparación:

Se crema la mantequilla con el azúcar, se agrega la ralladura de limón y los huevos uno a uno, y se bate hasta que esté cremoso. Se agrega el agua y el brandy, después las harinas y el polvo de hornear y se sigue batiendo. Cuando está listo se vacía en un molde y se mete al horno precalentado a 175 °C (350 °F) por 40 minutos. Se deja enfriar y se desmolda.

Mi abuelita no decoraba esta tarta con nada, pero en Santiago de Compostela es típico decorarla con azúcar glasé, colocando previamente una plantilla en forma de la cruz de Santiago en el centro, de manera que al espolvorear el azúcar queda la forma de la cruz.



Queque seco

(receta tradicional)

Ingredientes:

- ◆ 3 barras de mantequilla
- ◆ 1 y ½ tazas de azúcar
- ◆ 4 tazas de harina
- ◆ 8 huevos
- ◆ 1 taza de leche entera
- ◆ 3 cucharaditas de polvo de hornear
- ◆ 2 cucharadas de ron
- ◆ 1 cucharadita de vainilla
- ◆ 1 taza de pasas enharinadas
- ◆ ¼ cucharadita de sal

Preparación:

Se bate la mantequilla con el azúcar hasta que esté cremoso. Se le van agregando los huevos uno a uno y se sigue batiendo. Se le agrega el ron y la vainilla. Luego, se va alternando la leche con la harina previamente cernida y el polvo de hornear. Cuando está bien revuelto, se le agregan las pasas enharinadas (para que no se vayan al fondo). Se pone la mezcla en un molde (normalmente de chimenea) engrasado y enharinado. Se mete al horno precalentado a 175 °C (350 °F) por 40 minutos o hasta que un palillo insertado en el medio salga limpio.



Queque de naranja

Ingredientes:

- ◆ 1 y ½ barras de mantequilla
- ◆ ¾ taza de azúcar
- ◆ 2 tazas de harina
- ◆ 4 huevos
- ◆ ¾ taza de jugo y la ralladura de una naranja
- ◆ 1 y ½ cucharadita de polvo de hornear
- ◆ 1 pizca de sal

Preparación:

Se bate la mantequilla y se agrega el azúcar. A continuación, se integran los huevos uno a uno. Aparte, se mezclan la harina, el polvo de hornear y la ralladura, y se añaden a la otra mezcla intercalándolos con el jugo de naranja. Se pone la mezcla en un molde (normalmente de chimenea) engrasado y enharinado. Se mete al horno precalentado a 175 °C (350 °F) por unos 40 minutos o hasta que un palillo insertado en el medio salga limpio.



Budín de pan

Ingredientes:

- ◆ 1 barra de pan duro
- ◆ ½ barra de mantequilla
- ◆ 1 taza de azúcar
- ◆ 1 litro de leche
- ◆ 3 huevos
- ◆ 2 cucharaditas de canela molida y 1 cucharadita de vainilla
- ◆ ½ taza de pasas

Preparación:

Se corta el pan en trozos pequeños y se pone a remojar en la leche una media hora. Cuando el pan haya absorbido la leche, se le agrega el resto de los ingredientes (excepto las pasas) y se revuelve bien con un batidor de mano (aunque la mejor técnica para incorporar los ingredientes es usar las manos). Se agregan las pasas y se coloca en un sartén de hierro o en un molde de queque rectangular engrasado. Lo mete al horno precalentado a 175 °C (350 °F) por 1 hora o hasta que un cuchillo insertado en el centro salga limpio.



Budín de piña e higos

Ingredientes:

- ◆ 2 barras de pan duro
- ◆ 1 barra de mantequilla
- ◆ 1 y $\frac{1}{4}$ tazas de azúcar
- ◆ 1 y $\frac{1}{2}$ litros de leche y 1 lata (12 oz) de leche evaporada
- ◆ 5 huevos
- ◆ 2 cucharaditas de canela molida y $\frac{1}{2}$ cucharadita de clavo de olor
- ◆ 2 cucharaditas de vainilla y 2 cucharaditas de limón rallado
- ◆ 2 cucharadas de ron
- ◆ 1 lata de piña en rodajas
- ◆ 1 taza de higos azucarados picados (o higos en almíbar sin el almíbar)
- ◆ $\frac{1}{2}$ taza de caramelo



Preparación:

Se corta el pan en trozos pequeños y se pone a remojar en las leches una media hora. Cuando el pan haya absorbido la leche, se le agregan los huevos batidos. Con el batidor manual, se incorporan a la mezcla de pan. Se le añade la mantequilla derretida, el azúcar, la vainilla, las especias y el ron. Por último, se añaden los higos picados (reservando algunos pedazos grandes). Se cubre el molde o sartén con el caramelo previamente hecho, se ponen las rodajas de piña en una capa en el fondo, se le pone un pedazo de higo (de los reservados) en el centro de cada rodaja de piña y se vierte la mezcla del pan en el molde. Se mete al horno precalentado a 175 °C (350 °F) por una hora y media (90 minutos) o hasta que un chuchillo insertado en el centro salga limpio. Se deja enfriar y se desmolda dándole la vuelta, igual que un flan.



Conserva de mango

Mi abuela usaba una variedad de mango pequeño, que nosotros llamamos *manguitas*, y que son los más comunes de encontrar en los patios de las casas en Guanacaste.

Ingredientes:

- ◆ 15 manguitas enteras peladas
- ◆ 1 y ½ tazas de tapa de dulce
- ◆ 2 rajitas de canela
- ◆ 5 vainas de tamarindo peladas
- ◆ 3 tazas de agua

Preparación:

Se ponen las manguitas con la canela a hervir en el agua. Cuando dan el primer hervor se le agrega el tamarindo (que le va a dar un poco de ácido), se le añade la tapa de dulce y se pone a cocinar a fuego medio, revolviendo constantemente hasta que se hace una miel semiespesa. Se pueden envasar o se guardan en un recipiente de vidrio esterilizado en la refrigeradora.



Dulce de marañón

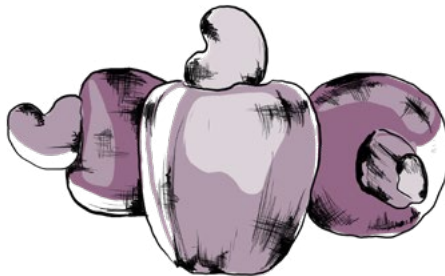
Ingredientes:

- ◆ 20 marañones troceados y sin la semilla
- ◆ 2 tazas de tapa de dulce
- ◆ 2 rajitas de canela
- ◆ agua



Preparación:

Se cubren los marañones con agua, se les añade la canela y se dejan hervir como por una hora, cuidando que no se sequen (puede agregar más agua si es necesario). Luego de una hora, los revisa para ver si están un poco tiernos. Si todavía no están, les agrega más agua y los cocina media hora más. Después, les agrega la tapa de dulce rallada y deja que se haga una miel espesa. Esta conserva tiene la particularidad de que el marañón se vuelve de un color café oscuro, casi negro. Se puede envasar o se guarda en un recipiente de vidrio esterilizado en la refrigeradora.



Conserva de higos

Ingredientes:

- ◆ 20 higos
- ◆ una hoja de higuera
- ◆ un palito de canela
- ◆ una taza de tapa de dulce
- ◆ 1 y ½ tazas de agua

Preparación:

Se pueden hacer los higos enteros o partidos a la mitad, pero sin pelar. Se ponen a hervir con la hoja de higuera y la canela en el agua por unos 45 minutos. Se les agrega la tapa de dulce y se dejan cocinar hasta que espese y se haga miel. Se puede envasar o se guarda en un recipiente de vidrio esterilizado en la refrigeradora.



Miel de papaya

Ingredientes:

- ◆ 1 papaya grande o 2 medianas verdes
- ◆ 2 tazas de tapa de dulce rallado
- ◆ 2 palitos de canela
- ◆ 10 clavos de olor
- ◆ el jugo de un limón
- ◆ 2 tazas de agua caliente

Preparación:

Se pelan las papayas, se lavan bien, se trocean en pedazos grandes y se dejan en remojo una hora para deslecharlas. Se sacan del agua, se secan bien y se cortan en tiras finitas. Se ponen a cocinar en el agua caliente durante una media hora para que se suavicen. Se les agrega la tapa de dulce y las especias, y a fuego mediano se dejan cocinar hasta que la miel haya espesado. Se puede envasar o se guarda en un recipiente de vidrio esterilizado en la refrigeradora.



Piñonates

Ingredientes:

- ◆ 1 papaya grande o 2 papayas medianas verdes
- ◆ 2 kilos de azúcar
- ◆ 1 cucharada de vainilla

Preparación:

Se pelan las papayas, se lavan bien, se trocean en pedazos grandes y se dejan en remojo una hora para deslecharlas. Se sacan del agua, se secan bien y se cortan en tiras finitas. Se ponen a cocinar en el agua caliente durante 10 minutos para que ablanden un poco, pero reteniendo la consistencia. Se escurren en un colador y se deja que se sequen. Aparte, con el azúcar se hace una miel espesa, y se le agregan las tiritas de papaya. Se mueven constantemente y se le agrega la vainilla. Se le baja el fuego y se dejan cocinar hasta que hayan perdido casi toda la miel. Se pone papel encerado en una superficie plana y con una cuchara se van poniendo montoncitos de papaya, dejando que se enfríen y se sequen hasta que queden deliciosamente crujientes. Se pueden guardar en un recipiente con tapa y duran frescos alrededor una semana.



Ayote en dulce

Ingredientes:

- ◆ 1 y ½ kilos de ayote troceado
- ◆ 2 tazas de tapa de dulce molido
- ◆ 2 rajas de canela
- ◆ 10 clavos de olor
- ◆ 10 semillas de pimienta de Jamaica
- ◆ el jugo de 1 limón

Preparación:

Se pone el ayote en una olla con las especias y con bastante agua que lo cubra, y se deja hervir unos 20 minutos para que las especias suelten su aroma. Se le agrega la tapa de dulce y se le añade más agua, de manera que cubra el ayote, si se necesita. Se deja cocer, revolviendo de vez en cuando para comprobar que no se quede sin agua ni se pegue, hasta que se forme una miel semiespesa y el ayote haya absorbido parte de la miel, adoptando un color oscuro en su pulpa. Se sirve en una dulcera y se puede adornar con las semillas previamente tostadas.



Jocotada

Ingredientes:

- ◆ 1 kilo de jocotes sazones
- ◆ 1 litro de leche
- ◆ 1 taza de tapa de dulce molida

Preparación:

Se ponen a hervir los jocotes hasta que estén tiernos. Aparte, se le da un hervor a la leche y se deja que ambas cosas se enfríen. Se escurren los jocotes, se colocan en un tazón y se aplastan con las manos hasta que se desprenda la carne de la semilla, la cual se deja ahí junto con la carne. Poco a poco se le agrega la leche, mientras se sigue amasando con las manos, hasta que se vuelve una masa cremosa. Es probable que no necesite toda la leche, solo añada la suficiente para lograr una consistencia de atol, no de sopa. Con una cuchara de madera se le va agregando la tapa de dulce, revolviendo bien para que se integre en la mezcla. Debe probar el dulzor durante el proceso para añadirle la cantidad de tapa de dulce necesaria hasta que quede a su gusto. Se sirve en un cuenco o una copa de boca ancha.



CAPÍTULO 7

Recetas de bebidas





Mayela en casa de Pepa en Tacoma en la fiesta
de Acción de Gracias en 2019

El chocolate es parte de la cultura costarricense. Tradicionalmente, los granos de cacao se extraen del fruto (una vaina) que se ha dejado secar. Yo todavía recuerdo a mi abuelita comprando el cacao en grano y haciendo todo el proceso de tostarlo en el comal, quitarle la cáscara y molerlo en el molino para hacer su famoso chocolate caliente. También la recuerdo haciendo tiste, otra bebida con chocolate que lleva pinol, que es harina de maíz tostado.

El café es uno de los productos más importantes para la economía, la gastronomía y la cultura de Costa Rica. El café dicta nuestra rutina diaria, empezando con el desayuno, cuando con frecuencia acompaña al gallo pinto. Entre las nueve y las diez de la mañana es la hora del cafecito, y en la mayoría de las instituciones, sobre todo públicas, la gente se toma un pequeño descanso para tomar un café. Luego viene el café de las tres de la tarde, cuando hay otro descanso de una media hora en que la gente se reúne o se visita para tomar un café y un queque. En ese sentido, la repostería costarricense está relacionada con el café, porque este es la excusa para comerse un pastelito, una empanada o un queque seco. La forma tradicional de hacer café es chorreado, en un chorreador de café. Sin embargo, en ocasiones mi abuelita hacía un café de olla que a mi mamá le gustaba mucho.

La horchata de chufa se consume en España, en particular en la región de Valencia, en la zona mediterránea del país. La horchata también puede ser hecha con otros productos vegetales, como con cereales (avena y cebada) o con almendras. En El Salvador y en Nicaragua, hacen la horchata con la semilla de jícaro. En otras partes de América, se sustituyó la chufa por el arroz, al ser un ingrediente más disponible, y esa es la forma en que hacemos la horchata en Costa Rica. En Costa Rica, es muy típico servir horchata como bebida en las fiestas de cumpleaños de los niños. La receta tradicional guanacasteca que incluimos en este capítulo no contiene leche, ya que esta es una moda reciente. Por excelencia, la bebida que siempre ha usado leche es la resbaladera, que es muy similar a la horchata, con la diferencia de que además de arroz contiene cebada, y ambos granos deben cocinarse para producir la bebida.

Otras bebidas tradicionales en Costa Rica, y especialmente en Guanacaste, son el rompopo y el ponche. En muchos países de las Américas el rompopo es una bebida tradicional navideña, desde Canadá, donde se le llama *eggnog* hasta Chile, donde lleva el nombre *rompón*. Se dice que las monjas clarisas de Puebla, México, que con frecuencia recibían a personalidades del mundo político y eclesiástico en su convento, fueron las que inventaron la bebida. Pronto creció en popularidad y los conventos comenzaron a producirlo de forma regular. Más adelante, varias empresas comercializaron la bebida para consumo popular.

El rompopo es una bebida fría, con bastante ron; en cambio, el ponche se sirve caliente. Otra diferencia es que el rompopo solo lleva la yema de huevo, mientras que para el ponche se usa el huevo completo. A mi abuela no le gustaba tanto hacer rompopo, pero le encantaba preparar ponches. Todos los sábados se tomaba una copita de coñac, y preparaba ponches con ese mismo licor, que era su favorito. No permitía que nadie la viera preparar el ponche, porque decía que si eso ocurría se le cortaba la bebida. En Santa Cruz, por muchos años se servía el ponche los sábados por la noche, cuando las cocineras especialistas en esta receta colocaban sus puestos en la calle para venderlo.

Los frescos son una tradición legendaria de toda Costa Rica, donde en la mayoría de las casas siempre se acompaña la comida, sobre todo el almuerzo, con un fresco. Tradicionalmente se vendían en las llamadas *sodas*, un tipo de pequeño establecimiento donde se vende una variedad de frescos naturales, acompañados con emparedados, empanaditas o ensalada de frutas. Aun ahora hay sodas que venden los frescos típicos de cuando yo era niña: de cebada, de crema o malteada. Por lo general, se hacen de frutas como mora, fresa, piña, papaya, guanábana, banano, carambola, maracuyá o naranjilla, y pueden ser preparados en agua o en leche. También se puede hacer de semillas como linaza y chan (muy típico de mi región; es similar a la chía y muy refrescante para el estómago).

Bebida de los dioses

Todo está preparado esta tarde.
El fogón festeja brotando chispas
de las brasas recién atizadas.
El comal como un novio inquieto
se prepara para recibirlas.
Mi abuela las va tostando con esmero
para que queden listas para el festín.
El olor dulce amargo empieza a inundar la cocina
que hoy se viste de gala
cuando mi abuela decide endulzar
el paladar de la familia.
Desde la distancia todos esperamos ansiosos.
Las pepitas entran dispuestas
a disolverse con el metate.

Mi abuela pasa la mano de piedra sobre cada una de ellas.
Se oye su crujir al paso de cada movimiento.
Se funden con la canela y el clavo de olor fresco
que le da ese sabor exótico y excitante.
Se acerca mi abuela con el guacal lleno de polvo mágico
espolvoreándolo sobre la leche que empieza a burbujear
con misterio y alegría produciéndose una verdadera alquimia.
Alguien dice: “Ya falta poco”.

Nos llenamos de entusiasmo
al oír la voz de la abuela diciendo:
“Vengan a disfrutar el manjar de los dioses”.
Fragante, espeso y profundo.
Hoy les digo que ese exquisito jarro de chocolate caliente,
de verdad que revivía hasta los muertos,
de verdad que nos paraba todo.

Y cuando digo todo, es todo.

Chocolate caliente

Ingredientes:

- ◆ 1 litro de leche
- ◆ $\frac{3}{4}$ taza de cacao molido o 2 tabletas de cacao puro
- ◆ 1 cucharadita de canela molida
- ◆ $\frac{1}{2}$ cucharadita de clavo de olor molido
- ◆ $\frac{1}{2}$ taza de azúcar o al gusto

Preparación:

Si usa cacao molido, se mezcla la canela y el clavo con el cacao. Se pone a hervir la leche y se le agrega esa mezcla, revolviendo bien. Cuando dé un hervor, se baja el fuego, se le agrega el azúcar y se sigue revolviendo constantemente con un molinillo de chocolate o un batidor de mano hasta que esté completamente disuelto el cacao y tenga espuma.

Si usa tabletas de cacao, se ponen en la leche que está cocinando para que se disuelvan y se le agregan la canela, el clavo y el azúcar, revolviendo constantemente con un molinillo de chocolate o un batidor de mano hasta que esté completamente disuelto el cacao y tenga espuma.



Tiste

Mi abuelita preparaba la tiste con pinol y chocolate. Sin embargo, la comunidad chorotega de Matambú en Nicoya la prepara con arroz en vez de pinol. La receta a continuación es la que prepara la cofradía de la Virgen de Guadalupe para la celebración anual de su fiesta en diciembre, tal como aparece publicada en *La Voz de Guanacaste* (Arroyo, 2020).

Ingredientes:

- ◆ ½ kilo de cacao
- ◆ 1 kilo de arroz
- ◆ 1 paquete de clavo de olor
- ◆ 1 tapa de dulce
- ◆ 1 litro de agua



Preparación:

Se pone a remojar el arroz con el clavo unas tres horas. Mientras tanto, se tuesta y se le quita la cáscara al cacao. Se muele el arroz con el clavo y el cacao en un molino o una licuadora. Se ralla la tapa de dulce, se disuelve en el agua y se le añade la mezcla del arroz y cacao. Se cuele y se sirve a temperatura ambiente. Debe consumirse el mismo día de preparación porque se pone agria rápidamente.



Café de olla

Ingredientes:

- ◆ 6 tazas de agua
- ◆ 1 taza de café molido
- ◆ 2 palitos de canela
- ◆ 1 taza de tapa de dulce rallada

Preparación:

Se pone el agua a hervir con la canela y la tapa de dulce. Cuando hierve, se le agrega el café, se tapa y se apaga el fuego. Se deja reposar 5 minutos. Para servirlo, se cuela el café sobre las tazas con un colador de tela o de malla fina.



Horchata

Ingredientes:

- ◆ 1 taza de arroz
- ◆ 8 a 10 tazas de agua
- ◆ 1 palo de canela
- ◆ 1 taza de maní o semillas de marañón (opcional)
- ◆ azúcar al gusto

Preparación:

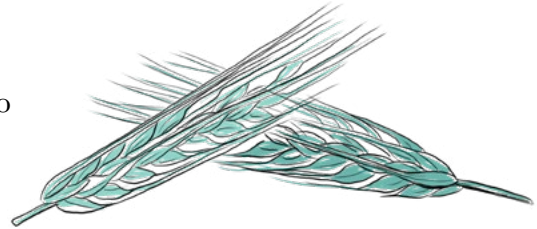
La noche anterior se pone a remojar el arroz con la canela en unas 5 tazas de agua. Al día siguiente se pone el agua y el arroz en la licuadora con la canela y el maní (si lo usa) y se licúa muy bien. Se cuela con un colador de tela, añadiendo también al colador las otras 3 tazas de agua (o más según el espesor que se desee para la horchata). Se añade azúcar al gusto y se sirve fría.



Resbaladera

Ingredientes:

- ◆ 1 taza de arroz
- ◆ 3 cucharadas de cebada en grano
- ◆ 3 tazas de agua
- ◆ 8 tazas de leche
- ◆ 2 palos de canela
- ◆ 2 cucharaditas de vainilla
- ◆ $\frac{1}{4}$ cucharadita de nuez moscada en polvo
- ◆ azúcar al gusto



Preparación:

La noche anterior, se pone a remojar el arroz y la cebada con la canela en 2 tazas de agua. Al día siguiente se pone a cocinar con una taza más de agua hasta que los granos estén suaves. Cuando está frío se pone en la licuadora y se licúa bien. Se vierte en una olla grande y se añade la leche, la nuez moscada y la vainilla; se le agrega azúcar al gusto y se mezcla bien. Se sirve con hielo.



Resbaladera de piña

Ingredientes:

- ◆ 1 taza de arroz
- ◆ 1 taza de piña picada
- ◆ 2 cucharadas de cebada
- ◆ 2 palos de canela
- ◆ 2 cucharaditas de vainilla
- ◆ 4 tazas de agua
- ◆ azúcar al gusto

Preparación:

La noche anterior, se pone a remojar el arroz y la cebada con la canela en 2 tazas de agua. Al día siguiente, se pone a cocinar con la piña hasta que el arroz esté esponjoso. Cuando está frío se pone en la licuadora y se licúa bien. Se vierte en una olla con el resto del agua (o más si la necesita), la vainilla y el azúcar al gusto. Se mezcla bien y se sirve frío.



Rompoppe

Ingredientes:

- ◆ 1 litro de leche entera
- ◆ 3 yemas de huevo batidas
- ◆ 1 taza de azúcar
- ◆ 1 palo de canela
- ◆ 1 cucharadita de vainilla
- ◆ 1 cucharada de maicena
- ◆ 1 taza de ron oscuro



Preparación:

Se recomienda lavar la botella donde se va a guardar la bebida con agua hirviendo. Le puede poner además una copita del licor que vaya a usar y agitar bien la botella para que el licor cubra toda la superficie y así quede bien lavada. Después de enjuagarla, debe desechar ese licor y tapar la botella para que se conserve limpia hasta el momento de rellenarla con el rompoppe.

En una olla se pone a hervir la leche con el azúcar y la canela. Después de que haya hervido, se le sacan los palos de canela y se baja el fuego. Se disuelve la maicena en un poco de agua y se le añade a la leche hervida, revolviendo bien para asegurarse de que no haga grumos. Se le agregan las yemas batidas, revolviendo constantemente hasta que estén bien integradas en la leche. Asegúrese de que la leche no levanta el hervor, porque si eso ocurre, se corta. Se deja enfriar, revolviendo de vez en cuando para que no se ponga duro. Cuando está completamente frío, se le integra el licor y se embotella. Se puede conservar hasta una semana en la refrigeradora. Se sirve frío.



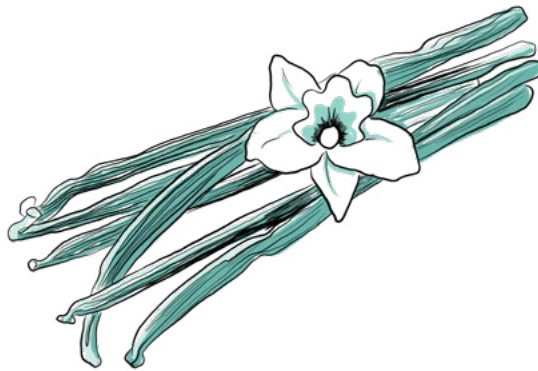
Ponche

Ingredientes:

- ◆ 1 litro de leche entera
- ◆ 3 huevos separados
- ◆ 1 cucharada de maicena
- ◆ 1 taza de azúcar
- ◆ 1 palo de canela
- ◆ 1 cucharadita de vainilla
- ◆ 2 cucharadas de coñac o al gusto (opcional)

Preparación:

Se pone a hervir la leche con la canela y el azúcar. Se mueve constantemente para que no se pegue, no se queme ni se ahúme. Cuando hierve, se apaga y se deja enfriar un poco. Mientras tanto, en otra olla, se baten las claras a punto de nieve y se le agregan las yemas una a una. Se le incorpora la maicena y se sigue batiendo. Entonces, se le agrega la leche a esta mezcla y se bate más. Se vuelve a poner al fuego (bajo) moviendo constantemente, sin dejar que hierva, por unos 7 minutos. Si quiere añadirle licor, lo pone en su copa individual y vierte el ponche encima, mezclando bien la mezcla con una cuchara. Esta bebida se sirve caliente y se puede acompañar de un queque seco o una tarta de Santiago.



Frescos

Para preparar estas refrescantes bebidas, simplemente se licúan todos los ingredientes. Se sirven fríos y con hielo al gusto.

Fresco de pitahaya

La pitahaya tiene un sabor muy tenue, por eso requiere que se le agregue un ingrediente ácido, como la piña o el limón. Tradicionalmente se le pone limón, pero la probé con piña y resultó deliciosa.

Ingredientes:

- ◆ 2 pitahayas peladas y troceadas
- ◆ ½ taza de jugo de limón o 1 taza de piña picada
- ◆ azúcar al gusto
- ◆ 2 litros de agua

Fresco de piña con albahaca

Ingredientes:

- ◆ 1 piña pelada y picada
- ◆ ½ taza de hojas de albahaca fresca
- ◆ ½ taza de azúcar
- ◆ 2 litros de agua



Limonada con albahaca o menta

Ingredientes:

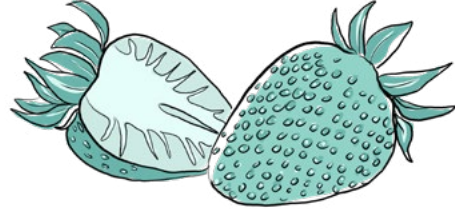
- ◆ 1 taza de jugo de limón
- ◆ 1 taza de azúcar
- ◆ 4 tazas de agua
- ◆ ½ taza de albahaca o menta fresca

Fresco de frutas variadas

Se puede servir licuado como los otros frescos o se le puede agregar más fruta finamente picada: ½ taza de papaya, ½ taza de piña y ½ taza de sandía. Se le agregan las frutas a la jarra y se mezcla bien.

Ingredientes:

- ◆ ½ taza de piña
- ◆ ½ taza de mango
- ◆ ½ taza de carambola
- ◆ ½ taza de fresas
- ◆ ½ taza de jugo de naranja
- ◆ ½ taza de azúcar
- ◆ 4 tazas de agua



Fresco de Jamaica con chía

Este fresco no es tradicional en Guanacaste. Yo lo conocía de México, y es una aportación personal a la tradición familiar

Ingredientes:

- ◆ 1 taza de flor de Jamaica
- ◆ ½ taza de jugo de limón
- ◆ 2 cucharadas de chía
- ◆ ¼ taza de menta picada
- ◆ 1 taza de azúcar o al gusto
- ◆ 2 litros de agua

Preparación:

Se hierva un litro de agua y se vierte inmediatamente sobre las flores de Jamaica, dejándolas remojar por una hora. Se cuela el agua y se pasa a la jarra. En la licuadora se pone medio litro de agua, el jugo de limón, el azúcar, la menta y la chía, y se licúa muy bien. Se vierte sobre el agua de Jamaica en la jarra, mezclándolo bien para que se integren los sabores. Se prueba para comprobar el punto de azúcar y la acidez (por si la Jamaica está muy fuerte), y se agrega más azúcar o agua según lo necesite. Se sirve frío y con hielo al gusto.

Fresco de guanábana en leche

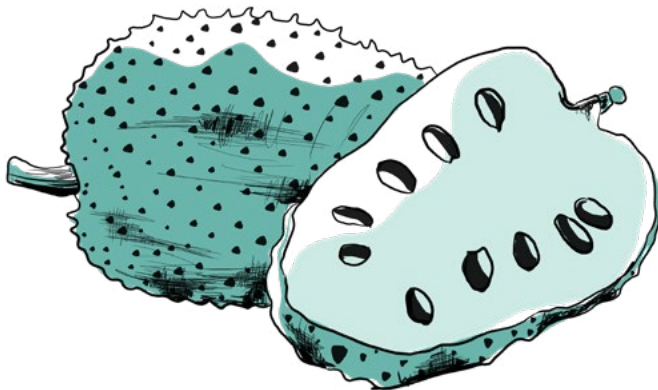
Ingredientes:

- ◆ 1 taza de pulpa de guanábana*
- ◆ 2 tazas de leche
- ◆ azúcar al gusto

* En lugar de guanábana, este fresco puede llevar moras, papaya, melón o fresas, que también son deliciosas en leche.

Preparación:

Se licúa la guanábana con la leche y el azúcar que desee añadirle (o también la puede hacer sin azúcar).



Medidas y equivalencias

En este libro usamos las medidas que se usan en Costa Rica y en muchos otros países. En este documento incluimos algunas equivalencias en sistemas usados en otras partes del mundo:

- ◆ La temperatura es en grados centígrados o Celsius, con la equivalencia en Fahrenheit. Casi todos los platos horneados se preparan a horno medio (175°C / 350°F). Siempre hay que tener el horno precalentado antes de poner el platillo a hornear.
- ◆ El peso lo medimos en kilos, y damos la equivalencia en libras (1 kilo = 2.2 libras y 1 libra = 460 gramos).
- ◆ El volumen (para el arroz, la harina, el azúcar y líquidos como el agua o el caldo) lo medimos usando tazas de medir (2 tazas = 16 onzas = medio litro).
- ◆ En caso de usar latas, indicamos el tamaño en onzas. Normalmente todas las latas traen el peso en onzas y en gramos. Una lata pequeña pesa 8 onzas = 234 gramos, y una grande pesa 15 onzas = 425 gramos.
- ◆ La mantequilla se mide en barras, en cucharadas o en onzas. Una barra contiene 8 cucharadas, equivalente a media taza, 4 onzas o 113 gramos. Un paquete normalmente contiene 4 barras, es decir 16 onzas = 1 libra = 453 gramos.
- ◆ Las cucharadas y cucharaditas se usan para medir especias.
- ◆ Para la sal y la pimienta no indicamos cantidad, porque es al gusto de la persona que prepara el plato. Conviene probar todos los platos y ajustar la sal al gusto.

Glosario

En las recetas y en el capítulo introductorio sobre los ingredientes sobresalientes, llamamos a los productos con el vocablo que se usa en Costa Rica. En este glosario incluimos algunos términos que tienen variantes regionales. Para términos específicos de la provincia de Guanacaste (con frecuencia de origen chorotega o náhuatl), consultamos el *Diccionario de guanacastequismos* (2010) de Marco Tulio Gardela.

Achiote: También llamado con frecuencia *annatto* o *bija*, el nombre científico es *Bixa orellana* y es un colorante natural usado desde tiempos precolombinos.

Aguacate: Se le llama *palta* en el Cono Sur. Es una fruta originaria de Mesoamérica que normalmente se usa para ensaladas.

Ajonjolí: Semilla también llamada *sésamo*.

Ayote: Calabaza, zapallo, auyama, alcayota o chilacayote.

Banano: Según la región, se llama banana, guineo, plátano, maduro o cambur.

Calabacín: Tipo de ayote tierno de color verde y forma alargada, con cáscara muy suave. En inglés *zucchini*.

Camote: Batata, boniato, ñame o papa dulce.

Cecina: Corte de carne de res que a veces también se conoce como *tasajo*.

Chiverre: Un tipo de ayote; la carne se deshace en tiras, por lo que se llama calabaza de cabello de ángel o *spaghetti squash* en inglés.

Chile dulce: Pimiento rojo o verde.

Chilote: Variante de jilote, del náhuatl *xilotl* que significa ‘cabello’. Es la mazorca de maíz que no tiene los granos formados todavía.

Chompipe: Pavo o guajolote

Chorreadas: Especie de tortilla o panqueque hecha de maíz tierno triturado y asado en el comal.

Col rizada: Un tipo de berza también conocida por su nombre en inglés *kale*.

Comal: Platón de barro o lata, de origen indígena, que se coloca directamente sobre el fuego y que se usa para cocinar las tortillas.

Crema dulce: Crema de leche o nata de montar.

Culantro de Castilla: Condimento conocido como cilantro o coriandro.

Culantro de coyote: Culantro cimarrón, recado o *shadow beni*. Hierba usada como condimento tradicional en Guanacaste.

Elote: Choclo o jojoto. Mazorca de maíz tierno.

Enchido: Término usado por Zulema Arrieta en vez de relleno, posiblemente por su herencia asturiana. Un plato típico en Guanacaste es la gallina criolla enchida.

Frescos: Bebida natural de frutas en agua o en leche. Aguas frescas en México.

Hongos: Champiñones o setas.

Jícara: El jícara es un árbol muy común en los llanos guanacastecos. Su fruto, con el mismo nombre, ha sido ampliamente utilizado en diversas formas, desde la época chorotega hasta nuestros días según documenta el *Diccionario de Guanacastequismos* (Gardela, 2010, p. 184).

Jocote: Tejocote en México. Término náhuatl para una fruta carnosa abundante en Guanacaste

Marañón: Árbol que da una fruta cuya parte comestible es un pedúnculo que crece en su base y al que se le llama fruta falsa. La semilla, usada como fruto seco, es muy preciada. Otros nombres por los que se conoce al marañón son anacardo (España), cajuil (República Dominicana), merey (Venezuela) y nuez de la India (México).

Mondongo: Panza, tripa, callos o menudo.

Natilla: Crema, crema ácida o crema agria.

Nisquesar: El *Diccionario de Guanacastequismos* explica que el término nisquesar es “cocer el maíz con ceniza” y el nistayol es “el maíz nisquesado y lavado” (Gardela, 2010, p. 229).

Pejibaye: Chontaduro en Colombia y Venezuela. Es el fruto de una palma abundante en la zona de Turrialba (Cartago).

Perrerrequé: Una especie de queque hecho de maíz tierno o “un tipo de tamal de elote horneado, con dulce” (Gardela, 2010, p. 251).

Petit pois: Arvejas, guisantes o chícharos.

Pinol: Maíz tostado y pulverizado.

Piñones: Semillas que se obtienen de las piñas de algunas variedades de pinos.

Plátano: Plátano macho.

Ponche de leche: Bebida similar al rompopo, pero con el huevo completo, en vez de solo yema. Se sirve caliente.

Quelite: El *Diccionario de Guanacastequismos* explica que el quelite es un “arbusto lechoso cuyas hojas son comestibles” (Gardela, 2010, p. 272).

Recámara: Esta planta la recoge el *Diccionario de Guanacastequismos* como: “planta cuyo fruto machacado sirve de jabón” (Gardela, 2010, p. 279).

Sabanero: En el *Diccionario de Guanacastequismos*, se explica que el sabanero era un “trabajador del ganado, valeroso en extremo, que debía realizar múltiples labores concernientes a las reses y al caballo, este último su fiel compañero. Personaje legendario de la pampa guanacasteca” (Gardela, 2010, p. 287).

Tiquisque: Quequisque, taro, malanga o yautía.

Queque: Bizcocho, tarta o pastel. Se sirve seco o con lustre.

Queso seco: Un tipo de queso duro. Un sustituto puede ser el queso parmesano, romano o cotija.

Tapa de dulce: Azúcar de caña sin refinar. En Costa Rica, viene en un bloque que se debe rallar o se puede hervir en agua para que se derrita, lo cual se llama *aguadulce*. Ahora también está disponible molida y envasada en paquetes de plástico. En Colombia se llama *panela* y en México *piloncillo*, y viene también en piedra en forma de cono.

Vainicas: Judías verdes o ejotes (en México).

Zapallo: Tipo de ayote (o calabaza) tierno.

Zapote: Fruta de carne anaranjada también conocida como mamey.

Referencias

- Álvarez-Iragorri, A. (19 de enero, 2020). ¿Cuál es la diferencia entre banana, plátano y guineo?. [Publicación en un foro online]. Mensaje publicado en <https://es.quora.com/Cu%C3%A1l-es-la-diferencia-entre-banana-platano-y-guineo>
- Arauz, M. (11 de diciembre, 2014). *Un suculento paseo por la tradición culinaria de la Cofradía de la Virgen de Guadalupe en Nicoya*. Radio Pampa Perfil.
- Arroyo, C. (24 de enero de 2020). Tiste, una bebida chorotega histórica. *La Voz de Guanacaste*. <https://vozdeguanacaste.com/tiste-una-bebida-chorotega-historica/>
- Asociación Agro-Orgánica Guanacasteca. (2020). *Agro-Orgánica Guanacasteca: quiénesomosycómo producimos*. https://m.facebook.com/333133420149723/videos/2739692112798561/?locale2=hr_HR
- Cabezas, E. y Espinoza, A. (2000). El arroz en América. Su introducción y primeras siembras. *Revista de Historia de América*, 126, 7-18. <https://www.proquest.com/docview/235924848>
- Casanueva, H. (2007). *La cocina tradicional costarricense. El manejo de los alimentos*. Editorial Costa Rica.
- Castleman, M. (1991). *Las hierbas que curan*. Rodale Press.
- Comisión Interinstitucional del Cacao. (2018). *Plan Nacional de Cacao 2018-2028. Hacia la consolidación de una agrocadena competitiva y sostenible*. Ministerio de Agricultura y Ganadería.
- Dobles, J. (1997). *Costa Rica poema a poema: un recorrido por el alma secreta de la patria*. Editorial Universidad Estatal a Distancia.
- Esquivel, N. (15 de julio, 2019). Los productores de arroz en Guanacaste reducen agroquímicos y recortan gastos. *La Voz de Guanacaste*. <https://vozdeguanacaste.com/productores-de-arroz-en-guanacaste-reducen-agroquimicos-y-recortan-gastos/#:~:text=El%20arroz%20utiliza%2C%20en%20promedio,consumo%20de%20estas%20sustancias%20qu%C3%ADmicas>

- Gardela, M. T. (2010). *Diccionario de Guanacastequismos*. 2ª edición. Instituto Costarricense de Educación Radiofónica.
- Gómez, S. (25 de febrero, 2022). Yuca: todo lo que tienes que saber de este tubérculo. *El Confidencial*. https://www.alimente.elconfidencial.com/gastronomia-y-cocina/2022-02-25/yuca-propiedades-prepararlo_1881162/#:~:text=Este%20tub%C3%A9rculo%20tiene%20un%20riesgo,%C3%B3rganos%20e%20incluso%20la%20muerte.
- Hernández, M. G. (2017). La milpa totonaca: espacio de encuentro entre animales, dioses y hombres. *La Jornada del campo*, 121, 25. https://issuu.com/la_jornada_del_campo/docs/jornada_del_campo_121_web
- La Nación. (26 de julio, 2014). Decretan al maíz como Patrimonio Cultural de Costa Rica. *La Nación*. <https://www.nacion.com/el-pais/patrimonio/decretan-al-maiz-como-patrimonio-cultural-de-costarica/QZHD-4MULNVAC7P5JDFG2LXSUWQ/story/>
- Leyva, L. F. (2020). *Cúrcuma*. Tuberculos.org. <https://www.tuberculos.org/curcuma/>
- Loría, M. F. (29 de junio, 2016). *El maíz: materia prima de tradiciones e historias*. Red Cultura. <https://www.redcultura.chechere.com/front/noticias2.php?ref=1/id=180>
- Madrigal, L. M. (6 de octubre, 2015). Productor de arroz: ‘En mis 49 años de sembrar arroz, nunca había visto una sequía tan fuerte’. *El Mundo*. <https://elmundo.cr/costa-rica/productor-de-arroz-en-mis-40-anos-de-sembrar-arroz-nunca-habia-visto-una-sequia-tan-fuerte/>
- Mann, C. (2006). *1491, New Revelations of the Americas Before Columbus*. Vintage.
- Marchena, J. (2015). El nacimiento de las corporaciones azucareras en Guanacaste (1890-1970). *Diálogos. Revista electrónica de historia*, 16(2), 83-119. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/dialogos/article/view/18106/19717>
- Monge, C. (1982). *Historia de Costa Rica*. Librería Trejos.
- Nikolic, M. (2015). El cuestionamiento del estilo de vida moderno en el contexto de la construcción y expresión de identidades por medio de los hábitos de consumo en Costa Rica. *Istmo* 27-28, 1-22.

- Ochoa, J. (25 de febrero, 2019). *La historia del chocolate y su leyenda*. México Desconocido. <https://www.mexicodesconocido.com.mx/chocolate-historia-y-leyenda.html>
- Ramírez, K. (18 de enero, 2018). *Una larga historia detrás de una dulce tradición familiar*. [Video]. Radio Pampa Perfil. <https://www.facebook.com/100054190420742/videos/una-larga-historia-detr%C3%A1s-de-una-dulce-tradici%C3%B3n-familiar/2784720871616256/>
- Rodríguez, A. (25 de septiembre, 2017). El cultivo de caña crece en Guanacaste pero beneficia a menos productores. *La Voz de Guanacaste*. <https://vozdeguanacaste.com/cultivo-de-cana-crece-en-guanacaste-pero-beneficia-a-menos-productores/>
- Ross, M. (2014). *Entre el comal y la olla. Fundamentos de la gastronomía costarricense*. Editorial Universidad Estatal a Distancia.
- Santamaría, A. y García, Á. (2005). Azúcar en América. *Revista de Indias* 65(233), 9-32. <https://doi.org/10.3989/revindias.2005.i233.374>
- Serrano, D. (Coord.). (2014). *Minienciclopedia de los territorios indígenas de Costa Rica. Tomo 1: Los bribris y cabécares de Sulá*. Ministerio de Educación Pública.
- Serrano, D. (2017). *Minienciclopedia de los territorios indígenas de Costa Rica. Tomo 6: Los chorotegas de Nicoya y Hojancha*. Ministerio de Educación Pública.
- Schulman, M. (21 de febrero, 2023). De Victoria Beckham a Angelina Jolie. El superalimento que humecta la piel y mejora la memoria. *La Nación*. <https://www.lanacion.com.ar/salud/desde-victoria-beckham-hasta-angelina-jolie-el-superalimento-que-humecta-la-piel-y-mejora-la-memoria-nid04102022/>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2018). *Textos fundamentales de la Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial de 2003*. https://ich.unesco.org/doc/src/2003_Convention_Basic_Texts-_2018_version-SP.pdf
- Vélez, I. (10 de junio, 2019). Pimienta, canela y jengibre, los otros ‘metales preciosos’ de la conquista de América. *El Mundo Cultura*. <https://www.elmundo.es/cultura/2019/06/10/5cf466e21efa0744a8b4641.html>

Sobre la autora y su colaboradora

Mayela Vallejos Ramírez (San José, 1958-Santa Cruz, 2022) recibió su doctorado de la Universidad de Nebraska- Lincoln en 1997 con énfasis en la Literatura latinoamericana del siglo XX. Su tesis doctoral *El arte de tejer como eje estructurante en la narrativa femenina hispanoamericana* se enfocó en textos de las escritoras Rosario Ferré, Laura Esquivel y Rima de Vallbona. Previamente, recibió su maestría de la Universidad de West Virginia con una tesis sobre la narrativa de la escritora costarricense Carmen Naranjo. En 1987, se licenció de la Universidad de Costa Rica en Educación y Literatura inglesa. Fue profesora catedrática de la Universidad de Colorado Mesa (EEUU) hasta 2021, donde impartió clases de literatura y cultura latinoamericanas, y mantuvo sus investigaciones en literatura escrita por mujeres, especialmente mexicanas y centroamericanas. Publicó una serie de artículos en prestigiosas revistas literarias de Costa Rica, los Estados Unidos, Colombia, Martinique, México, Italia y España. Fue coeditora de dos libros: *Máscaras, disfraces y travestismos en la narrativa corta latinoamericana* (2013) y *Onomástica e intertextualidad en el relato corto latinoamericano* (2016). Además, fue cotraductora del libro *El Expediente* de Linda Berrón, publicado como *The Dossier* (2018). Como chef amateur, la cocina siempre ocupó un lugar preponderante en su vida, y su trabajo académico estuvo con frecuencia vinculado a textos relacionados con la comida, los cuales publicó en diferentes revistas literarias y presentó en varios congresos. Con Pepa Lago Graña publicó los libros de repostería *Veinte flanes de amor / Twenty Flans of Love* (2020) y *Queques y más. 101 recetas para degustar* (2022).

Josefa (Pepa) Lago Graña (Vigo, 1967) se licenció de la Universidad de Santiago de Compostela (1991) con un título en Filología Española y posteriormente se doctoró en Estudios Hispánicos en la Universidad de Nebraska (1997). Su tesis doctoral *Más allá de la esfera privada: escritura como espacio de autoafirmación en Martín Gaité, Esquivel y Cisneros* se enfocó en la representación espacial de personajes femeninos y su proceso de escritura en tres novelas contemporáneas. Es profesora catedrática de estudios hispánicos en la Universidad de Puget Sound en Tacoma, Washington (EEUU), donde enseña cursos de lengua española y de literatura latinoamericana, y colabora en el programa de estudios latinoamericanos. Su trabajo de investigación se ocupa del tema de la identidad nacional y los procesos

migratorios en la obra de escritores contemporáneos, en particular de la región caribeña. Sus artículos sobre el tema han aparecido en libros y revistas. Es editora y compiladora de la colección de ensayos *La fiesta, el duelo y el horror: representaciones de la muerte en la literatura latinoamericana* (Chiringa Press, 2017). Los alimentos como base y fundamento de la identidad cultural y nacional es otra de sus áreas de interés en la investigación. Ha presentado y publicado ensayos sobre la industria azucarera en la obra de Rosario Ferré, el impacto de la compañía bananera en el Macondo de García Márquez y el maíz como elemento central de las culturas mesoamericanas, entre otros temas. Es coautora (con Mayela Vallejos Ramírez) de los libros de repostería *Veinte flanes de amor / Twenty Flans of Love* (2020) y *Queques y más. 101 recetas para degustar* (2022).



Mayela y Pepa en un congreso en Los Ángeles (2012)

Lista de poemas

✧ Escena familiar	31
✧ Aprenda a cocinar	55
✧ La cocina no era lo suyo (los tamales)	62
✧ Secretos culinarios (los buñuelos)	76
✧ Una lección de cocina (el marquesote)	86
✧ La vendedora (el atolillo)	104
✧ Nunca cocino sola (la lengua)	139
✧ Herencia familiar (el queque de mi abuela)	165
✧ Bebida de los dioses (el chocolate)	184

Lista de fotografías

“Mayela Vallejos Ramírez en su casa de Santa Cruz, con su mamá Lutzgarda al fondo (1963)”	2
“Mayela y Pepa en Tacoma (estado de Washington), EEUU (2017)”	10
“Lutzgarda con su hija Mayela Vallejos Ramírez (1959) en Santa Cruz, Guanacaste” ..	14
“Mayela en su casa de Santa Cruz (1963)”	32
“Zulema Arrieta con su hija Lutzgarda Ramírez Arrieta (circa 1939) en Santa Cruz de Guanacaste”	35
“Mayela con su padre Enrique Vallejos Vallejo (1959)”	59
“Lutzgarda a caballo (circa 1952)”	64
“Lutzgarda con sus alumnas de la Escuela de Niñas 27 de Abril (1948)”	64
“Lutzgarda haciendo tamales (1988)”	65
“Lutzgarda con su hijo Carlos (1951)”	77
“Mayela con su hermano Carlos Ramírez Arrieta (1962) en Santa Cruz”	77
“Lutzgarda de samaritana en la procesión de Semana Santa en Santa Cruz (1942)” ...	105
“El abuelo Plácido con el tío Fernando guiando una yunta de bueyes (c. 1950)”	105
“Mayela con su abuela Zulema (1990)”	137
Mayela en la cocina de su casa de Grand Junction (Colorado) (2017)”	163
“Zulema Arrieta en el comedor de su casa en Santa Cruz (1988)”	167
“Mayela en casa de Pepa en Tacoma en la fiesta de Acción de Gracias en 2019”	181
“Mayela y Pepa en un congreso en Los Ángeles (2012)”	204

Álbum familiar: con recetas, anécdotas y poemas constituye el legado de Mayela Vallejos Ramírez (1958-2022) y el homenaje a su terruño (Santa Cruz, Guanacaste) y a la tradición de sus ancestros, a quienes ella emula a través de la abuela materna. Su mirada entrañable se transparenta en el fogón y en la cuchara, que Mayela deseaba comunicar y revivir con este libro, bajo el cuidado final y con la colaboración de Pepa Lago Graña.

La “historia de vida” se construye desde un recetario al que tanto el anecdotario como la poesía van contrapunteando un recorrido biográfico por la conciencia del pasado y de sus vínculos. Todo ello modela no solo la atracción de lo que puede ser contado del “álbum” de familia, sino también el punto de vista evaluativo de quien quiere compartir sus recetas más personales y su palabra con el público.

Jorge Chen Sham
Universidad de Costa Rica
Academia Nicaragüense de la Lengua
Academia Norteamericana de la Lengua Española

ISBN: 978-9930-578-06-3



UCR CIDICER SO Sede de Occidente