

# Libro Cocinas del Bicentenario recopila historia de platillos autóctonos de Costa Rica

El libro digital lo transportará a diversas zonas del país para que conozca del patrimonio cultural alimentario del país. Investigación permitió recopilar las características de consumo de los productos y los platillos en los que se usan.

Por Michelle Campos / 27 de septiembre del 2020

## LA NACIÓN



Piense en voz alta.

¿Quién cocina habitualmente en su casa? ¿En ocasiones especiales, más personas se suman a la tarea? ¿Cómo se aprende a cocinar? Anote brevemente sus respuestas.

Si algo puede caracterizar a la cocina costarricense es la variedad de platillos tradicionales; que cargados de colores y con un **sazón**<sup>1</sup> **inigualable**<sup>2</sup> han trascendido muchas generaciones, siguiendo presentes en las mesas de los habitantes.

Con la idea de **recabar**<sup>3</sup> este patrimonio nacional el libro Cocinas del **Bicentenario**<sup>4</sup> pone énfasis en la documentación de platillos con base en los 15 productos más relevantes en las cocinas tradicionales de las regiones socioeconómicas del país.

Según este libro, los productos tradicionales son arroz, ayote, cacao, café, caña, cerdo, chayote, chiverre, frijol, maíz, papa, pejibaye, plátano, queso y yuca.

Uno de los ingredientes de la lista —el arroz— es considerado primordial en la dieta de los costarricenses y tiene la particularidad de que se preparan recetas dulces y saladas. Se incluyen en la obra desde un refrescante fresco de horchata, típico de Nicoya, una resbaladera proveniente de Puntarenas; un arroz con pollo o hasta un postre de arroz con leche.

Otro de los productos es el plátano, y no solo se come en patacones o en pastel de plátano.



<sup>1</sup> **sazón:** gusto.

<sup>2</sup> **inigualable:** que no se puede comparar con nada.

<sup>3</sup> **recabar:** juntar toda la información en un solo lugar.

<sup>4</sup> **bicentenario:** se llama así, porque va a estar disponible el año entrante que Costa Rica celebra los 200 años de la Independencia.

Este alimento sirve como base para una serie de platillos autóctonos, como el Muncrup Chá, típico de la región Brunca y que es una **chicha**<sup>5</sup> de plátano maduro y masa. También se puede elaborar un picadillo de plátano verde, ceviche y sopa de patacones.

Para lograr identificar las zonas donde más consumo tienen estos alimentos tradicionales se realizó un **mapeo**<sup>6</sup> del territorio nacional. El proceso de investigación y producción de Cocinas del Bicentenario de Costa Rica, fue dirigido por la Unidad de Patrimonio Cultural Inmaterial del Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural. También se contó con la alianza del Ministerio de Cultura y Juventud y la colaboración del Instituto Nacional de Aprendizaje (INA).

“Tenemos aquí una publicación que procura articular la producción de conocimientos ligados a la cocina tradicional, la información de quince productos agrícolas tradicionales (...), logrando así la caracterización de la **gastronomía**<sup>7</sup> tradicional costarricense”, indicó Sylvie Durán, ministra de Cultura y Juventud.

Los platillos están expuestos en las **infografías**<sup>8</sup> dentro del libro, ubicados por regiones, donde se localizó un registro de su consumo con mayor intensidad.

La referencia geográfica que se hace a los platillos no significa que se preparen o consuman sólo en estas zonas, muchos son compartidos a lo largo del territorio nacional.

El libro también expone las zonas con mayor **producción**<sup>9</sup> de los alimentos y de los actos festivos donde se da la cocina tradicional.

Así mismo, se identifica una lista de platillos nacionales, los cuales que se preparan y consumen en todo el país y que son parte del diario vivir de los costarricenses, los cuales son el gallo pinto, tamal asado, arroz con pollo, café chorreado, casado, olla de carne, tamal de cerdo, picadillos, almuerzo campesino, arroz con leche y agua dulce.

---

<sup>5</sup> **chicha**: bebida

<sup>6</sup> **mapeo**: un estudio que se hace por regiones, en este caso qué alimentos se siembran y se comen en cada zona.

<sup>7</sup> **gastronomía**: el arte de cocinar.

<sup>8</sup> **infografía**: son esquemas dibujados que tienen información escrita e ilustraciones.

<sup>9</sup> **producción**: dónde se plantan y crecen mejor ciertos productos.



### **Piénselo bien.**

Lea cada pregunta y marque la respuesta que considere correcta.

#### **1. ¿Qué características tiene la comida costarricense?**

- a. El arroz es primordial: no puede faltar y se usa en recetas dulces o saladas.
- b. Hay muchos platillos distintos y cada uno tiene un sabor único.
- c. Es muy parecido lo que se come en todas las provincias y las recetas no han cambiado en 200 años.

#### **2. ¿Cuáles son los productos más consumidos en el país?**

- a. Arroz, ayote, cacao, café, caña, cerdo, chayote, chiverre, frijol, maíz, papa, pejibaye, plátano, queso y yuca.
- b. Gallo pinto, tamal asado, arroz con pollo, café chorreado, casado, olla de carne, tamal de cerdo, picadillos, arroz con leche y agua dulce.
- c. Plátano, horchata, atún, sopa, banano, tortillas, café y pollo frito.

#### **3. ¿Para qué hicieron un mapeo en lugar de solo copiar recetas?**

- a. Para ver si en todo el país se come lo mismo.
- b. Querían incluir recetas típicas de Nicoya, la zona Boruca, Limón y Puntarenas no solo del valle central.
- c. Para saber en qué lugares se producían y se consumían los productos y poder comparar.



### **Más allá del texto.**

**En cada país hay platillos tradicionales. Averigüe cuál es la comida de cinco países distintos al nuestro y compare los ingredientes.**



**Esta guía aborda el siguiente contenido curricular procedimental del Programa de Estudio de Español para II ciclo:**

**Cuarto año escolar**

4.1. Utilización de modelos de textos explicativos, narrativos, argumentativos, informativos, normativos y publicitarios para la producción textual.

**Quinto año escolar**

8.1. Aplicación de estrategias de interpretación (inferencias, hipótesis, conjeturas, analogías, conclusiones, proposiciones) para captar el sentido global del texto.

**Sexto año escolar**

11.1. Aplicación de estrategias de análisis (preguntas poderosas, argumentaciones, falacias, foros, conversaciones, documentales, debates, círculos de estudio, entre otros) de los mensajes generados (escolares y extraescolares) por interlocutores y medios de comunicación para comprender el sentido global de los textos: extrayendo información explícita relevante; realizando inferencias para establecer relaciones de causa, efecto y secuencia de hechos, integrando detalles relevantes del texto; integrando conocimientos específicos sobre el tema y sus experiencias personales.

Avalado por:



**LA NACIÓN**

Esta noticia fue publicada originalmente por el periódico La Nación. Grupo Nación S.A. autoriza su reproducción en la Biblioteca Virtual ([https://micuentofantastico.cr/biblioteca\\_virtual/](https://micuentofantastico.cr/biblioteca_virtual/)) con fines educativos. La guía de trabajo fue desarrollada por la Asociación Amigos del Aprendizaje (ADA). Derechos reservados por ADA. Prohibida su venta o reproducción en otros sitios web sin previa autorización de ADA.