



Un proyecto interuniversitario
con el apoyo del CONARE

Pique olores, tacacos a la olla y a cocinar...

Reflexiones sobre la
cocina del costarricense



Costa Rica,
Alimentos y Cultura

Pique olores, tacacos a la olla y a cocinar...

Reflexiones sobre la cocina
del costarricense

Contenido

Créditos	4
Presentación	6
La evolución de la dieta: de lo natural a consumidores de “comida chatarra”	7
Cocinar es un rasgo distintivo de los seres humanos.....	21
Cocinar, un asunto que va más allá de guisar	26
La esencia cultural y su manifestación en la comida costarricense	31
De tortilla con frijoles, al gallo pinto y el pan de trigo	45
El gallito como expresión de comensalidad tica	49
La tradición y la innovación en la cocina costarricense...	54
La cuchara costarricense	59
Consideraciones finales	61
Bibliografía	63

Créditos

641.597.286

S449p Sedó Masís, Patricia Eugenia.

Pique olores, tacacos a la olla y a cocinar – : reflexiones sobre la cocina del costarricense / [Patricia Sedó Masís]. – [San José, C.R.] : Universidad de Costa Rica. Escuela de Nutrición, [2014?]

64 p. : il.

Mención de responsabilidad tomada de la contraportada--
"Costa Rica, alimentos y cultura"

ISBN 978-9968-572-15-6

1. COCINA COSTARRICENSE . 2. NUTRICION.
3. CONSUMO DE ALIMENTOS. 4. SEGURIDAD ALIMENTARIA.
COSTA RICA – VIDA SOCIAL Y COSTUMBRES. I. Título.

CIP/2693

CC/SIBDI, UCR



Autora: MSc. Patricia Sedó Masís, Licenciada en Nutrición UCR, Máster en Administración Educativa U. Latina de CR, Máster en Gerontología UCR. Docente de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica.

Este documento forma parte de una serie de documentos técnicos del proyecto interuniversitario “Fortalecimiento de la seguridad alimentaria y nutricional en la población costarricense mediante la puesta en valor de las prácticas alimentarias tradicionales y uso de productos vegetales subutilizados, y su innovación en la preparación y el consumo” , desarrollado de forma conjunta entre la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica y el Museo de Cultura Popular de la Universidad Nacional.

Revisión técnica: Mayela Solano Quirós, Milena Cerdas Núñez, Valeria Giraldo Rodríguez, Adriana Chinchilla Álvarez.

Diseño Gráfico: Geaninna Sánchez Chacón.

Este documento fue aprobado por el Comité Editorial de la Escuela de Nutrición para su publicación según oficio _____ del _____.

Coordinadoras del proyecto interuniversitario:

M Ed. Mayela Solano, Museo de Cultura Popular de la Universidad Nacional
Teléfonos (506) 2260-1619, (506) 2261-3462, correo mcp@una.ac.cr

M Sc. Patricia Sedó Masís, Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica
Teléfonos (506) 2511-3040, (506) 2511-2162, correo nutricion@ucr.ac.cr.



Se tomó como insumo, el trabajo desarrollado en el marco del proyecto de Trabajo Comunal Universitario “Rescate de las comidas y tradiciones de Costa Rica con la participación de personas adultas mayores” coordinado por la Escuela de Nutrición de la UCR.



La publicación de este material fue posible con financiamiento del Consejo Nacional de Rectores, 2013-2014.

Presentación

El presente documento tiene como objetivo reflexionar sobre la evolución de la cocina costarricense, para lo cual se enfatiza en la alimentación como una rica manifestación cultural, y sobre la importancia de la revitalización de las tradiciones alimentarias que en la actualidad tienen la amenaza de transformarse drásticamente o perderse por influencias globalizantes y cambios en los patrones de alimentación.

En primera instancia se presenta una reflexión orientada al reconocimiento del alimento como fuente de vida. Posteriormente, se analiza la alimentación como parte de la esencia cultural de los pueblos, y de manera particular se analizan algunos aspectos importantes en la historia de la alimentación en Costa Rica, entre ellos la transición en la dieta de la población en las últimas décadas, el desplazamiento de alimentos básicos, como el maíz y frijol por el arroz y el trigo, el mayor consumo de alimentos procesados industrialmente ricos en grasas, sodio azúcares, y sus repercusiones en la salud de las personas.

Por último, se presenta una reflexión respecto a la importancia de revitalizar las tradiciones alimentarias en Costa Rica, y el reto de innovar en la cocina sin perder su esencia cultural.

Este documento forma parte de un proyecto interuniversitario de investigación-acción desarrollado conjuntamente entre el Museo de Cultura Popular de la Universidad Nacional y la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica, con financiamiento del Consejo Nacional de Rectores. Su objetivo es contribuir al fortalecimiento de la seguridad alimentaria y nutricional mediante la puesta en valor de alimentos con valor nutricional y cultural, conocido de forma abreviada como “Tradición e innovación en la cocina del costarricense”.

La evolución de la dieta: de lo natural a consumidores de “comida chatarra”

Se afirma que la dieta está estrechamente relacionada con la evolución humana y la genética.

El período más importante en ese proceso evolutivo se localiza en el paleolítico, y abarca desde la invención de las primeras herramientas de piedra, elaboradas con las propias manos, hasta poco antes del descubrimiento de la agricultura, lo cual ocurrió hace más de diez mil años (Arroyo, 2008).

La eficiencia metabólica y los cambios fisiológicos del sistema digestivo, el mayor gasto energético, y la capacidad del cuerpo para almacenar energía en forma de tejido adiposo, los cambios en la composición corporal, el mayor tamaño del cerebro, las modificaciones en las mandíbulas y en el sistema digestivo figuran entre los principales cambios físicos y metabólicos que permitieron una mayor eficiencia corporal, y la mayor capacidad de adaptación del ser humano y su sobrevivencia en un medio sumamente cambiante (Mateos y Rodríguez, 2010).

Arroyo (2008:8) señala que “nuestros ancestros primates tenían una alimentación basada en frutas y follajes. La transición de la vida arbórea a las planicies, obligada por los cambios climáticos que redujeron la densidad de las selvas y la menor disponibilidad de alimentos, presionó a los primeros homínidos a desplazarse cada vez a mayores distancias para conseguir las fuentes alimentarias”.

Con la postura erecta y el desplazamiento con el uso de las extremidades inferiores, se hizo más efectiva la movilización, con la posibilidad de tener

El lapso anterior al desarrollo de la agricultura, aproximadamente 55 000 años y las presiones selectivas impuestas por un estilo de vida de cazadores y recolectores actuaron sobre una estructura genética desarrollada millones de años previos, misma que se conserva hasta la actualidad con cambios menores (...)

La domesticación de especies vegetales y animales ha sido uno de los eventos más trascendentes en la historia reciente de la humanidad, no solo en términos de nutrición y salud, sino en los más amplios de expansión y dominio de unos grupos humanos sobre otros.

Arroyo P. (2008). La alimentación en la evolución del hombre: su relación con el riesgo de enfermedades crónico degenerativas. Rev. Bol Med Hosp Infant Mex. Vol. 65, noviembre-diciembre, p. 433, 436.

una visión más amplia del horizonte, mayor visibilidad y facilidad para ubicar a cierta distancia las fuentes alimentarias, correr manteniendo el equilibrio, entre otras ventajas (aunque también representó desventajas biológicas que no analizaremos).

La locomoción bípeda representó cambios corporales importantes, principalmente en los requerimientos de energía, proteínas y líquidos. El bidepeísmo y la liberación de las manos para manipular y crear, aunado a la visión estereoscópica y policromática, y el procesamiento cognitivo de la información contribuyeron a que la alimentación de nuestros ancestros fuera cada vez más diversa y compleja.

Además de frutas y vegetales, los primeros homínidos incluyeron raíces, semillas y nueces, huevos de aves silvestres, mariscos, carne semiputrefacta y hojas, así como la práctica de la antropofagia (Arroyo, 2008).

Los cambios físicos, producto de la evolución asociada a la alimentación, se acompañaron de estrategias culturales, como la utilización de piedras y huesos a manera de herramientas para romper las nueces, y producir lascas con filo que servían como lanzas, y objetos punzo cortantes utilizados para partir los alimentos.

Por su parte, el consumo de carne e insectos, hizo que la dieta mejorara en fuentes de proteína, ácidos grasos esenciales y micronutrientes, lo cual favoreció un mayor desarrollo cerebral y el acortamiento del tubo digestivo (Mateos y Rodríguez, 2010).

Especialistas en Antropología especulan que la aparición de estas prácticas alimentarias coincidió con la emergencia de conductas sociales y de organización social para la provisión de alimentos, entre ellas la cacería en grupo. Para este trabajo, se requería la distribución de tareas y la creación de estrategias para evadir a los depredadores. La organización social para la obtención del alimento, a través de la cacería en grupo, aumentó considerablemente la eficiencia en la obtención de alimentos de los homínidos y, por ende, contribuyó a una mayor sobrevivencia.

Según Arroyo (2008:8) “como resultado de la sobreexplotación de recursos, de cambios climáticos y del crecimiento de la población humana, el período inmediato anterior al advenimiento de la agricultura y de la crianza de animales se caracterizó por el desplazamiento de la cacería a favor de un patrón de actividades de subsistencia más diverso”.

Estudios arqueológicos muestran el uso de diversas herramientas y utensilios para la cacería, así como para la conservación y el procesamiento rudimentario de las fuentes alimentarias, lo que hace suponer un desarrollo creciente de la tecnología alimentaria, la que impactó de forma positiva en la dieta en el período paleolítico, entre diez a veinte mil años previo a que los grupos se convirtieran en productores de alimentos, con el descubrimiento de la agricultura y la ganadería (Arroyo, 2008).

Para obtener buenos resultados en la caza, los seres humanos requerían de fuerza física para el desplazamiento en las llanuras y zonas boscosas, además de velocidad y resistencia; asimismo, era necesario contar con capacidades cognitivas para trazar estrategias de trabajo en equipo, con el fin de identificar las presas y atraparlas.

Los grupos humanos desarrollaron conocimiento respecto a las partes de las presas de mejor sabor y valor nutritivo, y la práctica de consumir la médula ósea que se obtenía al quebrar los huesos con piedras, se identificó como una rica fuente de sustancias nutritivas (Mateos y Rodríguez, 2010).

Según González (2012:7), si bien es cierto la ingeniería manual, la visión estereoscópica, el lenguaje gutural y gesticular, común a los primates, son fortalezas de la especie humana, la diferencia más importante de los seres humanos es haber desarrollado un cerebro más grande, que le permitió atesorar los conocimientos y experiencias del pasado, y posibilitó la capacidad para recrear, crear y resolver problemas, a partir de nuevos estímulos. Dado lo anterior, el cerebro humano conserva una parte “primitiva”, común al resto de los primates y otras especies, y otra parte “moderna” en donde el desarrollo de la inteligencia fue posible, y la alimentación tuvo y tiene un papel clave, como fuente de nutrientes para la vida y como riqueza cultural.

Los neandertales habitaron regiones gélidas y hostiles en Europa central, pero también climas más benignos en el Mediterráneo y el Próximo Oriente. Para sobrevivir en ambientes tan dispares su dieta tuvo que adaptarse a los recursos disponibles en cada región. En las regiones frías la carne constituía el recurso básico de alimentación. Con capacidades cognitivas y físicas superiores a los homínidos anteriores, los neandertales fueron los primeros en utilizar el fuego en la vida cotidiana y para transformar los alimentos. El uso del fuego incrementó la vida útil de los alimentos, la digestibilidad y utilización biológica de las sustancias nutritivas.

Mateos A., Rodríguez (2010).
La dieta que nos hizo humanos.
España: Museo de la Evolución Humana. p. 40-46.

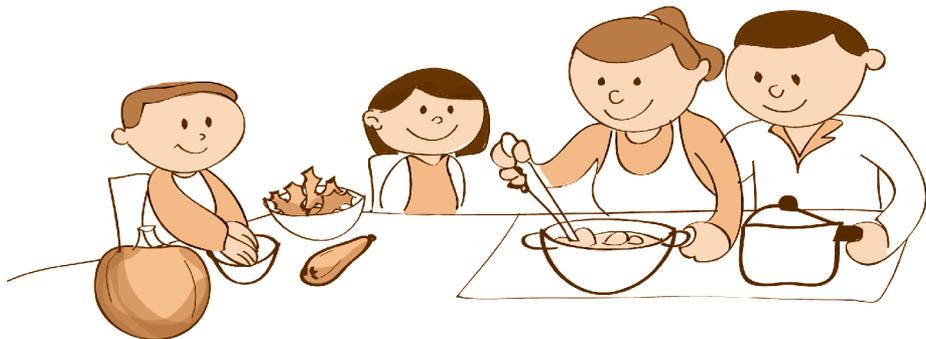
Además de desarrollar conocimientos y destrezas para la consecución de los alimentos, el *H. sapiens* innovó en técnicas de conservación de los sobrantes de alimentos para disponer de fuentes alimentarias en épocas de escasez.

Técnicas tales como el secado de la carne al sol, ahumado, cocción parcial en brasas para que se formara una costra que cubriera la superficie de la carne, cobertura de la misma con grasa y barro, y uso de pieles, hojas y otros elementos para cubrir los alimentos y almacenarlos, forman parte de la innovación tecnológica que le permitió a los grupos nómadas continuar expandiéndose por los territorios, y adaptarse a los cambios bruscos de climas y ecosistemas, manteniendo un abastecimiento básico de fuentes alimentarias.

A pesar del desarrollo mostrado por parte de los primeros homínidos en la selección y consecución de los alimentos, la construcción de herramientas y la organización grupal para la caza, fueron algunas de las principales diferencias respecto a otros animales; sin embargo, fue la innovación mostrada para transformar los productos alimenticios, sea mediante la mezcla de ingredientes seleccionados o aplicando el fuego para cocinarlos y comerlos, las prácticas que en su conjunto se conocen como “cocina”, las que marcaron de manera importante esa diferencia de los seres humanos respecto a otros animales del planeta (González, 2012).

La domesticación de plantas y animales supuso una verdadera revolución en la subsistencia humana al permitir disponer de una mayor cantidad de alimentos. Las nuevas formas de la agricultura y la ganadería consistían en la producción propia de alimentos vegetales y animales. Este salto cualitativo en los hábitos alimentarios ocurrió de forma independiente en varios puntos del planeta.

Mateos A., Rodríguez (2010). La dieta que nos hizo humanos. España: Museo de la Evolución Humana. p. 50



Con el advenimiento de la agricultura y la ganadería, en el período neolítico, sucedieron cambios importantes en la organización social y el acceso a los alimentos, lo que también incidió en la nutrición. Se presentó una marcada dependencia de los grupos humanos a los cereales, los que aportaban aproximadamente el 90% de la dieta (Arroyo, 2008).

El desarrollo de la agricultura requirió una recolección selectiva de semillas silvestres, y se descubrió independientemente en varias partes del mundo, hace más de diez mil años. En un proceso, en parte intuitivo y en parte basado en la observación, se fueron seleccionando las plantas más resistentes, y las que presentaban mayores rendimientos, hasta obtener variedades domesticadas mucho más productivas que las variedades silvestres (Mateo y Rodríguez, 2010).

Para Arroyo (2008:9), “la producción de alimentos modificó drásticamente las relaciones del ser humano con el ambiente, además, la mayor eficiencia en la producción de granos generó excedentes que dieron lugar a profundos cambios demográficos, a la emergencia de clases sociales, al desarrollo de burocracias y en última instancia, al desarrollo de la cultura y de tecnologías alimentarias y sociales”.

De acuerdo con lo anterior, la agricultura y la ganadería, como medios para producir y abastecerse de fuentes alimentarias, permitió a los grupos asentarse en lugares que presentaban las mejores condiciones. Producir alimentos representaba para los grupos la adopción de una vida más sedentaria, el poder de conocimiento, el trabajo especializado con la consecuente división de tareas por jerarquías, y la creatividad para aprovechar los recursos disponibles a gran escala. Además, fue necesario desarrollar nuevo conocimiento y tecnologías para lograr almacenar y conservar los alimentos sobrantes para épocas en donde no era posible cultivarlos (Mateos y Rodríguez, 2010).

Los cambios demográficos y en las condiciones sociales y de salud, derivadas de producir y tener a disposición inmediata fuentes de alimentos básicos, generó a su vez cambios en la organización social y en la distribución de tareas, en donde un grupo se dedicaba a la producción, mientras que otros, de niveles altos, se encargaban de liderar y tener acceso a alimentos en mayor abundancia. De esta forma emergen las clases sociales, y las diferenciaciones en cuanto a los estilos de alimentación según la pertenencia a esos grupos, la ubicación geográfica, y el manejo del poder de la información para producir y almacenar alimentos de manera más exitosa.

La posibilidad de que los grupos humanos que adoptaron la práctica de la agricultura y ganadería contaran con provisión más estable de alimentos básicos, los llevó a pensar que ya no era tan necesario adoptar una vida nómada. El sedentarismo y la dependencia a un número reducido de alimentos generaron problemas de abastecimiento, por cuanto las heladas y climas agresivos a los campos de producción podían afectar los cultivos, y el rendimiento de las plantas comestibles. Fácilmente, una civilización podía enfrentar una crisis de abastecimiento debido a plagas o sequías, con lo cual las hambrunas era un problema que estaba latente.

Por otro lado, al basarse la dieta mayoritariamente en cereales, se generaron deficiencias nutricionales por la poca variedad de alimentos consumidos; asimismo surgieron cambios en la distribución de la comida a lo interno del grupo y entre grupos, con consecuentes problemas nutricionales y hambrunas, principalmente para aquellos grupos que no contaban con los medios o el conocimiento para producir y/o almacenar los excedentes de alimentos, o no tenían acceso a una dieta variada.

La especialización en la producción de alimentos también llevó a la práctica de intercambio de alimentos o trueque entre grupos, con lo cual la diversificación de la dieta se fundamentó en la posibilidad de conseguir alimentos variados por medio de intercambio, y se establecieron rutas de comercio, dándose mayor valor a ciertos productos que a otros.

De este intercambio comercial surgen los mercados. Un máximo exponente de la riqueza de intercambio comercial en Mesoamérica lo fue el mercado de Tlatelolco, ubicado en un islote al norte de la ciudad de Tenochtitlán en México. Este mercado fue visitado por el conquistador Hernán Cortés, previo a la guerra de la conquista en 1521. El mercado fue descrito por cronistas españoles como un lugar impresionante, de encuentro multiétnico, mediado por leyes comerciales donde los pochtecas (individuos especializados en el comercio), se dedicaban al trueque de una riqueza en términos de alimentos, pieles, piedras, comidas preparadas, herramientas, otros productos y servicios.

Otro aspecto importante de señalar es que con la agricultura se establece una relación íntima simbólica entre el ser humano y la tierra. La madre tierra era fuente de vida, representada por los alimentos cultivados.

La tierra, la lluvia, el sol y la luna son elementos que se interrelacionan en el contexto sagrado, en donde se establecen rituales para la selección de las mejores semillas, la preparación de la tierra para los cultivos, la protección de los sembradíos, y las fiestas de la cosecha.

Lo anterior asociado también con conocimientos de astronomía y la detallada observación de la naturaleza.

El alimento, como fuente de vida, destaca además como elemento de ofrenda en los rituales y las celebraciones comunitarias de las civilizaciones antiguas, así como el desarrollo diferenciado de bebidas y comidas para la vida cotidiana y las utilizadas en las celebraciones comunitarias.

Maíz y cacao son dos alimentos que ejemplifican lo anteriormente señalado, para el caso de las poblaciones indígenas prehispánicas de Mesoamérica; el caso del vino de uvas y el pan ácimo de trigo, consumidos en la última cena de Jesús, fueron retomados en las celebraciones de las primeras comunidades cristianas, y actualmente se mantiene la ritualidad asociada a estos dos alimentos, como elementos simbólicos de la carne y la sangre del Cordero que murió y resucitó por la redención de la humanidad.

Los alimentos trascienden la necesidad material, y se convierten en alimentos espirituales.

El surgimiento de las grandes civilizaciones y las nuevas invenciones crearon nuevas condiciones y estilos de vida, con una diferenciación marcada en los patrones de alimentación según la cultura, el ambiente, los modelos socioeconómicos, los avances en la agricultura y ganadería, y las capacidades para producir y almacenar los alimentos para cubrir sus necesidades alimentarias a lo largo del tiempo.

La disponibilidad, el acceso de los alimentos según la clase social, y el uso comestible de los productos que estaban más accesibles en el medio –de consumo popular- y aquellos considerados de mayor valor al ser traídos de tierras lejanas, y que estaban presentes en contextos festivos o en la mesa de los de mayor poder político y económico, se refleja en los hábitos y las costumbres alimentarias seguidas desde los ámbitos individual y colectivo.

La abundancia, signo de poder y riqueza, era común en las mesas de los grandes emperadores romanos, donde las carnes, mieles, frutas frescas, vegetales asados y hogazas de pan se acompañaban de suficiente vino y aceites. Lo anterior contrastaba con las manifestaciones de austeridad y ayuno o hambruna, y el consumo de pocos alimentos de subsistencia por las clases populares. Los grupos religiosos hacían ver la gula como una expresión de desenfreno material.

El intercambio y el acceso a alimentos variados, algunos no comunes en el medio inmediato, fue un privilegio de las clases altas o de las élites

de las civilizaciones antiguas, lo cual provocó diferencias en cuanto a la dieta según estatus y poder económico, e influyó en la creatividad para el aprovechamiento de los alimentos y el surgimiento de platillos.

Según González (2012), aunque se sabe que muchos platillos surgieron de la experimentación culinaria en castillos y claustros, muchas combinaciones de alimentos derivaron de la cocina popular, que luego se convirtió en tradición alimentaria para las comunidades.

La cocina de la élite se desarrollaba en las cocinas de castillos y conventos europeos e imperios de Oriente, así como en los banquetes en las sociedades cacicales e imperios indígenas en América. Las cocinas en estos lugares, aunque diferenciadas por los tipos de ingredientes, técnicas de preparación y dietas básicas, estaban caracterizadas por la experimentación de ingredientes nativos y foráneos a las regiones de ubicación.

En la época medieval, el pueblo se abastecía de escasos alimentos, mayoritariamente cereales, con lo cual su dieta carecía de nutrientes esenciales que les permitiera gozar de una mejor salud, y no padecer carencias nutricionales. Por observación, se descubrió la necesidad de incluir alimentos frescos –frutas, verduras y semillas– para la prevención de enfermedades.



La invención de platillos que recibían nombres de fantasía para ocultar información que les permitiera la fácil identificación de los ingredientes, convertía a los cocineros y las cocineras de las monarquías y conventos, en personas claves que manejaban el poder de la información gastronómica, y la práctica para el desarrollo de platillos dirigidos a grupos selectos, con mayor influencia y confianza por parte de la nobleza.

En las cocinas de estos lugares se depositaba la responsabilidad de seleccionar los mejores ingredientes, en términos de sabor y salud, para preparar un menú variado y apetitoso para un grupo selecto de personas.

Por su parte, el procesamiento y “refinamiento” de los alimentos para satisfacer a las clases nobles en la época medieval, y el desarrollo de la cocina en los conventos que contaban con abundancia de alimentos por tributos e impuestos, contrastaba con la dieta limitada de las clases más desposeídas. Entre las principales diferencias estaban el uso de productos de origen animal, productos vegetales frescos, especias e hierbas para exaltar o encubrir sabores particulares, así como la combinación de la cocina con la etiqueta.

Aun cuando el origen de los platillos era humilde, el nombre asignado y la forma de servicio los hacía parecer preparaciones de “alta cocina”. Lo anterior hizo del comer una actividad compleja que marcaba las diferencias según clase social, género y pertenencia a grupos.

Los pobres comían una dieta básica fundamentada en pocos alimentos, generalmente no frescos, íntegros y no refinados; mientras que los de la clase noble accedían a grandes banquetes, compuestos por platillos de alta complejidad de elaboración por sus ingredientes y técnicas de procesamiento.

La abundancia de carnes selectas, el uso de grasas para exaltar el sabor de las comidas, así como de hierbas y productos aromáticos para modificar sabores no deseados de alimentos figuran en las cocinas de los grupos con mayores recursos de la antigua Europa. Resalta también la molienda de los granos con la eliminación de partes de la semilla para obtener una harina más blanca y refinada, con la cual se obtenían hogazas de pan de mayor valor económico.

El uso de harinas refinadas mediante la eliminación de parte del grano de trigo, que en su momento fueron innovadoras en el procesamiento de alimentos, con el tiempo se mostró el impacto negativo en la salud humana, debido a la eliminación de componentes nutricionales esenciales, entre ellos la fibra y vitaminas del complejo B.

Las recetas, guardadas como tesoros a los que pocos podían acceder se convirtieron en evidencias de cómo la cocina, manifestada en combinación de ingredientes, formas de preparación y servicio, eran consideradas como patrimonio cultural que tenía que custodiarse. Evidencia de lo anterior se rescata en los primeros recetarios de cocina que datan del siglo XIV.

El choque en las culturas alimentarias ocurrido en América durante la Conquista y la Colonia resultó en un mestizaje caracterizado por fusión de ingredientes, sabores y nuevas técnicas culinarias. La visión acerca de los alimentos, lo ritual y lo cotidiano en las prácticas alimentarias de nativos y foráneos, la marcada diferencia en la valoración de los alimentos traídos de Europa y los consumidos por las poblaciones nativas del Nuevo Continente, entre otros elementos socioculturales, resultó en nuevas formas de alimentación y significación de esta actividad vital para los grupos humanos.

Epidemias, crisis alimentarias, y condiciones de sobre o subalimentación a lo largo de la historia de la humanidad son preocupaciones que siguen vigentes.

Siglos atrás, el poder y el acceso a alimentos, se podía manifestar en gula y glotonería, lo que resultaba en personas con una contextura más gruesa. La obesidad era sinónimo de salud, belleza corporal, fecundidad y atracción sexual, principalmente si estaba presente en mujeres e infantes. Esta idea prevaleció hasta el siglo XX, momento en que se reconoce la obesidad como una enfermedad, y los medios empiezan a privilegiar la delgadez como sinónimo de belleza y salud corporal, con una visión desvirtuada que afecta de manera directa a las poblaciones más jóvenes, con alteraciones negativas en el comportamiento alimentario.

La producción de alimentos a gran escala, y la necesidad de prolongar su vida útil, hizo que las transformaciones a las cuales eran sometidos los alimentos fueran cada vez mayores y más drásticas, sea en ingredientes, técnicas de preparación o envases y empaques para su conservación; no obstante se estima que el mayor impacto del procesamiento en la dieta llegó con la revolución industrial, la cual data desde hace doscientos años aproximadamente (Arroyo, 2008).

El procesamiento industrial de alimentos se asocia a transformaciones importantes en la composición química y nutricional de los productos, con pérdidas nutricionales importantes por los tratamientos aplicados.

Una de las invenciones que tiene su repunte hace más de seis décadas, fue el agregado de sustancias nutritivas (vitaminas y minerales), que inicialmente se aplicaba para reponer las pérdidas por el procesamiento, pero a partir de la década de los noventa, esta medida se convirtió en un valor agregado comercial y estrategia mercadológica, por cuanto la tendencia de fortificar o enriquecer alimentos procesados con vitaminas y minerales, y otros componentes químicos, así como con reducido contenido de azúcar y

grasas, responde a una mayor demanda por parte de las y los consumidores. Sin embargo, las investigaciones sobre el impacto de la sobrealimentación con este tipo de productos en la salud humana no suceden al mismo ritmo que el desarrollo de nuevos productos en el mercado.

El azúcar, un endulzante derivado de la caña de azúcar, comienza a producirse en gran escala a partir del siglo XVIII, mientras que la extracción de aceites vegetales tiene su repunte a principios del siglo XX. La práctica de exaltar el sabor con sustancias ricas en sodio, exceso de azúcar y grasas; asimismo el uso de alimentos ricos en energía, pobres en micronutrientes y de bajo costo económico, ha provocado cambios negativos en la salud de la mayoría de habitantes de este planeta, al asociarse el exceso de consumo de éstos con la mayor prevalencia de enfermedades crónicas y degenerativas.

Comer los alimentos lo más natural posible, es quizás una de las prácticas que más se alteró de la dieta humana más ancestral, y se atribuye al advenimiento de la revolución industrial. Por otro lado, el crecimiento demográfico exponencial en el planeta, plantea el reto de alimentar cada vez a un mayor número de personas, con una acentuación de polaridades donde un sector enfrenta abundancia de alimentos, mientras que otros viven la privación de alimentos y malnutrición.

Resolver la necesidad de alimentación en un mundo de distribución de alimentos desigual, marcado por el desarrollo económico y la volatilidad de precios de los granos básicos en el mercado internacional, unido a la crisis energética y la alternativa de producir biocombustibles a partir de alimentos, ha generado una gran preocupación en la comunidad internacional.

Para Arroyo (2008), “en términos de genética, los humanos actuales vivimos en un ambiente dietético y nutricional que difiere de aquél para el que nuestra constitución genética fue seleccionada. Se trata de un lapso breve ~10 mil años – en el que las presiones selectivas no han actuado suficientemente como para producir nuevos cambios adaptativos. A la contradicción entre la dieta moderna y la estructura genética que resultó de la adaptación a la dieta paleolítica, lo que se le conoce como la discordancia evolutiva de la dieta”.

En términos generales, la mayoría de grupos humanos en la actualidad son más sedentarios y, por lo tanto, es indudable que se presente una disminución en las necesidades de energía, al darse un menor gasto energético; sin embargo las dietas continúan siendo ricas en energía, aportada por alimentos ricos en carbohidratos, azúcares y grasas, y pobres en fibra y micronutrientes.

Se presenta también una disminución en el consumo de productos vegetales frescos, ricos en fitoquímicos y sustancias nutritivas, los cuales de manera paliativa son sustituidos por sustancias artificiales agregadas a productos procesados, las cuales no se podría asegurar que tengan el mismo resultado metabólico que si provienen de fuentes naturales.

Lo anterior nos hace pensar en la acción sinérgica que se presenta al consumir los alimentos naturales y frescos, en contraposición con una dieta basada predominantemente en alimentos ultra procesados. Estos productos se caracterizan por formulaciones de ingredientes y sustancias derivadas de alimentos que, en su mayoría, son elaborados de forma artificial, con un elevado contenido de azúcar simple, grasas saturadas, sodio, saborizantes y preservantes químicos; por otro lado, son bajos en fibra y micronutrientes y unidos a una fuerte campaña publicitaria, influyen en las personas para que su frecuente consumo reemplace el uso de alimentos naturales y frescos, así como comidas elaboradas de forma casera.

Complementariamente, repunta en las últimas décadas una visión “medicalizada” de la alimentación, con un mayor consumo de suplementos nutricionales en la modalidad de complejos vitamínicos o de minerales, así como de sustancias fitoquímicas con efectos protectores de la salud. De tal forma, que lejos de preocuparse por seguir una dieta variada y nutricionalmente balanceada, las personas recurren a ingerir medicamentos en forma de pastillas o jarabes para “nutrirse”. Con esta visión medicalizada, se pierde la dimensión natural de la alimentación, y el placer humano al percibir aromas, texturas y sabores de los alimentos.

La epidemia mundial de enfermedades crónicas como la obesidad y sus comorbilidades – diabetes, hipertensión arterial, dislipidemias, entre otras – es en gran medida consecuencia de esa discordancia evolutiva.

La estructura genética del ser humano, metabólicamente hablando, hace que el cuerpo sea todavía muy eficiente en la conservación de sus reservas de energía. Esta prioridad corporal de reservar energía en forma de grasa fue crucial en tiempos de escasez de alimentos, y la consecución de las fuentes alimentarias y vida nómada demandaba un gasto energético importante, debido al esfuerzo físico que implicaba vivir en condiciones de adversidad. Sin embargo, la constante en la época actual es una vida cada vez más sedentaria, pero con una dieta rica en energía proveniente de grasas y azúcares.

La vida moderna exige cada vez menos esfuerzo físico, en un contexto donde existe una abundancia de alimentos procesados, ricos en energía, pero no necesariamente en micronutrientes y otros componentes alimentarios favorables.

Hace más de cincuenta años, las personas fundamentaban su dieta en un cereal y una leguminosa. Esa dieta básica se complementaba con frutas y verduras con un mínimo procesamiento, altamente disponibles en los solares y fincas de las familias campesinas, así como con productos de origen animal, hojas y semillas. A pesar de que la fuente de grasas tenía un predominio de ácidos grasos saturados, la dieta también se caracterizaba por altas fuentes de fibra, y las personas seguían un patrón de vida más activo.

En la actualidad, la realidad alimentaria y el estilo de vida presentan diferentes características. El desarrollo industrial que se presenta desde hace aproximadamente doscientos años, ha impactado de forma importante en el estilo de alimentación de la humanidad.

En el presente siglo, existe una tendencia a consumir alimentos con una alta densidad energética, proveniente de grasas y azúcares, con una mínima cantidad de fibra y micronutrientes. Alimentos llamados popularmente como “fuentes de calorías vacías” o “comida chatarra”. El alto consumo de este tipo de productos, aunado al sedentarismo e incapacidad de las familias para autoabastecerse de los alimentos y depender de la oferta alimentaria en el medio, han convertido a la obesidad, diabetes y otros problemas crónicos de salud, en problemas con mayor incidencia que repercuten en la salud de las personas desde etapas tempranas de la vida.

El exceso de peso asociado a una dieta alta en energía y una vida sedentaria es una epidemia mundial, y Costa Rica no es la excepción.

El desarrollo de la tecnología alimentaria ha puesto en disposición de los consumidores productos enriquecidos con micronutrientes, lo que al parecer en primera instancia supondría un beneficio a la salud humana; sin embargo, al evaluar la alta cantidad de alimentos con agregado de nutrientes y otros componentes para mejorar color, texturas y sabores, hace que la dieta esté compuesta por un exceso de sustancias químicas en forma de aditivos, cuya cuantificación en la ingesta de las personas es un tanto complicado, ante la gran variación del consumo en las personas y en una misma persona cada día.

Las regulaciones aplican para alimentos aislados y no para el conjunto de la dieta seguida por las personas, la cual podría estar constituida por más de diez productos procesados diariamente, con una combinación infinita de posibilidades alimentarias, y la imposibilidad para cuantificar el riesgo del alto consumo de este tipo de productos por parte de la población.

La alternativa de modificar el panorama epidemiológico actual parecería orientarse a regresar, en cierto modo, al estilo de vida de los grupos humanos en el período paleolítico, es decir, retomar el consumo de una alimentación variada, rica en frutas, semillas, hojas y verduras, y disminuir drásticamente el consumo de grasas y azúcares refinados; asimismo dedicar tiempo a actividades físicas que impliquen un mayor gasto energético. Sin embargo la realidad actual es sumamente compleja, y va más allá del aporte energético de la dieta.

La transición dietética que presionó a alteraciones metabólicas en el cuerpo humano, producto de las adaptaciones al medio y fuentes alimentarias a lo largo de su historia evolutiva, nos refiere a un proceso que tardó miles de años. Por su parte, los cambios dietéticos derivados de la revolución industrial y el surgimiento de alternativas alimentarias que facilitaron la alimentación alrededor del mundo tienen una historia que no data más de doscientos años.

Lo anterior nos hace pensar qué efectos podría tener para el organismo humano la adopción de una dieta estrictamente vegetariana o cruda, si los cambios en el sistema digestivo responden a la exposición de las personas a una dieta omnívora y a cambios sucedidos posterior al descubrimiento del fuego, y la presencia de productos de origen animal en su alimentación.

Si en un momento de la historia tuvimos la capacidad de adaptarnos a una gran variedad de productos alimenticios naturales, hoy en día la exposición a una rica variedad de productos ultra procesados nos conduce a una “dieta casi artificial”.

Por otro lado, una visión farmacológica y medicalizada de la alimentación, hace suponer a las personas que la nutrición puede resolverla con pastillas y jarabes, con lo cual puede llevar a pensar que lo importante en la alimentación es la obtención de sustancias para vivir, dejando de lado la dimensión psicológica y sociocultural de lo representa cocinar y comer los alimentos para los seres humanos.

Volver nuestra mirada a la dieta de nuestros antepasados, sin lugar a dudas nos remite a alimentos con un valor nutricional y cultural, y es por esta razón que apostamos a incentivar el consumo de un grupo selecto de productos vegetales caracterizados por estar presentes en las tradiciones alimentarias de Costa Rica, y que según las investigaciones realizadas sobre los mismos, podemos identificar propiedades beneficiosas para la salud humana.

Cocinar es un rasgo distintivo de los seres humanos.

Nuestra especie, Homo sapiens, tiene una dieta tan variada como lo es la diversidad cultural que puebla el planeta Tierra, y que no es más que un reflejo de las adquisiciones biológicas y comportamentales de nuestros ancestros más lejanos. En esencia, la alimentación es una de las claves para entender nuestro pasado, presente y futuro como especie humana. Muchos de nuestros éxitos adaptativos pueden atribuirse a los cambios metabólicos y fisiológicos que la evolución ha ido modelando, pero también a nuestras habilidades para el aprovisionamiento, preparación y consumo del alimento. Todo ello permitió a los humanos adaptarse a los cambios ambientales que se sucedieron en el planeta a lo largo de más de cuatro millones de años. Nuestro modelo de historia biológica, la expansión cerebral, algunas modificaciones dentales e, incluso, la evolución tecnológica y cultural son, en parte, resultado de los cambios en la dieta a lo largo de nuestra evolución.

Mateos A., Rodríguez (2010). La dieta que nos hizo humanos. España: Museo de la Evolución Humana.

El alimento y el acto de comer están íntimamente ligados con la vida del ser humano, y se expresa de una forma amplia y compleja. Requerimos diariamente de las fuentes alimentarias para obtener las sustancias que nuestro cuerpo no es capaz de sintetizar, y que son esenciales para su adecuado funcionamiento. Sin embargo, más allá de un acto de simple sobrevivencia, de una visión reduccionista de la alimentación asociada a lo biológico, y del alimento como fuente de sustancias esenciales para vivir, la alimentación constituye una rica expresión cultural que abarca múltiples dimensiones de la vida humana.

En torno a la alimentación se construyen significados que se comparten, y se desarrollan actividades que, en su conjunto, contribuyen a dar un sentido de pertenencia a una familia, a una comunidad y a un país. Mediante la alimentación, expresada en la consideración de si un producto es o no comestible, el origen etimológico de los nombres otorgados a los alimentos, y en las formas de preparación y consumo de lo considerado “alimento”, las personas comparten y perpetúan códigos y rituales que transforman el acto de comer. Dado lo anterior, se afirma que el alimento sustenta al cuerpo y el alma.

En la cocina se presenta una explosión de saberes, sabores y emociones que trascienden el plano individual, para el disfrute en grupo. El saber popular se acrecienta con el tiempo, y el intercambio cultural en Costa Rica enriquece una cocina caracterizada por fundamentarse en la dieta indígena de nuestros antepasados, la cual se modificó en el periodo de conquista y colonización del país, con la introducción de alimentos y técnicas culinarias europeas, y el aporte de la cultura africana.

Luego, con la llegada de más emigrantes europeos, asiáticos y de las Antillas en diferentes momentos históricos durante el siglo XIX, los habitantes de este país experimentaron cambios en su estilo de alimentación, como un proceso natural y dinámico de intercambio cultural que dio como resultado una “dieta mestiza”.



La cocina costarricense se conformó no sólo por los ingredientes nativos y foráneos, que combinados de formas diferentes dieron lugar a platillos con identidad cultural, sino también por la diferenciación establecida para las comidas en la vida cotidiana y en el contexto festivo.

Iturriaga (2006), un destacado investigador de las culturas populares y de la gastronomía mexicana afirma que: comer es un acto biológico y cocinar es un acto cultural.

Se trata de un proceso que surge de la interacción de las personas, el cual acrisola la herencia ancestral, y las nuevas transformaciones que han sucedido a lo largo del tiempo en las formas de producción y consumo de los alimentos. Este proceso se presenta en la sociedad de una forma muy dinámica, y se moldea para convertir al alimento en el sustento material y espiritual de las personas, y se convierte en una manifestación viva de la cultura de los pueblos.

La cocina es cultura, y al vivirse a plenitud en el mundo cotidiano y festivo, las comidas y bebidas representan una combinación de expresiones multiétnicas y culturales que se expresan en el ámbito familiar, las comunidades, y forman parte de la identidad de un país.

Si volvemos nuestra mirada a las raíces más ancestrales de la historia de la humanidad, la cocina se desarrolla con el descubrimiento del fuego y la cocción de los alimentos. Se fortalece con el descubrimiento de la agricultura y la ganadería, y con el conocimiento construido colectivamente para producir y transformar los alimentos, prolongar su vida útil, y hacerlos más digeribles y atractivos al paladar.

La cocina se desarrolla en el mundo doméstico de nuestros ancestros –la cueva-, un refugio seguro para protegerse de las inclemencias del tiempo y del ataque de las fieras, y que permitió la socialización y el intercambio cultural.

Cocinar es una actividad humana que poco a poco fue trascendiendo de un acto de sobrevivencia material, para dar paso a una necesidad compleja que requirió la experimentación con productos alimenticios, valorados por sus propiedades comestibles o medicinales, el aprovechamiento máximo de los recursos disponibles, la innovación tecnológica para transformar los alimentos y el disfrute derivado de la construcción colectiva.

El desarrollo de la cocina fue posible gracias al intercambio de conocimientos, la creatividad y la capacidad para retener la información y propagarla; todas ellas capacidades propias de homínidos con un cerebro más desarrollado que sus antecesores, los primates.

El conocimiento de cultivar la tierra, seleccionar y almacenar las mejores semillas, y fundamentar la dieta en cereales y leguminosas, dio origen a los

patrones alimentarios en las poblaciones con lo cual, gracias a un proceso selectivo de semillas, se establecieron los platos básicos, complementados con productos obtenidos de la recolección, caza, pesca y ganadería.

Paralelamente, se innova en el desarrollo de herramientas y utensilios para el cultivo de la tierra y la cocción de los alimentos, a base de huesos, barro, piedra, madera y metales, lo cual poco a poco facilitó la tarea de producir y cocinar los productos alimenticios que se obtenían de la naturaleza.

La selección de los alimentos requirió de la amplia observación de otros seres vivos, y de la constante experimentación. Una cocina fundamentada en la creatividad e innovación, por cuanto se dependía de la capacidad de los individuos para identificar las fuentes comestibles, consumirlas en su estado natural o transformado, y poder conservar los sobrantes para otro momento. Lo anterior resultó en un importante descubrimiento para resolver el problema de abastecimiento en épocas de escasez.

Una alimentación que fue tan variada, como las fuentes alimentarias disponibles. La apertura para experimentar y probar los nuevos productos, con el riesgo de desconocer si tendrían un efecto positivo o negativo en la salud. De esta forma se estableció la dieta omnívora.

La cocina, por lo tanto, representa un lugar y un cúmulo de conocimientos y prácticas. Un lugar que en el pasado ocupaba mayor relevancia, dado que era el sitio de reunión familiar y comensalidad. Un espacio dominado por las mujeres, quienes heredaban de generación en generación las recetas familiares.

Antiguamente, la cocina era uno de los lugares más amplios de la casa, que articulaba el área de cocción con la dedicada al consumo de los alimentos. En la actualidad, las tendencias arquitectónicas muestran una reducción del espacio de la cocina, la eliminación del comedor y la creación de un espacio que facilite el consumo rápido de alimentos.

La cocina representa un cúmulo de conocimientos y prácticas que se han heredado de generación en generación, y han permitido la conservación de la tradición culinaria, y la posibilidad de innovar en las formas de preparación de los alimentos.

Hemos pasado de una concepción de cocinar con una dedicación importante de tiempo para técnicas que así lo requieren, a una forma más simple y práctica de preparar los alimentos. La creación de electrodomésticos, la innovación industrial en comidas preelaboradas y productos procesados

para condimentar o mezclar han facilitado en gran medida la cocina; no obstante, estas prácticas también han afectado en gran medida la conservación de las tradiciones alimentarias y, dependiendo del tipo de productos utilizados y la frecuencia de su consumo, existe riesgo para la salud de las personas.

Cocinar, un asunto que va más allá de guisar

En el contexto actual, la cocina del costarricense constituye una rica manifestación de interculturalidad que resultó de un proceso histórico de selección, preparación y consumo de los alimentos por parte de la población.

Si miramos en detalle la historia de la humanidad, la alimentación marcó en gran medida los cambios evolutivos que permitieron su mayor sobrevivencia, la trascendencia de comer como un acto cultural, y el poblamiento del planeta. La alimentación, más que un simple acto de comer alimentos, es un proceso caracterizado por un cúmulo de códigos compartidos entre las personas, los cuales están presentes en la mesa cotidiana y festiva.

Como fortaleza, Costa Rica presenta una localización geográfica neotropical, con un sistema montañoso y costas en el Pacífico y Atlántico, que han favorecido la formación de microclimas y ecosistemas diversos, distribuidos en 52.000 km² de extensión territorial, y 589.000 km² de área marítima.

El alimento es sustento material y espiritual para el ser humano.

El nombre dado al presente documento reúne algunos elementos trazadores de la cocina costarricense. En primer lugar, remite a un elemento clave en la gastronomía, el cual es la exaltación de sabores. Las comidas tradicionales en Costa Rica incluyen una base de productos naturales exaltadores de sabor, que en su conjunto popularmente se les llama “olores”, entre los que se encuentran: ajo, cebolla, culantro de castilla y chile dulce, y es una muestra del mestizaje culinario.

*En cuanto al tacaco, cuyo nombre científico es *Sechium tacaco*, es un producto endémico de Costa Rica. Un vegetal utilizado en la cocina tradicional para la elaboración de sopas y la olla de carne, el cual actualmente es difícil de conseguir debido a que no hay productores dedicados a su siembra. La planta crece de forma silvestre en suelos ricos en materia orgánica.*

Respecto a la frase “y a cocinar...”, nos convoca a la acción. De nada sirve la colección de libros y recetarios, si las familias no dedican tiempo para llevar a la práctica el saber culinario. La cocina hay que vivirla a plenitud, y se disfruta más si se lleva a cabo en grupo.

La rica biodiversidad se enriquece por su ubicación en Centroamérica, siendo esta región un puente biológico y de intercambio cultural entre el norte y sur del continente americano, desde su emergencia de los mares hace miles de años.

Según el Instituto Nacional de Biodiversidad (2014), Costa Rica dispone más de 500000 especies, cifra que representa el 4% del total de especies identificadas en el planeta. Los esfuerzos de conservación han llevado al país a establecer cerca del 25% de su territorio en áreas protegidas, y cuenta con un marco legal para la conservación y uso sostenible de la biodiversidad.

De esta amplia biodiversidad, muchas especies vegetales y de origen animal son comestibles, lo cual es favorable desde el punto de vista de soberanía alimentaria.

Con prácticas alimentarias tradicionales heredadas de generación en generación, y el deseo de crear nuevos platillos y bebidas a partir de ingredientes que tienen un connotado valor cultural y nutricional, la población costarricense ha construido una cocina diversa, simple y natural, rica en sabores y texturas.

La misma presenta diferencias según zona geográfica y microclimas e influencias multiculturales a lo largo del tiempo, con lo cual la cocina actual en las poblaciones ubicadas en la península de Nicoya, en el sur del país, en el Valle Central, zonas costeras y en la región del Caribe tiene sus rasgos particulares.

Muchas de las bebidas y platillos, que en la actualidad se consideran como tradicionales, tienen sus raíces en la cocina indígena prehispánica; otros datan hace más de trescientos años, creados en las cocinas de las haciendas coloniales en Cartago y Guanacaste que irradiaron al Valle Central. Posteriormente, en distintos momentos históricos durante los últimos doscientos años, la cocina costarricense se ha enriquecido con los aportes de inmigrantes europeos, asiáticos, afrocaribeños, y actualmente de manera especial por personas provenientes de Nicaragua, Colombia y otros países, con la creación de platillos y bebidas que son expresión de fusión cultural, pero con sello tico.

Costa Rica no es un pedazo de tierra aislado, pertenecemos a una región cultural diversa, y recibimos influencias culturales de otros grupos desde tiempos remotos. La alimentación, como práctica culinaria y comensalidad, se ha construido sobre bases de conocimiento y prácticas caracterizadas por el mestizaje y el intercambio cultural.

El reconocimiento de la cocina tradicional costarricense nos brinda las bases para comprender los hábitos alimentarios seguidos actualmente por la población, y podría contribuir a identificar los retos futuros para satisfacer la necesidad de alimentación, y contribuir al fortalecimiento de la seguridad alimentaria y nutricional tomando como base nuestro pasado y presente culinario.

La elaboración de los platillos y bebidas tradicionales representa un cúmulo de conocimientos y prácticas que se han transmitido de generación en generación, y que con el tiempo se han ido modificando a razón de nuevas opciones alimentarias e influencia foránea. Dichos cambios dietéticos, indudablemente, tienen una relación directa con el perfil epidemiológico actual de Costa Rica, y con nuevas tendencias que amenazan el acervo cultural gastronómico.

Tanto en la antigüedad como en la época actual, el desarrollo de la gastronomía costarricense depende directamente de la disponibilidad y el acceso a los productos alimenticios, así como del uso que las familias a lo largo del territorio nacional han dado a los ingredientes, con una muestra impresionante de creatividad y alto aprovechamiento de los recursos alimentarios.

La globalización y el desdibujamiento de las fronteras, así como el desarrollo de nuevas formas de alimentación basadas en alimentos ultra procesados, comidas preparadas industrialmente, alimentos de baja calidad debido a contaminación de fuentes de agua y campos de cultivo, y el fomento de una “dieta artificial” fundamentada en una visión medicalizada y farmacológica de la dieta, han impactado fuertemente las prácticas alimentarias, principalmente en las nuevas generaciones.

El excesivo uso de grasas y azúcar, así como de saborizantes artificiales y la dependencia generada hacia éstos para la preparación de las comidas y bebidas, es otro problema evidente en Costa Rica, al igual que en otros países alrededor del mundo. Es una sensación de vivir en un mundo globalizado, y la tendencia hacia la “homogenización del paladar” a partir de saborizantes y edulzantes artificiales.

Modernizar las recetas de preparaciones tradicionales consiste, para muchas personas, en agregar sopas deshidratadas, consomés, salsas y otros productos, perdiéndose de esta manera la identidad del plato, y convirtiendo el alimento en una bomba de energía en forma de grasas saturadas y azúcar, así como en una rica fuente de sodio que impacta negativamente la salud de los consumidores.

Si bien es cierto, el desarrollo tecnológico ha facilitado la vida moderna, también ha afectado otras dimensiones humanas, entre ellas la inversión productiva y recreativa del tiempo. Una vida ajetreteada motiva a las personas a invertir el menor tiempo posible en actividades que puede valorar como irrelevantes, entre ellas la alimentación.

Lo anterior ha provocado que las nuevas generaciones ya no se preocupen por saber cómo se cocina un platillo tradicional, sino cómo se puede adquirir un alimento ya preparado, aunque no sea reflejo de sus tradiciones gastronómicas. Dado lo anterior, existe el riesgo de que el acervo culinario de las familias vaya quedando en el recuerdo de las generaciones mayores, o en recetas guardados como tesoros del pasado en una gaveta de un mueble de la casa.

La comensalidad es una actividad humana que cada vez se practica menos en las familias modernas, o se mantiene pero ha cambiado su orientación. Para aquellas familias que cuentan con recursos económicos suficientes, pedir un plato de comida preparado a un servicio de comidas de entrega domiciliar, o la visita a un restaurante de comidas rápidas puede convertirse en una tradición familiar para ir “de paseo” o para celebrar una fecha significativa familiar.

A partir de un menú estándar, lo usual es adquirir una hamburguesa o un pedazo de pizza, papas fritas y una bebida gaseosa, cuyo precio es supuestamente menor si se adquiere “en combo”; mientras que cada integrante de la familia se ocupa de entretenerse con sus dispositivos móviles o la televisión, y los más pequeños anhelan el juguete incluido en el empaque de los productos, influenciados por la publicidad y sus pares, con lo cual dan un valor diferenciado a los mismos.

La cocina doméstica en muchas familias ha perdido su protagonismo, puesto que no hay tiempo ni interés por preparar la denominada “comida casera”, actividad a la que se le ha etiquetado como tediosa, anticuada o que requiere mucho tiempo, el cual las personas no están en disposición de invertir.

Los integrantes de la familia llegan a su casa en momentos diferentes durante el día, y resuelven individualmente su necesidad de alimentación, según sus preferencias y posibilidades. De esta forma, en la vida actual, alimentarse para muchas personas es un simple acto de sobrevivencia.

Dado lo anterior, y como una medida para contribuir con la seguridad alimentaria y nutricional, es necesario fortalecer las tradiciones

alimentarias, las cuales forman parte del acervo cultural del país. En su conjunto, las prácticas alimentarias tradicionales representan un sistema alimentario y cultural que, tal como lo define Iturriaga (2006), supera aspectos estrictamente gastronómicos.

La alimentación tradicional de los pueblos costarricenses es considerada como un fenómeno cultural, dado que está íntimamente ligada al ciclo de la vida, al ciclo agrícola, a la celebración colectiva, y a momentos relevantes del ser humano como pueden ser el nacimiento, la muerte, la siembra o la cosecha, evidencia de nuestras raíces indígenas, y el sincretismo religioso con el catolicismo desde la Colonia.

Para Iturriaga (2006), la cocina tradicional refleja las prácticas comunitarias y familiares y, como tal, es un factor de cohesión social entre los estratos de la población que otorga un sentido de pertenencia a un grupo, y es símbolo de identidad nacional.

El no saber cómo cocinar un alimento en su estado natural, representa un problema para las nuevas generaciones, acostumbradas a invertir el menor tiempo posible en la actividad de alimentación, y con un bombardeo publicitario por diferentes medios que fomenta cierto estilo de vida, donde no necesariamente está presente el acervo gastronómico tradicional del país, o bien, se promociona de forma errada como un conjunto de reducido número de platillos y bebidas, obviando la riqueza gastronómica en las diferentes zonas del país.

La esencia cultural y su manifestación en la comida costarricense

La cultura responde a un conjunto de modos de vida creados, aprendidos y transmitidos de generación en generación. La misma está vinculada con el desarrollo de las personas, su capacidad para incorporarse a la colectividad, y formar parte de un grupo social determinado. La misma se construye y se propaga por medio de expresiones colectivas, donde las personas manifiestan sus ideas, teorías, conceptos y formas de vida que llevan implícita una visión de mundo particular (Carvajal, 2008).

En las diferentes manifestaciones culturales, entre ellas la comida, encontramos elementos propios del pensamiento, comunicación y actuación de las personas; de ahí la importancia de conservar la memoria histórica, que nos ayuda a definir la esencia cultural de una sociedad, a alimentar las costumbres de los pueblos, y comprender los matices culturales que se gestan en el contexto actual.

El resultado de los acelerados cambios en la dinámica social, la migración de las zonas rurales a las ciudades, y las transformaciones del entorno local han generado nuevas manifestaciones culturales y resignificaciones, en las cuales la vocación agrícola de nuestras poblaciones y la valoración de “lo campesino”, así como las manifestaciones urbanas y las formas de interacción de las personas en las ciudades, generan nuevos matices de cómo se mira la vida en lo cotidiano y lo festivo.

Estudios sobre hábitos alimentarios propios de poblaciones que residen en grandes ciudades, destacan elementos tales como el anhelo de las personas por degustar las comidas consideradas como “de campo”, “caseras”, en contraposición a lo considerado “artificial”, a la homogenización del paladar promovida por la sobre oferta de ciertos tipos de comidas caracterizada por la predominancia de determinados ingredientes, técnicas culinarias y presentaciones, que han conducido a la reducción en la variedad de la dieta, y una pérdida de tradición en la elaboración de ciertos platillos.

La poca dedicación de tiempo para cocinar en casa, y el menor uso de ciertos productos vegetales que crecen de forma silvestre o se cultivan en entornos rurales o semirurales, y que no es posible conseguir en supermercados o mercados convencionales, otorgan un valor diferenciado a aquellos platillos y bebidas que forman parte de la historia colectiva, y que están presentes en el imaginario social, pero son consumidos cada día con menor frecuencia por las personas.

Una sociedad que en la actualidad tiene una valoración diferente del tiempo, en comparación con décadas atrás. Un tiempo que se invierte de forma diferente, en donde la comunicación e información fluye de manera rápida, dominada por la tecnología.

Una época en donde ya no hay un interés tan marcado de invertir el tiempo en ciertas actividades, como cocinar, por lo que la herencia culinaria queda en las buenas intenciones de las generaciones mayores, que desean promover ciertas prácticas alimentarias y conservan los recetarios familiares.

Un tiempo en donde se busca la “cocina fácil”, con alteraciones de las recetas tradicionales y la incorporación de ingredientes ultraprocesados, fomentadas por una influencia publicitaria que crea dependencia de sabores e incapacidad para elaborar los platillos tradicionales si no se cuenta con esos productos procesados, que antiguamente no existían.

No podríamos hablar en términos generales de una cultura nacional ni de una cocina costarricense global, tomando en cuenta que cada grupo, cada comunidad, cada región de nuestro país conserva su historia y manifestaciones culturales propias que, en su conjunto, enriquecen la esencia cultural de Costa Rica. Por otro lado, la cultura muestra un gran dinamismo y, dependiendo de las circunstancias históricas, enfrenta transformaciones de carácter multiétnico y pluricultural que han dado como resultado manifestaciones interculturales, con una unidad en la diversidad a lo largo del tiempo (Carvajal, 2008).

Los alimentos que forman parte de la identidad cultural gastronómica de Costa Rica adquieren un significado especial para quienes los conocen, los han consumido y comparten la herencia gastronómica. Las valoraciones de los alimentos hacen que detrás de cada platillo o bebida exista una historia familiar y comunitaria; de tal forma que la presencia de platillos o bebidas con identidad cultural, forman parte del acervo gastronómico del país, y nos podría referir como mínimo a tres generaciones atrás para afirmar que ya tiene rasgos de cocina tradicional.

La comida, como parte de la expresión de la cultura popular tradicional, conserva rasgos auténticos, expresados en la forma de producir y obtener los alimentos, su selección, las técnicas culinarias aplicadas en el pasado y en la actualidad, los utensilios para su cocción y servicio que le otorgan identidad, y los momentos y con quien son compartidas las comidas.

Determinados platillos, presentes en la mesa colectiva, han permanecido por decenas de años en la mesa costarricense. Añejos recuerdos que se materializan en un plato de comida, y el tiempo y las influencias externas poco han influido en muchas de esas expresiones gastronómicas, las cuales se han conservado debido al esfuerzo de las personas por vivir y perpetuar la tradición alimentaria. Sin embargo, en un mundo globalizado, la influencia de lo global en lo local es inminente, y amenaza con socabar las raíces de la esencia cultural.

En el contexto de una sociedad impactada por la globalización, hablamos del desdibujamiento de las fronteras, y la presencia de un flujo de comunicación e información permanente que afecta la identidad nacional, y promueve el desarraigo al espacio, a la propia historia y valores, con lo cual se afecta lo considerado como auténtico, familiar, así como en las construcciones culturales que nutren la identidad cultural.

Para Carvajal (2008), la desterritorialización, promovida por la globalización, constituye una pérdida del mundo construido colectivamente, y de la ilusión por construir sueños compartidos que están fundamentados en el conocimiento de la historia local. Existe la amenaza de creer que lo global es nacional, y que solo un grupo selecto de alimentos y platillos forman parte de la identidad cultural gastronómica de un país.

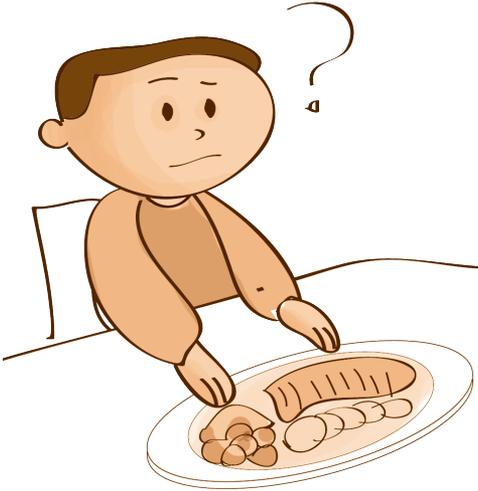
Se puede caer fácilmente en el error de asumir y difundir tradiciones alimentarias foráneas como propias por desconocimiento, lo cual ocurre de manera frecuente en el sector gastronómico, donde con el afán de responder a un público comensal nacional o extranjero, se ofertan platillos como parte de la cocina tradicional de Costa Rica, que no lo son.

Entonces, ¿se podría hablar de una cultura culinaria costarricense en un mundo globalizado?

En la cocina y la mesa, los saberes y las prácticas se conjugan de forma armoniosa para preservar y utilizar de forma creativa los recursos alimentarios disponibles. La construcción de estos saberes se ve permeada por el dinamismo social, y los intercambios que establecen las personas en la tarea de producir, seleccionar, preparar, consumir y compartir los alimentos es múltiple y constante.

Existe un fuerte apego a aquellos alimentos y platillos considerados como propios del lugar donde nacemos y nos desarrollamos; un arraigo a lo que consideramos comestible, a los tiempos de comida, a las formas de preparación, y a las historias construidas alrededor de la actividad de alimentación (Ross, 2009).

Podríamos hacer una comparación entre lo que se considera una cultura culinaria tradicional con una cocina que toma elementos de la tradición alimentaria para innovar en el uso de los productos alimenticios, que tienen un valor cultural en la región.



Una “cultura culinaria globalizada” se caracteriza por la masificación u homogenización de las comidas y del paladar de los comensales, que no encuentran en los platillos y bebidas la historia de su pueblo.

La cultura culinaria tradicional representa la forma en que una colectividad ha construido elementos significativos que forman parte de su historia e identidad, y tiene raíces históricas. Remite a zonas geográficas, calendarización del tiempo, herencia ancestral de la actividad de producir y consumir alimentos.

Para Carvajal (2008), el patrimonio culinario reúne manifestaciones culturales diversas, tales como el trabajo artesanal, el reconocimiento del saber popular y las habilidades de productores y mujeres que han conservado la tradición familiar de cultivar alimentos y procesarlos, las celebraciones comunitarias, la música, la palabra, entre otros aspectos.

Por su parte, la innovación en la cocina tradicional surge a partir de elementos típicos de la cocina con identidad cultural, cuyas transformaciones pueden ser en ingredientes, formas de preparación y presentación de platillos y bebidas; sin embargo, esa transformación es gradual si nace en el seno de las comunidades. El límite controversial radica en cuánto la transformación propuesta en el alimento da origen a un platillo o bebida sin identidad.

La cultura culinaria consumista representa una homogenización de sabores y formas de presentación, que por sus formas de producción, distribución masiva y estrategias publicitarias los popularizan principalmente entre las generaciones jóvenes, lo que contribuye al riesgo de pérdida del elemento identitario de las ricas cocinas locales.

La esencia cultural en la cocina costarricense se fundamenta en una combinación de elementos que abarcan desde las formas de producción y obtención de los alimentos, las transformaciones culinarias, hasta los momentos en que son consumidos los platillos y bebidas.

Imaginémonos que la esencia cultural del país abarca trazos característicos donde una paleta de múltiples y vistosos colores se entremezcla, para dar origen a las pinceladas y diseños propios de la carreta típica costarricense, patrimonio cultural de la humanidad.

Centroamérica, un puente geográfico que une el norte y el sur del continente americano, lo cual significa una riqueza en biodiversidad alimentaria, intercambio de conocimientos, construcciones colectivas propias que muestran influencias culturales dominantes en Mesoamérica y América del Sur.

Los cronistas en el proceso de Conquista en el siglo XVI, entre ellos el soldado Bernal Díaz del Castillo y los religiosos Bernardino de Sahagún, Diego Durán y Diego de Landa describen los mercados indígenas, los alimentos y las formas de preparación y consumo, donde se resalta una riqueza en términos de variedad, diferenciación de la dieta según clase social, amplio aprovechamiento de los recursos disponibles e intercambio de alimentos entre los pueblos, producto de tributos o impuestos a los cacicazgos e Imperio Azteca (Ross, 2009).

Una dieta basada en el maíz, frijol, ayotes y chiles, complementada con animales de caza y pesca, huevos, insectos y productos vegetales obtenidos de los bosques por recolección. La cocina prehispánica incluía varios guisos cotidianos y comidas de temporada, comidas y bebidas vinculadas a las principales fiestas en honor a las deidades, y asimismo en estrecha relación con los diferentes momentos de los cultivos y la climatología de las estaciones del año.

El asado a las brasas, con leña o en piedras calientes, la cocción lenta en recipientes de barro, el hervido y la cocción de alimentos envueltos en hojas, son técnicas de preparación presentes en la cocina prehispánica, base de nuestra dieta tradicional costarricense.

Las técnicas de almacenamiento y conservación de alimentos eran rudimentarias, pero efectivas. Incluye la conservación de chicha y agua fresca en tinajas, el secado de alimentos al sol y el ahumado de la carne. Las bebidas frescas o fermentadas y atoles para consumo habitual o en celebraciones muestran una variedad de productos básicos en la dieta, entre ellos el maíz, yuca y varias frutas ricas en carbohidratos.

La historia de las tradiciones alimentarias en Costa Rica tiene su base en la dieta indígena prehispánica, caracterizada por la tríada maíz-frijol-ayotes, complementada con productos variados, de alto valor nutritivo, entre los que se encuentran semillas, pejibaye, chiles, tomates, hojas verdes, flores, huevos de aves silvestres, carne de especies menores silvestres, miel de abejas y otros productos de recolección (Ross, 1990).

Con la llegada de los conquistadores, y una historia de cambios importantes en la alimentación de los habitantes de este país, se presentan alteraciones en la dieta desde principios de la década de 1560. De esta forma se acentúa un estilo de alimentación mestiza, compuesta por alimentos nativos y otros traídos por los europeos, así como técnicas culinarias y de conservación de alimentos seguidas por la población indígena, las cuales se ampliaron o modificaron debido a la influencia española y africana en las haciendas coloniales.

En Cartago y Guanacaste se muestra un avance importante en la acentuación de la cocina criolla costarricense, la cual echó raíces y se consolidó como expresión de las tradiciones alimentarias de Costa Rica. Durante el siglo XVIII, los migrantes cartagineses que llegaron a colonizar el resto del Valle Central se encargaron de difundir las recetas de platillos criollos, tanto en la cocina cotidiana, como en el contexto festivo comunitario, unido a la propagación de las devociones católicas.

Las formas de cómo resolver la necesidad de alimentación en este país llevó luego a cambios importantes durante el siglo XIX, con el apogeo de un modelo de desarrollo económico basado en la agro exportación, y la dedicación a la siembra de caña de azúcar, banano y café.

La constitución de San José como capital, el anhelo de la oligarquía cafetalera por simular el estilo de vida europeo, la influencia de los migrantes europeos, el florecimiento de los sitios de venta de comidas preparadas, llámese cafeterías o restaurantes, que luego se popularizaron en fondas, sodas de mercado y ventas callejeras en la urbe, son elementos que incidieron de manera directa en los estilos de alimentación seguidos por las personas.

Pasamos de la bebida indígena (chicha de maíz, pinol o tibio (bebida de cacao), a la popular “bebida” o aguadulce, la cual fue desplazada, posteriormente, por el café chorreado. De sabor amargo y tostado, el café que inicialmente era una bebida selecta sólo para las clases altas, y conocedores de las comidas y bebidas europeas, se convirtió en una bebida popular que marcó cambios en el estilo de alimentación de las clases altas, familias campesinas y clases populares.

Pasamos de una bebida dulce (aguadulce), a una bebida de intenso sabor amargo, la cual a pesar de esa condición era bien aceptada por las personas debido al simbolismo construido alrededor de la misma.

En hoteles capitalinos, se adopta la “Hora del café”, como tiempo de comida homólogo a la “Hora del té”, de costumbre inglesa, y se presenta la proliferación de bocadillos de pastelería francesa para acompañar la amarga bebida. Y tan arraigada es la costumbre, que en la actualidad en las instituciones y en los hogares, las personas dedican un tiempo de comida en la tarde para “tomar café”, aunque en algunos casos, a pesar de tomar el tiempo para merendar, ni tan siquiera las personas acostumbren tomar esta bebida (Vega, 2004).

Las mujeres encargadas de los negocios vieron la oportunidad de ofrecer “comida casera”, popularmente conocida como “casados”, dirigida a la creciente población que empezó a trabajar en las instituciones y negocios de la capital, a principios del siglo XX.

El plato conocido como “casado”, está compuesto por arroz, frijoles, un picadillo, un huevo, un trozo de carne, plátano maduro frito, ensalada y un fresco. Su precio es relativamente accesible, y satisface a un consumidor que busca un platillo que tenga volumen, variedad, sazón casera y buen precio.

Los casados forman parte del menú de sodas populares, aunque en los últimos años también pueden encontrarse en algunos restaurantes de comidas rápidas de la capital, los cuales ampliaron la oferta de su menú para atraer a ese público amante de la “comida casera”, incluyendo en la composición del plato el pollo empanizado y frito que caracteriza a la franquicia, acompañado de arroz, frijoles, plátano maduro frito y ensalada de repollo.

Los restaurantes de comidas preparadas, conocidos popularmente como “Comidas Rápidas”, llegaron para quedarse en el país a principios de la década de 1970. Instalados en el centro de la capital, este tipo de servicio de comidas preparadas llama la atención de la clase trabajadora, aunque la

publicidad iba dirigida a público juvenil. La comida “casera” poco a poco comenzó a competir con hamburguesas, papas fritas y bebida gaseosa, no sólo por la novedad, sino por la rapidez del servicio, el precio, y la posibilidad de invertir el tiempo dedicado a comer para otras actividades.

Las transformaciones en el estilo de alimentación del costarricense se han dado de forma rápida en los últimos sesenta años. Existe una fuerte tendencia por comer fuera de casa, y la población es atraída por la sobreoferta de restaurantes de franquicias internacionales, los cuales compiten con las sodas populares, que ante la presión de la competencia, poco a poco comenzaron a incluir en sus menús las hamburguesas, pizzas, tacos y empanadas arregladas (con exceso de salsas), perros calientes y frituras, además de ofrecer los tradicionales casados, sopas y gallos (porciones de carne o picadillos servidas con tortilla)

Paralelamente, en el contexto festivo, donde las familias mostraban una preferencia por preparar comidas especiales para la ocasión, presenta también una evolución en las últimas décadas. Cada vez es menor la presencia de platillos y bebidas tradicionales en la mesa familiar, para dar paso a comidas que no necesariamente reflejan la gastronomía típica.

La elaboración de platillos en el contexto familiar, para muchos grupos, ha quedado en el olvido, con la posibilidad de adquirir comidas preparadas, sea para consumo a domicilio o en un restaurante. La oferta del sector gastronómico se caracteriza mayormente por un menú variado; sin embargo, los platillos que encontramos en la cartilla no siempre forman parte de la tradición culinaria del país.

Por otro lado, en el contexto de las fiestas comunitarias, antiguamente había una amplia participación en la organización y venta de comidas tradicionales, cuya venta tenía fines de bienestar social. Esta situación tiene cambios importantes en las últimas décadas, producto de la predominancia en la sociedad del individualismo, y el desinterés por invertir tiempo para obras sociales, creyendo que es de competencia para los gobiernos de turno o de otros la tarea de resolver los problemas comunales.

La oferta gastronómica en los turnos, como popularmente se conoce las fiestas comunitarias en Costa Rica, poco a poco va quedando en manos de los chinameros, una decisión que toman los organizadores de las fiestas ante la falta de personas o concesionarios, miembros de la comunidad, que voluntariamente quieran atender los puestos de comidas.

Con una oferta homogénea de productos comestibles, que no necesariamente reflejan la tradición gastronómica de los pueblos, los chinameros atienden este vacío en la satisfacción de la alimentación de las personas, donde se pierde el sentido de la comensalidad en la cocina turnera, y la pérdida de acceder a los alimentos preparados donados por las familias para su venta.

Se presenta también la pérdida del comedor que se instalaba en una edificación temporal durante las fiestas, donde existía la posibilidad de que las personas fueran atendidas por miembros de la misma comunidad, quienes con dificultad recordaban una lista numerosa de platillos para ofrecer, y participaban de la fiesta y comensalidad vivida en este espacio comunitario.

A pesar de que en muchas comunidades se mantiene la práctica de ofertar un menú variado en las fiestas, en el cual están presentes platillos con rasgos tradicionales en cuanto a ingredientes y técnicas de preparación, los cuales datan desde las fiestas patronales organizadas en la Colonia, lo cierto del caso es que en la actualidad son cada vez menores, y las nuevas generaciones prefieren adquirir las comidas en los puestos de venta, en el mismo campo ferial, donde se ofertan pizzas, perros calientes, hamburguesas, pollo frito, chalupas o pupusas.

Así, hemos pasado de la chicha de maíz y el tibio, al chocolate y la bebida, luego al café chorreado, y más recientemente al café capuccino, gaseosas, agua embotellada y bebidas o jugos ultra procesados.

Los cambios que hemos experimentado en la visión de la alimentación y las formas en cómo nos alimentamos son reflejo de una realidad costarricense cambiante, influenciada por múltiples factores económicos, sociales, mercadotécnicos y culturales.

Las formas de alimentarnos en el espacio cotidiano y festivo se han transformado de manera exponencial, con una tendencia de las nuevas generaciones a resolver la necesidad de alimentarse de manera fácil, económica, y con una mínima inversión de tiempo. La industria alimentaria ha visto una oportunidad en este contexto, y ha creado un estilo de vida donde lo que prevalece es ofertar productos preparados en una gran gama de presentaciones, que van desde bocadillos o snacks, a salsas, condimentos artificiales, vegetales en conserva y alimentos listos para consumir.



Las nuevas generaciones ya no saben cocinar. La mayoría han aprendido abrir latas, condimentar artificialmente, descongelar comidas preparadas y calentar en horno microondas. La necesidad de alimentación se resuelve fácilmente también con la compra de alimentos preparados, sea yendo al restaurante o haciendo el pedido por vía telefónica para entrega a domicilio, con lo cual ya no hay preocupación por conocer cómo se preparan los platillos tradicionales para las celebraciones familiares, ya que basta con organizarse y hacer los pedidos de comida preparada y bebidas embotelladas.

Para Iturriaga (2006), fast food, comida rápida, forma parte de una “invasión cultural” en los países latinoamericanos. Para esta autor “el mero nombre (fast food), ya es una confesión: no se trata de dar gusto a los sentidos, sino de subsistir en medio de la velocidad citadina”.

La comida rápida promovida por las franquicias internacionales, no sólo buscan vender un producto; se promociona un estilo de vida, un “alimento” que se acompaña de elementos publicitarios y juguetes de atracción para los más pequeños; un restaurante con espacios para juegos infantiles, y una oferta de servicios que facilitan la organización de las fiestas infantiles.

Comer para muchos actualmente se ha quedado en la satisfacción de una necesidad material, sin mucha relevancia en el plano emocional, lo que es preocupante desde el punto de vista cultural y de salud.

Los cambios sucedidos en las últimas décadas en el estilo de alimentación de la población costarricense han impactado negativamente en su calidad de vida, tal como se refleja en las últimas encuestas de salud y nutrición. El perfil epidemiológico del país muestra un incremento en el problema del exceso de peso, reconocido como problema de salud pública que afecta desde la etapa preescolar hasta la población adulta mayor. Existe una notoria ausencia de hortalizas y frutas frescas en la dieta, y un incremento en alimentos fuente de azúcares, grasas y sodio (Ministerio de Salud, 2010).

A su vez, la alta prevalencia de enfermedades crónicas y la información sobre salud y nutrición que circula en los medios, erradamente desestimula el consumo de algunos productos con valor cultural, como sucede con los frijoles y la tortilla. Lo anterior sin reflexionar a profundidad la importancia cultural, las formas de preparación, la cantidad y la frecuencia del consumo.

Monteiro y Canon (2011), mencionan cinco factores importantes en la valoración de la dieta de los seres humanos: la toxicidad, el riesgo de abuso, la sobre exposición al producto y el hecho de las personas de no poder evitarlos, los costos sociales que implica el consumo de esos productos, y la conservación de la cultura alimentaria.

Los factores anteriormente mencionados están íntimamente ligados al proceso de experimentación y cúmulo de saberes adquiridos durante siglos, que permitieron a las poblaciones establecer las tradiciones alimentarias. Por ejemplo, el conocer que una semilla, a la cual se le llamó frijol, es buena para alimentarse, y que al sembrarse junto con el maíz se obtenía un mayor aprovechamiento de la tierra y mejores resultados en la siembra; además, que era necesario cocinarla de forma hervida, y que al mezclarse con maíz se podían obtener mejores resultados en la salud de la población, son conocimientos ancestrales que no surgieron de manera repentina o azarosa.

En ese cúmulo de conocimientos, se tomó en cuenta la toxicidad y el riesgo para la salud; asimismo, la exposición al producto y la imposibilidad de evitar su consumo, están íntimamente ligadas a la disponibilidad y al acceso que tengan las personas a los alimentos.

En la actualidad, existe una sobreoferta de productos ultraprocesados y comidas preparadas, las cuales compiten con la conservación de la cultura alimentaria tradicional. Los costos sociales que ello está produciendo debido al impacto cultural y en la salud de la población del consumo de este tipo de productos son muy altos, y ya son evidentes en la población costarricense.

La formación de los hábitos alimentarios y el establecimiento de las costumbres alimentarias responden a construcciones sociales. Desde los orígenes más remotos de la humanidad, antes incluso del descubrimiento humano de la posibilidad de transformar de manera más compleja los alimentos, mezclarlos y cocinarlos para mejorar las texturas, sabores y digestibilidad, en las personas y los grupos permean símbolos o códigos compartidos de alta significancia, en donde se presenta el disfrute de socializar las tareas que implica satisfacer la necesidad primaria de alimentarse (Entrena, 2008).

Desde el vientre materno, los individuos se exponen a sustancias provenientes de los productos alimenticios consumidos por la madre, con lo cual existen teorías que el gusto y las preferencias alimentarias se desarrollan desde antes de nacer. La persona crece en el contexto familiar, donde aprende de su entorno lo que es comestible y no lo es, y los alimentos que sus inmediatos - la familia, la comunidad, la mayoría de los integrantes del país al que pertenece- consumen de forma habitual en sus hogares o en el contexto de una festividad o celebración.

Este proceso de aprendizaje que se materializa en prácticas alimentarias, forma parte de la construcción de esa identidad cultural que brinda un sello diferenciador, con el cual se crea un sentido de pertenencia a un grupo, una zona geográfica, una comunidad o un país. El seguimiento de estas prácticas, sin cuestionamientos, y con un apego que va más allá del seguimiento de una receta, se constituye en lo que conocemos como “tradiciones alimentarias”.

González (2012:6), asocia la definición de tradiciones alimentarias y cita a Barfield (2000), quien define la tradición como la que “connota un conjunto heredado de rasgos y es una categoría que individuos y sociedades adscriben a expresiones, creencias y conductas del presente para añadirles valor con miradas al futuro”.

La tradición une el pasado, presente y futuro en la vida social y, por lo tanto, entretejen la estructura básica de la cultura.

Para Ross (2009:2), el acto de alimentarnos es un proceso multifacético, el cual hace referencia a una diversidad de hábitos, costumbres y creencias, que forman parte de un universo cultural, nacional, regional, continental y planetario. Se asocia con pertenencias sociales, religiosas y étnicas; con relaciones de poder y desigualdades genéricas y sociales. Según la autora, la cocina es una metáfora de la cultura que engloba todos los aspectos de la vida humana, y abarca las actuaciones, los pensamientos y las emociones manifestado en tradiciones que se siguen sin cuestionamiento alguno.

Las tradiciones alimentarias abarcan tanto la selección, la preparación y las formas de consumo de los alimentos en los pueblos, y representan una de las manifestaciones culturales más rica e importante, no sólo como expresión de la esencia de los pueblos, sino que las mismas, al estar fundamentadas en el saber popular desde tiempos remotos, brinda seguridad y comodidad a sus seguidores.

Atuendos tradicionales, arquitectura, costumbres religiosas, festividades, cocina e idioma, forman parte de los rasgos culturales diferenciadores de los pueblos. El idioma y la cocina autóctona, son dos elementos culturales que forman parte de esa esencia cultural diferenciadora, los cuales las personas que los aprehendieron, los defienden y conservan, aun cuando tenga que migrar a otras tierras.

Cuando una cultura se empieza a perder o diluir, lo primero que comienza a desaparecer es la lengua propia, y lo último que se pierde es la cocina tradicional, al menos de que enfrente una situación extrema o falta total de ingredientes básicos para preparar los platillos y las bebidas consideradas como tradicionales.

Para Iturriaga, la permanencia del idioma autóctono es el mejor indicador de la sobrevivencia cultural de un pueblo, con sus rasgos originales. De igual forma, las comidas tradicionales tienden a conservarse de alguna forma, y el arraigo a la esencia familiar, comunitaria y del país se manifiesta en su gastronomía tradicional que trata de reproducirse, dado que al hacerlo las personas sienten que mantienen el vínculo con su tierra y su gente.

Las transformaciones de los alimentos a lo largo de la historia de Costa Rica, han dado como resultado platillos y bebidas que guardan una identidad particular, tanto por sus ingredientes como por las formas de preparación consumo. Este saber popular se guarda como un tesoro invaluable que pasó a formar parte de las tradiciones alimentarias que brindan seguridad y sentido de pertenencia al costarricense, y por tal razón se conservan y se comparten con las nuevas generaciones.

A pesar de los cambios socio culturales, Costa Rica muestra un apego a las tradiciones alimentarias, muchas de las cuales es necesario revitalizar para no perderlas. El desinterés de las nuevas generaciones por probar ciertos platillos y bebidas, es necesario revertirlo en prácticas alimentarias que si bien es cierto no tendrán la misma significación que tienen para las generaciones mayores, pueden revalorarse en función de la soberanía alimentaria y la salud.

De tortilla con frijoles, al gallo pinto y el pan de trigo

La historia gastronómica de Costa Rica cambia después de 1564, momento en que Juan de Cavallón junto con un grupo de expedicionarios, tiene el aval de la Corona Española para penetrar al interior del país por vía terrestre, con el objetivo de conquista y colonización del territorio.

Trae consigo fuentes alimentarias no conocidas por nuestras poblaciones indígenas, entre ellas el ganado bovino y porcino, aves de corral, trigo, cebada, limones y otras frutas cítricas, aceites, vino de uva, caña de azúcar, hortalizas, y técnicas de siembra en huertas de campos cerrados, que transformaron la producción de alimentos y la dieta del indígena.

Al mismo tiempo, los conquistadores tuvieron por necesidad que adaptar sus hábitos alimentarios a los productos disponibles, por ejemplo, la inclusión de maíz, pejibaye y palmitos. El mestizaje gastronómico incluyó no sólo la combinación de ingredientes nativos y foráneos de América, experimentación de indígenas, colonos, mulatos y mestizos, sino el conocimiento de nuevas técnicas culinarias.

El mestizaje en la alimentación impacta en la cosmovisión indígena, en donde la frugalidad, la variedad y la fundamentación de la dieta en productos tropicales con mínimo procesamiento, contrastó con dietas más elaboradas, abundancia y derroche, nuevas formas de cultivo y reducción de la dieta a pocos alimentos.

Los españoles y su cocina “hispano árabe”, que a su vez tenía influencia de otras culturas, nos heredan técnicas de preparación y conservación de alimentos, entre ellas las frituras, mieles y conservas saladas, dulces y ácidas, panadería y repostería, elaboración de quesos, curación de carnes y elaboración de embutidos. Por su parte, la tortilla, el tamal y los guisos toman nuevos matices con la inclusión del huevo, derivados lácteos y carnes de ganado vacuno, porcino, caprino y ovejuno.

En el siglo XVII, se introduce la siembra de caña de azúcar, el desarrollo de los trapiches que en primera instancia eran rudimentarios, y poco a poco se consolida la práctica de endulzar bebidas, la elaboración de frutas cristalizadas y mieles a base de las frutas y verduras y conservas.

Para Iturriaga (2006), el mestizaje culinario se dio entre hispanos y pueblos autóctonos sedentarios que presentaban gran desarrollo cultural, y más que una pérdida de identidad de la cocina para los grupos de manera independiente, la fusión dio como resultado una riqueza en términos gastronómicos.

La cocina “criolla” tiene la influencia de personas nacidas en América de padres españoles o europeos, y de familias mestizas que le dieron un sello propio a la gastronomía local, con una mezcla de ingredientes y técnicas, según la disponibilidad de productos en este territorio tropical.

Costa Rica, en la época colonial y, las primeras décadas de vida independiente, fue un pueblo caracterizado por una vida relativamente sencilla y fundamentada en la “huerta” y la siembra de alimentos para autoconsumo, cuyos excedentes se intercambiaban o se vendían a domicilio o en el mercado de la plaza principal de las nacientes provincias.

Presenta cambios importantes en su modelo socioeconómico, con el apogeo de la siembra del café y la exportación del grano de oro a Europa, y San José se posiciona como capital en el siglo XIX, donde la población de la élite cafetalera mostraba el anhelo de seguir las modas europeas, que llevó a una marcada diferenciación de las comidas por clase social, y la mayor valoración de la cocina europea.

Cafeterías y la enseñanza de la cocina francesa en los centros educativos, son una muestra de cómo se exaltaba lo foráneo por encima de la cocina criolla, valorada como “cocina sencilla”, “comida campesina”, “cocina insípida” o “comida de pobres”.

Maíz y frijol, diáda que fue el sustento de las poblaciones indígenas, la tortilla como máxima expresión de la “cultura maicera” y el frijol, se consideraron por extranjeros y criollos como alimentos de bajo estatus, calificados como “alimentos de indios”, “alimentos de polos” o “alimentos de pobres”.

Los productos alimenticios que antiguamente figuraban en la dieta habitual de las familias campesinas, entre ellos los quelites o brotes tiernos del chayote, guineos, hojas de arbustos, flores y semillas, poco a poco se vieron de manera despectiva, asociándolos a pobreza, sencillez y vida campesina.

La tortilla, alimento base de nuestras poblaciones indígenas prehispánicas, también sufrió cambios, evidentes en el tamaño y grosor del producto. Tortillas más blancas, pequeñas y delgadas eran

las predilectas en las cocinas de criollos; mientras que cada vez se arraigaba más la tradición del pan a base de trigo.

El primer molino de trigo manejado con aguas cristalinas de río, fue instalado en el Valle Central, específicamente en San Juan de Dios de Desamparados, en 1661. El dueño fue Rodrigo de Calderón, vecino de Cartago, quien solicitó el aval a la Capitanía General para la otorgación de tres caballerías de tierra baldía. Posteriormente, en las décadas finales del siglo XVI, se instalaron otros molinos en Cartago y al occidente del Valle Central.

Con la disposición de molinos de trigo, se facilita el acceso a harina, y se fomenta el desarrollo de la panadería artesanal. Las técnicas heredadas de españoles y otros europeos emigrantes al país, permitieron el desarrollo de una panadería criolla de alta aceptación, que poco a poco se fue tecnificando, y pasó de la elaboración casera a una más industrializada.

La práctica de elaboración de panes artesanales pasó a formar parte de la cocina tradicional, y en la actualidad la oferta de panes y la distribución es amplia, con lo cual se generó una fuerte dependencia de consumo de productos derivados del trigo, y es una muestra de la pérdida de soberanía alimentaria, al tener un producto básico de la dieta que el país por condiciones agro ambientales no es posible producir, y debe importarlo en su totalidad dependiendo del mercado internacional.

La tortilla, como alimento básico de los pueblos indígenas, poco a poco se fue desplazando de la dieta habitual, sustituido por el arroz o derivados del trigo. Actualmente, la tortilla no forma parte del patrón alimentario del costarricense, según la Encuesta de Nutrición que data de 1982, y subsecuentes; sin embargo, este alimento aún está posicionado como fundamental de la cocina tradicional, y mantiene un vínculo con un platillo propio del país: los picadillos.

El maíz, un alimento que conserva la identidad de alimento como fuente de vida material y espiritual, alrededor del cual se tejen celebraciones comunitarias con sentido religioso-festivo, en el ámbito familiar y colectivo. Un cereal que fue básico en la alimentación de las poblaciones indígenas mesoamericanas en la prehispanidad.

En el contexto festivo costarricense, los productos a base del maíz ocupan un lugar especial, no así en la cocina cotidiana, con excepción en algunas zonas rurales y en la provincia de Guanacaste.

Maiceros se denominan a las y los campesinos que cultivan la tierra e incluyen todavía en su alimentación cotidiana comidas y bebidas elaboradas con maíz, entre las que destacan los tamales, chorreadas, chicha, cosposas, mazamorra, atoles, tamales dulces, rosquillas, bizcocho, entre otros. La mayor variedad de productos a base de este exquisito cereal se encuentra en la provincia de Guanacaste; sin embargo, en el Valle Central se conservan tradiciones alimentarias en las fiestas comunitarias, y forma parte de los platillos que se consideran tradicionales, como la chorreada, la mazamorra, el tamal asado y el tamal.

Lastimosamente, con el pasar del tiempo los muchos productos vegetales tropicales que eran altamente consumidos por las poblaciones indígenas prehispánicas se empezaron a calificar como “monte”, y los profesionales en Agronomía aprendieron en las aulas universitarias métodos para su eliminación, al catalogarlos como maleza para el desarrollo de los monocultivos.

La creciente urbanización, la migración de las personas del campo a la ciudad, los reducidos espacios verdes en las casas, y el agresivo desarrollo de la industria alimentaria y producción de alimentos ultraprocesados también afectó el proceso de producción casera de alimentos, la herencia culinaria y el interés por cocinar.

A pesar de que Costa Rica tuvo una influencia mesoamericana importante, y nuestra dieta prehispánica estuvo basada en la diada maíz-frijol, en el siglo XVIII, el arroz comienza a desplazar de manera significativa al maíz, hasta constituirse la mezcla de arroz y frijoles como plato básico a principios del siglo XX.

La mezcla de arroz y frijoles, conocida popularmente como gallo pinto, poco a poco fue tomando su identidad de platillo tradicional.

El gallito como expresión de comensalidad tica

La alimentación trae consigo un elemento trascendental para la vida social de los humanos: la comensalidad.

“Comerse un gallito” es la expresión de los habitantes de Costa Rica para invitar a las personas a consumir una comida, independientemente de la cantidad o del momento en que se participe a las personas.

La comensalidad nos refiere a momentos íntimos con los seres queridos, en donde los alimentos trascienden la necesidad material, y retoman elementos culturales de socialización y compartir en grupo.

La actividad de alimentación representa para el ser humano innumerables tareas significativas que trascienden el plano estrictamente material. La complejidad de alimentarse va más allá de un simple acto de sobrevivencia y necesidad biológica. Olores, colores, texturas y sabores de la comida evocan y provocan en los individuos una mezcla de sentimientos y placeres (Ross, 2009).

La alimentación forma parte de ese mundo cotidiano, donde las personas permanentemente toman decisiones en la selección y preparación de los alimentos, y participan de actividades rituales con una importante influencia social y cultural. La misma tiene un impacto significativo en la calidad de vida y el bienestar en el plano individual y colectivo de las personas.

Mirando a la actividad de alimentarse más allá de una necesidad individual, la misma reviste un alto valor simbólico para la humanidad. Esa necesidad vital y el derecho a disfrutar de una alimentación nutritiva, segura, acorde con las costumbres y preferencias alimentarias y accesibles plantea a políticos, economistas, productores y consumidores una nueva forma de valorar al alimento, no como una mercancía, sino como un bien público.

La capacidad de los países para producir y abastecerse de los alimentos necesarios, y el riesgo a padecer de hambrunas, sequías, desnutrición y dependencia para suplir la necesidad de alimentación, forman parte de las principales preocupaciones mundiales en relación con la inseguridad alimentaria y nutricional, y el alcance del desarrollo humano.

Mientras unos pocos monopolizan las semillas, el conocimiento y la tecnología para la producción de alimentos, imponen nuevas formas de alimentación que transforman los patrones alimentarios seguidos por la mayoría, y deciden el precio de comercialización de los productos básicos, una mayoría sufre en su cotidianidad la pobreza y la discriminación.

Existe gran preocupación respecto al impacto del cambio climático y la crisis energética en la producción y abastecimiento de granos básicos. De la misma forma, preocupa la transformación de los patrones alimentarios, la pérdida de las tradiciones culinarias y el riesgo de que productos y recetas que formaban parte de la identidad de los pueblos, se queden en el olvido como parte de los cambios provocados por la globalización.

Convivencia humana y alimentación. Al analizar estos dos aspectos trascendentales para el ser humano, surge otro que está íntimamente ligado: la comensalidad. Para Boff (2005), la comensalidad es la expresión más alta de la convivencia humana.

Representa el encuentro y la comunión de las personas en un mismo lugar, en la mesa colectiva, para compartir los alimentos. Significa la superación de muchas barreras, así como la materialización del respeto y la tolerancia a los otros, en una actividad que es significativa y necesaria para todos. La comensalidad, tal como la define Boff (2005:86), es la “expresión de comunión, de convivencia y de coparticipación, no sólo de la comida, sino también de los ánimos y los corazones”.

La necesidad material de alimentarse, por lo tanto, remite a las personas a un plano espiritual que se manifiesta en acciones de solidaridad, cooperación, convivencia y proyección humana.

En la práctica, la comensalidad se manifiesta para los costarricenses en la invitación a consumir el típico “gallito”, tal como se denomina el compartir un bocado de comida con el invitado, el forastero, el que llega a casa y es bien recibido, y que tradicionalmente se presenta como una tortilla con unas cuantas cucharadas de picadillo o cualquier otro alimento preparado en casa.

Para Boff (1985), un solo alimento puede tener una o varias connotaciones emocionales para un individuo o para un grupo, relacionadas con un ritual de preparación e historia de un amplio significado simbólico. En el simple acto de comer, el ser humano rescata de los alimentos, y de la práctica de alimentarse, otros factores relevantes para su vida. Por medio de la comida, el ser humano logra construir un mundo de significados que le hacen proyectarse y perpetuarse en el transcurso de su vida.

La alimentación está ligada con sentimientos y pensamientos que son transmitidos de generación en generación, y que moldean en gran medida los hábitos alimentarios y la cultura culinaria del grupo familiar (Contreras y Gracia, 2005).

Tradicionalmente, la sociedad, mediante estructuras culturalmente establecidas, ha categorizado la alimentación y, más que una acción neta de subsistencia material y de satisfacción biológica, la ha convertido en una actividad social con una simbología rica en rituales, en celebración e identidad cultural.

De esta forma, el simbolismo asociado a la actividad de alimentación está relacionado con experiencias individuales y grupales en las que las formas, los olores, las texturas y los colores se combinan para producir efectos emocionales diversos en las personas. Cada vez que el individuo se expone a esos estímulos, surgidos desde los alimentos puestos en la mesa, se experimenta un sentido diferente a la simple práctica rutinaria: hay evocación de momentos particulares vividos, compartidos con otros, sentimientos que surgen de lo profundo del ser dando paso a ideas materializadas de las situaciones de vida y vivencia del patrimonio alimentario (Contreras y Gracia, 2005).

Para Boff (1985), a través de la actividad de alimentación, se va construyendo una historia revivida cada vez que la persona se reencuentra con su pasado, y experimenta nuevas emociones con quienes comparte la comida.

Este reencuentro y encuentro con la propia historia a partir de un hecho cotidiano, como lo es la comida, podría llevar a la persona a evocar situaciones de su niñez, adolescencia, juventud y adultez, abriéndose al aprendizaje de la vida y acrecentando su sabiduría.

La evocación y el esfuerzo del ser humano por avivar los recuerdos placenteros, están ligados íntimamente con la comida. Del seguimiento de algunos ceremoniales alimentarios, de la presencia de ciertos alimentos en estas liturgias, y del interés por continuar la tradición culinaria, es que proceden la identificación cultural y la activación de situaciones gratificantes y significativas para los individuos y los grupos.

La formación de hábitos alimentarios cobra mayor fuerza a partir de la etapa preescolar, pasando de un plano de atención alimentaria individual por parte de la madre, a una de dimensión familiar.

La presencia de los otros en la mesa se hace relevante por el hecho de compartir una misma actividad en un mismo lugar. La finalidad y la claridad con que los niños en edad preescolar eligen qué comer, qué no, cuándo y con quién o quiénes comer, corresponde a un juego que se aprende sobre las reglas sociales, las propias creencias y necesidades. Por lo general, aquí la alimentación pasa a un segundo plano de importancia, porque la iniciativa hace que el sujeto fije su atención en otras cosas y otras situaciones, quizás, en esta etapa, más interesantes de reconocer y aprender.

Es en este momento en que los tiempos humanos cobran un mayor interés y en la valoración de la comensalidad tiene un significado especial supeditado a la experiencia y el impulso que lleve a una persona a compartir o no su comida.

La alimentación patentiza manifestaciones de amor filial y expresión de afecto. Por la comida se denota el arraigo, y la elección razonada de aquello que se ingiere, valores adscritos a la comida, compartida con aquellos a quienes se ama.

La alimentación factura resonancia en la vida adulta en la esfera del cuidado de otros. Los nutrientes adquieren un sentido propio proyectado a la salud como declaración de cuidado y amor a los demás. La alimentación como actividad se liga enteramente con la salud y la subsistencia; así, se buscan recursos para la complacencia alimentaria de otras personas dependientes del sujeto, reconociendo la armonía entre hábitos alimentarios y salud.

Compartir la comida es una de las tareas cotidianas del ser humano; sin embargo, la valoración del tiempo y la relación de las personas con la comida en el ámbito individual y grupal pueden ser diferentes y modificarse según el contexto histórico y la satisfacción de otras necesidades inmediatas. Ese cambio dependerá la forma en la que el grupo familiar convive y comparte la comida, en cómo los pares valoran la actividad de alimentación, y otras actividades humanas empiezan a asfixiar el tiempo socialmente compartido en la mesa familiar.

En este sentido, vale la pena rescatar aquellas preguntas que Boff (2005) plantea al analizar la hospitalidad, la convivencia y la comensalidad como virtudes planetarias:

¿Dónde se practica la comensalidad?

En la inmediatez, en el mundo cotidiano donde las personas deben satisfacer la necesidad básica de paliar el hambre, pero que se puede trascender hacia una verdadera comunión.

La comensalidad podría estar presente en lo ordinario, pero también en lo extraordinario de la vida. La convocatoria de las personas a compartir la mesa familiar representa un acto de desprendimiento y solidaridad, necesarios en un mundo que aspira a una verdadera convivencia humana.

En la práctica de rescate de la cocina tradicional de los pueblos, la comensalidad y el disfrute de las comidas que unen o caracterizan a un grupo en particular es el motor que impulsa a familias y organizaciones a elaborar platillos típicos para mostrar a otros parte de su cultura local y como una manifestación de resistencia a la homogenización cultural (Contreras y Gracia, 2005).

¿Quiénes son los que ofrecen la comensalidad?

Sin lugar a dudas, aquellas personas que valoran la importancia de compartir y disfrutar de la compañía de otros. Es una cuestión de generosidad y sensibilidad. De esta forma se rompe con la rutina de la soledad, y se trasciende a un momento en el cual se comparte y se disfruta la comida con otros en un ambiente de respeto y tolerancia. Para ello, es necesario que las personas se replanteen la forma en cómo enfrentan la actividad de alimentación en la cotidianidad: si la miran como un acto de sobrevivencia o como una actividad que podría trascender a otros planos de su existencia.

La convivencia, hospitalidad y la comensalidad implican necesariamente reconocer la presencia y el valor del otro. Es decir, trasciende de una visión individualista, a una de encuentro y re-encuentro con el otro (Boff, 2005).

¿Quiénes son los que demandan la comensalidad?

Para Boff (2005), la convivencia, la hospitalidad y la comensalidad se definen siempre en función del otro. Tan importante es el papel que juega quien invita, como el invitado. En la alimentación, tan importante es quien prepara los alimentos y desea compartir sus conocimientos y habilidades culinarias, como quien desea saborear esos platillos que representan trabajo, cuidado y tradición.

La tradición y la innovación en la cocina costarricense

Costa Rica es un país caracterizado por su amplia biodiversidad alimentaria, cuyas regiones muestran una riqueza en recursos comestibles que varían según las zonas geográficas, clima y estacionalidad.

Actualmente, la cocina costarricense tradicional está caracterizada por la interculturalidad y diferenciación por regiones (Valle Central, zonas norte, atlántica, costera y fronteriza, así como sectores rurales y urbanos). Es una cocina con identidad criolla y olor a huerta casera, en la cual se mezcla la creatividad de las familias en el uso de los productos locales, la tradición familiar y comunitaria, y la identidad cultural con determinados platillos que pasan a formar parte de su historia local.

Costa Rica presenta también una historia, probablemente posterior a la independencia y la adopción del modelo agroexportador cafetalero, en donde se exalta lo foráneo, proveniente de Europa, como lo mejor. Platillos autóctonos se descalificaron para dar mayor valor a las comidas foráneas.

Enseñar cómo elaborar un postre al estilo francés, para no preparar los tradicionales dulces criollos, por dar un ejemplo, caló de manera importante en el imaginario de los habitantes de esa época, y que sin lugar a dudas ha prevalecido en las prácticas seguidas en el sector turismo de este país, que al constituirse en una de las principales actividades económicas de la nación, principalmente a partir de la década de 1980, resolvió la atención del área de gastronomía con la traída de expertos en cocina internacional. De esta forma, en los menús de restaurantes de alto nivel, los platillos y bebidas responden a las tendencias de la cocina internacional y existe un vacío importante en relación con el desarrollo de la cocina con sabores y técnicas culinarias nacionales.

Pasamos de la tradicional miel de ayote a un tiramisú; del tamal asado o rosquillas a un pan francés, y de un fresco de frutas al fruit punch.

Es un país que evidencia en las últimas décadas cambios en el patrón alimentario de la población, provocados por la globalización y las influencias externas, y la proliferación de restaurantes de comidas rápidas y otros con menús compuestos con platillos y bebidas carentes de identidad cultural.

Asimismo, se presenta la emergencia en la última década de grupos interesados en una cocina más natural, inocua, con productos autóctonos y el mínimo procesamiento, con la finalidad de disfrutar de las propiedades nutricionales y medicinales de los productos comestibles.

Hablamos también de un país en donde la actividad turística es intensa, y los comensales –nacionales y extranjeros- aspiran encontrar una gastronomía acorde con la percepción que tienen del país que visitan... verde, simple y autóctono.

En fin, existe una gama de grupos de consumidores bastantes heterogéneos que demandan un estilo de alimentación acorde con sus necesidades. En comparación con otros países, la cocina costarricense muestra simplicidad; no obstante, la riqueza en términos de biodiversidad alimentaria, tradición gastronómica criolla, la fusión de lo rural y urbano expresado en la gastronomía local, y la imagen de un país que apuesta por la protección del ambiente y el desarrollo sostenible son aspectos congruentes con esa visión de simplicidad, los cuales no pueden pasar inadvertidos en la oportunidad de impulsar la articulación de los sectores en la búsqueda de una visión integral de la cadena alimentaria, donde se propicie el fortalecimiento de la gastronomía como parte de la identidad del país, y se contribuya con el desarrollo sostenible.

Los recursos alimentarios de origen vegetal autóctonos y los cultivos con valor cultural, entre ellos diversas hojas, semillas, frutas, raíces y tubérculos, que se han potenciado con fines de exportación, y que con algunos se han establecido ferias promocionales, podrían incluirse en los platillos y bebidas de las familias y de los restaurantes que desean potenciar su actividad como promotores de la cocina costarricense.

Pejibaye, chicasquil, guayaba rosada, maíz, zapote, caimitos, marañón, flor de itabo, tacacos, arracache, camote, papaya, piña, aguacate, frijoles, maíz, quelites, moras silvestres, entre otros, constituyen una rica fuente de micronutrientes y fitoquímicos, tales como vitamina C, vitamina A, ácido fólico, flavonoides, ácidos orgánicos, compuestos sulfurados y carotenoides que tienen un efecto protector de la salud.

Una adecuada selección de los ingredientes y las técnicas culinarias, con conocimiento culinario y nutricional, representa una práctica altamente valorada por consumidores que buscan platillos y bebidas con identidad cultural, nutritivos, y que a su vez han sido elaborados con ingredientes producidos localmente, aplicando buenas prácticas de producción, amigables con el ambiente.

Sin lugar a dudas, lo anterior responde a una visión más integral de la cocina local y nacional, reconociéndose su interrelación estrecha con la agricultura, la nutrición y la salud, lo cual responde a un enfoque de seguridad alimentaria y nutricional.

Bajo un concepto integral, la alimentación está ligada al reconocimiento y al máximo uso de los ingredientes comestibles de disponibilidad local, con la valoración de sus propiedades culinarias y nutricionales, su historia y valor cultural; de tal forma que el acto de comer trasciende el plato, convirtiéndose en una experiencia gratificante, tanto para quien lo produce, lo prepara y lo consume.

Es por tal razón que para productores de alimentos, nutricionistas, promotores culturales y personal vinculado con el sector gastronómico y turístico, resultan imperativas las actividades educativas y de capacitación en relación con la gastronomía costarricense, bajo una óptica integral de la cadena alimentaria.

También resulta importante la diferenciación entre lo que se conoce como “cocina tradicional” y la “cocina innovadora”; entendiéndose esta última como la oportunidad de creación o presentación de platillos y bebidas de una forma diferente a como tradicionalmente se ha utilizado sus ingredientes básicos, donde se propone la consideración de nuevos usos de los ingredientes o la aplicación de diferentes técnicas culinarias.

La variación en la presentación de las comidas y bebidas, no alejándose de la esencia cultural de la cocina nuestra, podría estimular el mayor uso de ingredientes nativos que forman parte de una historia culinaria.

El óptimo aprovechamiento de la biodiversidad alimentaria del país, con el mayor uso de ingredientes que están disponibles, pero se consumen con poca frecuencia y existe monotonía en el uso culinario o por desconocimiento no se incluyen en la dieta, permite una diversificación de la dieta, con un valor agregado en términos culturales y nutricionales.

En la tarea de conservación y difusión de la cocina costarricense a partir de la tradición e innovación culinaria, es importante tener la claridad de los propósitos por los cuales se asume la misma. Es necesaria la claridad respecto al origen e historia de los productos y platillos tradicionales, y la manifestación de la creatividad y el arte de cocinar en la fusión de sabores, colores y texturas que van a dar como resultado platillos novedosos, pero que deben conservar rasgos de esa identidad cultural gastronómica compartida.

No se trata de imitar platillos foráneos. La construcción de los nuevos platillos y bebidas debe surgir de la reflexión colectiva y el desarrollo de la creatividad de las personas. Los sabores y formas de presentación responden también a rasgos culturales locales, por lo cual es importante sugerir, pero no imponer, permitir el desarrollo de nuevos alimentos, con la flexibilidad que implica el trabajo en las comunidades.

En el caso de servicios de comidas, el menú elegido, la ruptura con la homogenización de la oferta a partir de la disponibilidad local de productos alimenticios, la información plasmada en la cartilla, la comunicación establecida entre el comensal y quien lo atiende, la ambientación del local, la construcción de la identidad del platillo y la inocuidad están entre los elementos más importantes que pueden marcar la diferencia entre lo convencional en la realidad actual, o el servicio de un restaurante comprometido con la conservación y difusión del patrimonio gastronómico, el cual a pesar de estar en un límite geográfico, su proyección puede trascender las fronteras.

Para que la innovación no trastoque la esencia cultural, es importante considerar lo siguiente:

- La elección de los ingredientes principales de las comidas o bebidas debería estar fundamentada en la historia que reviste a los alimentos seleccionados: su valor cultural. Ese valor cultural está dado en su localización geográfica, el uso comestible que resalta en las diferentes comunidades, y los cambios o variantes culinarias que han surgido de la misma experimentación colectiva. Cada región, cada comunidad ha elaborado su propia historia gastronómica, influenciada quizás por las familias fundadoras, o la huella que ha dejado la dedicación a una actividad productiva. Reconocer ese valor cultural es imprescindible en la puesta en escena de nuevas propuestas culinarias a partir de alimentos con identidad cultural.
- Los alimentos base de las preparaciones, además de tener valor cultural, deberían ser elegidos por su aporte nutricional. La mayoría de productos vegetales con valor cultural se caracterizan por su alto valor nutricional en términos de micronutrientes: vitaminas y minerales. De igual forma, aunque no se cuente con suficiente investigación, al comparársele con estudios realizados sobre productos tropicales alrededor del mundo, encontramos que gran parte de estos alimentos podrían ser fuente de sustancias fitoquímicas que resultan de alto beneficio a la salud humana, entre ellos pigmentos, ácidos orgánicos y

componentes con un poder antioxidante. La conservación de su valor nutritivo depende directamente de las técnicas culinarias aplicadas.

- Si la innovación en la preparación de las comidas se fundamenta en prácticas culinarias actuales prevaletentes, tales como la fritura o el uso de saborizantes artificiales ricos en sodio, no estaríamos contribuyendo a la salud de las colectividades. La mezcla de ingredientes debería potenciar los sabores naturales, lográndose comidas y bebidas de exquisito sabor, sin depender del uso de saborizantes artificiales, grasas y azúcares.
- La innovación también podría darse en las porciones servidas o en la forma de servicio, recurriendo a elementos, tales como platos, manteles y otros propios de la ambientación en el momento de comer, que inviten al disfrute y contribuyan a la comensalidad.

La cuchara costarricense

Algunos nombres de comidas y bebidas que forman parte de la gastronomía tica:

picadillo de papa picadillo de novios picadillo de chicasquil
 RESBALADERA horchata tamal asado *chorreada*
lomo fingido cajeta de leche **MIEL DE AYOTE**
 TAMAL DE CHANCHO olla de carne bizcocho
 mazamorra tortilla aliñada MIEL DE COCO
 pozol **suspiros** tártara frito **prestiños**
 marquesotes **COSPOSA** zopilotillo **MARAÑONADA**
 CHICHARRÓN DE QUESO **lomo relleno** arepas
APRETADO sopa de albóndigas chancletas
 turrón de semillas de ayote **ALMNERCITOS DE REPOLLO**
 picadillo de palo de papaya guiso de chilotes pan bon patí

Una invitación especial para que investigue en qué consiste este platillo o bebida y lo prepare en su casa, o bien visite las comunidades, sus mercados y sodas para probar las delicias locales.

Visite los pueblos de Costa Rica, comparta con su gente y disfrute de las delicias de su cocina local.

Feria del Tamal, Aserrí • Feria del Pejibaye, Tucurrique
• Feria del Queso, Santa Cruz de Turrialba • Feria de la Gallina Criolla, El Silencio de Quepos • Feria del Chicharrón, Puriscal • Feria de la Cebolla, Zarcero • Feria del Palmíto y los Minivegetales, Tucurrique • Feria del Jocote, La Uruca de Aserrí • Feria del Café, Frailes • Feria de la Papa, Oreamuno de Cartago • Feria del Chiverre, Laguna de Zarcero • Feria de la Fresa, Vara Blanca • Feria del Agua y del Café, Acosta • Feria de la Naranja, Tabarcia • Feria del Chayote, Ujarrás • Feria de la Trucha, Trinidad de Dota • Festival del Chiverre, El Jardín de Dota • Feria del Tomate, Trojas de Sarchí • Festival de la Tortilla, Carrillo Guanacaste • Feria del Maíz, Cartagena Santa Cruz, Guanacaste • Festival del Pez Gaspar, Los Chiles • Feria de la Leche, Cascajal de Coronado • Feria del Marañón, San Mateo Alajuela • Expo Fruta, Orotina • Feria del Aguacate, San Pablo León Cortés • Feria de la Hortaliza, Quebradilla del Quarco • Fiesta del Sol, Santa Cruz, Guanacaste • Feria del Café, Cachí • Feria Ganadera-Agrícola-Ambiental, Santa María de Dota • Festival Cabru^Rojo Boruca, Buenos Aires de Puntarenas • Feria de las Tradiciones Zarcereñas, Zarcero • Feria de las Tradiciones Sancarleñas, San Carlos • Feria de la Leche, Sucre de San Carlos • Feria del Dulce, Grecia • Fiesta del Maíz, Rosario de Naranjo • Feria del Fríjol Tapado, Bijagual de Aserrí • Fiesta de la Pithaya, Santa Ana • Feria del Plátano, Talamanca • Feria del Maíz, Mollejones Pérez Zeledón • La atolada, Fiesta Virgen de Guadalupe, Nicoya.

Consideraciones finales

A lo largo de su historia, Costa Rica ha establecido una cocina basada en ingredientes y técnicas culinarias que han dado como resultado platillos con una historia, los cuales forman parte de un acervo cultural y expresión de la tradición gastronómica de una riqueza cultural invaluable.

La cocina costarricense refleja rasgos propios de la identidad nacional; un país cuya ubicación geográfica y condiciones climáticas y ambientales le han permitido al país destacarse por su gran biodiversidad alimentaria, así como por una fusión cultural poco explotada.

Tradición e historia cultural que presenta una rica influencia de la región mesoamericana y de los ancestros que la habitaron, con el maíz como alimento sobresaliente. Costa Rica, un país centroamericano que forma parte del puente que une el norte y sur del continente americano, con todo lo que ello significa: origen y diseminación de los alimentos nativos, la herencia de técnicas en relación con cultivo, almacenamiento, selección, procesamiento y formas de consumo de los alimentos disponibles, y el intercambio cultural.

En la cocina costarricense se presenta el mestizaje de la cocina indígena precolombina con alimentos y técnicas culinarias traídas de Europa, África y Asia a partir del siglo XVI, la contribución de los grupos migrantes y la influencia de la globalización. Todo lo anterior ha llevado a cambios en el estilo de alimentación que han impactado en su cultura, salud, mercados, lo cual evidencia que la actividad de alimentación es compleja, dinámica y mutidimensional.

Se presenta la conservación de formas de preparación de los productos alimenticios propios, la apropiación de platillos foráneos con adaptaciones en ingredientes o técnicas culinarias, que han pasado a formar parte de nuestra historia culinaria, la herencia familiar de las recetas, y a transformaciones en términos de ingredientes o técnicas culinarias.

Todo lo anterior ha dado como resultado un perfil gastronómico particular, que a su vez responde al dinamismo social y a los cambios en las formas en que las personas que viven en este país, y resuelven la necesidad de alimentarse en su mundo cotidiano y festivo.

Gran parte de la información que hoy en día se dispone sobre la historia de la cocina tradicional costarricense, la descripción de la gastronomía local y la cocina como parte del patrimonio cultural intangible del país ha sido rescatada por los propios actores, familias, comercio local, productores, organizaciones locales.

Existe una participación de entidades públicas y privadas nacionales, organizaciones locales y personas interesadas desde la óptica cultural, académica, turística, gastronómica, y en seguridad alimentaria y nutricional por rescatar la historia de los alimentos y los platillos, en el esfuerzo de conservación y difusión.

Grupos de agricultores, artesanos y líderes locales también han asumido un papel activo en la promoción de productos diferenciadores, estableciéndose una tradición en el calendario nacional de ferias y rutas gastronómicas desde hace más de dos décadas, con la venta de alimentos crudos, procesados, visita a fincas y articulación de la comida con elementos culturales locales, con lo cual se brinda una opción recreativa tanto para turistas nacionales como extranjeros.

Sin embargo, es evidente la necesidad de profundizar en la conservación y la difusión, principalmente por el riesgo de pérdida de información que conservan las generaciones mayores, y la apatía que muestran las nuevas por conservar las raíces culinarias, probablemente por desinformación, tendencia a dar mayor valor a productos foráneos o procesados industrialmente de fácil consumo, la homogenización de sabores por el excesivo uso de sal, azúcar, grasas y otros saborizantes artificiales, y el menor interés por invertir tiempo y esfuerzo en preparar ciertos platillos tradicionales.

De igual forma, se requiere mayor impulso a la formación y capacitación en el tema, con la finalidad de evitar omisiones y confusiones en la información brindada a los y las consumidoras respecto a la tradición gastronómica del país, la rica biodiversidad alimentaria de que dispone Costa Rica y las propiedades nutricionales y el valor cultural que tienen los productos que forman parte del acervo culinario.

Bibliografía

Arroyo P. (2008). La alimentación en la evolución del hombre: su relación con el riesgo de enfermedades crónico degenerativas. *Rev. Nutrición Hoy* 4(4): 8-19. Octubre-diciembre.

Boff L. (1985). *Los sacramentos de la vida*. España: Editorial Sal Terrae.

Boff. L. (2005). *Virtudes para otro mundo posible*. Hospitalidad: derecho y deber de todos. España: Editorial Sal Terrae, Colección El Pozo de Siquem 199.

Carvajal L. (2008). *Matices del patrimonio cultural costarricense: un esfuerzo para preservar lo nuestro*. Serie Cuadernos para la ciudadanía # 5. San José: Editorial UCR.

Contreras J., Gracia M., (2005). *Alimentación y cultura, perspectivas antropológicas*. Barcelona: Editorial Ariel.

Dormael M. (2011). *Patrimonio, patrimonialización e identidad. Hacia una hermética del patrimonio*. *Rev. Herencia*. 1(1): 7-14.

Eaton SB, Eaton III SB, Konner MJ. Paleolithic nutrition revisited: a twelve year retrospective on its nature and implications. *Eur J Clin Nutr* 1997;51:207-16.

_____. El primer molino de trigo de los españoles. *La Nación*, 6 de febrero 1975, p. 16 C.

Entrena F. (2008). *Globalización, identidad social y hábitos alimentarios*. *Rev. Ciencias Sociales*. 119:27-38.

González R. (2012). *La alimentación tradicional costarricense: propuestas para su revitalización*. San José: Programa Conjunto Ministerio de Salud-FAO, Políticas Interculturales para la inclusión y generación de oportunidades.

Gutiérrez de Alva C. (2012). *Historia de la gastronomía*. México: Red Tercer Milenio.

Instituto Nacional de Biodiversidad. *Biodiversidad en Costa Rica*. (2014). En línea: www.inbio.ac.cr.

Iturriaga J. (2006). Cocina mexicana y cultura. Raíces gastronómicas comunes del norte de México y sur de los Estados Unidos. Cuaderno de Patrimonio Cultural y Turismo, # 15, p. 228-237.

Long J. (2003). Conquista y comida. Consecuencias del encuentro de dos mundos. 3 ed. México: Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones Históricas.

Mateos A., Rodríguez J. (2010). La dieta que nos hizo humanos. España: Museo de la Evolución Humana.

Ministerio de Salud (2010). Resultados Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009. San José. Datos publicados por Ministerio de Salud, Costa Rica.

Monteiro M., Canon G. (2011). El gran tema en salud y nutrición es el ultraprocesamiento de los alimentos. Brasil: Ministerio de Salud, Universidad Sao Paulo.

Ross M. (2009). Los siete pasos de la danza del buen comer. Cultura, género e identidades. San José: Editorial UCR.

Sancho L. (2011). Comerse un cuento: a propósito de identidades, literatura y gastronomía. Rev. Herencia. 1(1): 63-72.

Vega P. Con sabor a tertulia. Historia del consumo de café en Costa Rica, 1840-1940. San José: Editorial UCR.