

¿Qué comemos los ticos en Navidad?

8 de Diciembre 2021 | SAN JOSÉ | Consecutivo 359-2021

La gastronomía es, sin duda, una de las manifestaciones del patrimonio cultural intangible de las sociedades más arraigada ya que por medio de los platillos se transmiten costumbres, tradiciones y prácticas ancestrales heredadas a través de las generaciones.

- **Dayana Morales González, arqueóloga del Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural: “Seguir consumiendo alimentos propios de nuestras comunidades, y practicar estas recetas permite perpetuar la salvaguardia de la rica tradición alimenticia costarricense y con ello nuestro patrimonio cultural inmaterial”**

San José, 08 de diciembre, 2021. La gastronomía es, sin duda, una de las manifestaciones del patrimonio cultural intangible de las sociedades más arraigada ya que por medio de los platillos se transmiten costumbres, tradiciones y prácticas ancestrales heredadas a través de las generaciones.

Costa Rica no es la excepción, y que mejor época para engalanar la mesa costarricense que la navideña, que es un tiempo donde aún las familias se reúnen alrededor de la cocina para preparar las recetas que han sido transmitidas de generación en generación.

Pero, ¿Cuáles son esos platillos o comidas que consumen los ticos en la época navideña?, a continuación, se hará un recorrido a través de esas recetas que todavía perduran a través del tiempo.

El tamal, sigue ocupando un lugar importante en la mesa costarricense

Paola Salazar, antropóloga del Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural manifestó, “Una de las comidas tradicionales de los



costarricenses es el famoso tamal. Hecho de masa de maíz blanco condimentada, a la que se le añade diversos ingredientes que pueden variar según la región o incluso en cada familia, entre los cuales, se pueden mencionar los siguientes: arroz, zanahoria, culantro de coyote, chile dulce, carne de cerdo o de pollo (o ambas), aceitunas, ciruelas pasas, (estos últimos ingredientes han sido incorporados en los últimos años como parte de un proceso de reinterpretación y adaptación al cambio sociocultural de dicho platillo). Todo lo anterior, envuelto en hojas de plátano que se atan de a dos con pábilo (cada pareja forma una piña de tamales) y se cocinan hervidos (en las zonas rurales, en pailas con agua hirviendo, sobre leña) por varias horas”.

El tamal, se sigue consolidando como uno de los alimentos más tradicionales de la cuchara costarricense, donde las familias se reúnen para colaborar en el proceso de preparación y cocción de esta receta que es todo un arte. En este sentido la nutricionista y especialista en tradiciones costarricenses de la Universidad de Costa Rica (UCR), Patricia Sedó Masís, explica cómo este platillo ha prevalecido a través del tiempo y cómo se ha diversificado con los años.

“Definitivamente el tamal ocupa un lugar central en la gastronomía navideña tica para la época navideña. Su presencia en la mesa no solo nos recuerda la herencia ancestral, sino la interculturalidad y el cambio alimentario. Se evidencia también el aporte hispánico con la incorporación de la manteca y carne de cerdo, así como el arroz, los garbanzos y arvejas. Antiguamente, era común la tamaleada para el 8, 24 y 31 de diciembre, por lo cual es un alimento de gran simbolismo que, no solo se vincula con las fiestas para esta época, sino que convoca a las personas, las reúne en torno a la preparación o al consumo y se conservan las recetas familiares heredadas de generación en generación”, comentó Patricia Sedó Masís, nutricionista y especialista en tradiciones costarricenses de la Universidad de Costa Rica (UCR).

Rosquillas, chicheme y rompope... forman parte de la mesa tica

En otras regiones del país y algunas zonas de Guanacaste, se hacen presentes productos como las rosquillas, el chicheme y el rompopo, bebida



tradicional de la mesa costarricense.

“En ciertos poblados guanacastecos la elaboración de rosquillas, chicheme, así como alfajores y gallina henchida, son una tradición. En poblados del Valle Central no falta el rompopo (influencia hispánica) y picadillos especiales como el de arracache. En San Ramón de Alajuela, se rescata la tradición de elaboración de melcochitas para su distribución en vísperas de la fiesta de la Inmaculada Virgen María; mientras que, en pueblos de la Zona Sur, se elaboran tamales de arroz. En Heredia se preparan los tamalitos dulces de arroz y, aún se conserva en muchos lugares, la tradición de la elaboración de chicha de maíz y chinchiví o los denominados "compuestos", aunque va a la merma”, explico Sedó Masís.

Aunado a lo anterior, durante los años se han adoptado a la gastronomía costarricense platillos y recetas foráneas que, se han ido posicionando en la cocina de los ticos: “aparece el pavo relleno, cerdo horneado, queques navideños, galletas de jengibre y otras tantas preparaciones que las personas han adoptado como parte de sus comidas, aunque no es la generalidad”, comentó Sedó.

Por su parte, Dayana Morales González, arqueóloga del Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural (CICPC), manifestó: “es común el consumo de los tradicionales arroces, como el arroz con pollo y el arroz con carne de cerdo, sin dejar de lado platillos como el rice and beans, tradición caribeña que ha ganado seguidores en el resto del país. Las conservas de frutas se hacen presentes, las cuales son consumidas solas, así como el aderezo u otro platillo o postre. Por otro lado, bebidas como la chicha de maíz y otras frutas, el chinchiví, el chicheme, el tiste, la hiel y el rompopo siguen presentes en estas celebraciones de fin de año”.

¿Qué ha cambiado y qué se ha mantenido en la gastronomía costarricense?

Según indicó Sedó: “Se ha perdido la costumbre de intercambio de alimentos entre vecinos, como parte de esa tendencia al individualismo social y formas de organización a nivel urbano, un fenómeno social que provoca el menor acercamiento y lazos de solidaridad que era común décadas atrás, algo que se ha potencializado con el miedo a perder la privacidad o el riesgo por inseguridad, no obstante, aún prevalecen platillos heredados por los



CHICHEME

ancestros como los tamales, que siguen presentes de una u otra forma en las familias de los costarricenses”.

Por su parte, la arqueóloga Morales apuntó: “Una costumbre gastronómica que se mantiene y que difícilmente los costarricenses consideren abandonar es la “tamaleada familiar”, actividad de gran logística que reúne a todos los miembros de la familia, asignando roles en la preparación y el cocimiento de los tamales. Esta costumbre tiene sus raíces en el período precolombino, desde entonces y hasta ahora, los costarricenses la siguen practicando integrando algunos productos que, con el paso del tiempo y con la llegada del mestizaje, se han incorporado sin perder su esencia y conservando las prácticas de transferencia de los saberes y conocimientos de las recetas familiares y su consumo.

La logística de preparación de los tamales involucra a las personas mayores y a los más chicos de la casa, todos tienen un rol y participan activamente. Esto la convierte en una tradición muy significativa y querida por los costarricenses. Por lo general, se prepara una gran cantidad de tamales, por lo que es un platillo que se consume, tanto en las celebraciones navideñas como de fin de año, como un platillo infaltable”.

Actualmente, se conocen recetas variadas y creativas de tamales de todo tipo, aunque la base de la masa se mantiene, la creatividad y diversidad cultural ha creado recetas de tamales de cerdo, frijol, pollo e inclusive vegetarianos: “De esta forma encontramos recetas de tamales con masa “colada”, tamales “mudos” o sin relleno, tamales con rellenos de picadillo de hojas de mostaza, frijol, sardina, pollo y cerdo, pipián (masa teñida con achiote) o verduritas (picadillo de vainicas y zanahoria)”. (“Reflexiones sobre las tradiciones culinarias de la época navideña en Costa Rica”, Patricia Sedó, Escuela de Nutrición, UCR, 2020)

Morales también explicó que a través de los años se han incorporado otros platillos nuevos a la cocina tica como: la pierna de cerdo asada, el cerdo,



MELCOCHITAS

pollo o pavo asado, los chicharrones muchas veces en presentación de vigorón, y la práctica social de la carne asada, que reúne a las familias alrededor de gallitos de diferentes carnes preparadas a la barbacoa. “En cuanto a las bebidas, es notorio el consumo de las cervezas, los vinos y otros licores, así como bebidas como la sangría”, apuntó Morales.

La arqueóloga finalizó con la siguiente reflexión “Las festividades de fin de año permiten poner en valor y practicar estas recetas tradicionales costarricenses que, mediante la reunión y su disfrute fomentan la convivencia, la transmisión de saberes y conocimientos alrededor de recetas. Consumir alimentos propios de nuestras comunidades, y practicar estas recetas permite perpetuar la salvaguardia de la rica tradición alimenticia costarricense y con ello nuestro patrimonio cultural inmaterial”.

Dulces Navideños

Existen postres que, comúnmente se degustan en la época navideña, ya sea en las cenas o reuniones familiares que se desarrollan en torno a estas fechas: “Así, por ejemplo, son citados el papín de arroz, la mazamorra, la chiricaya, la torta de arroz, el arroz con leche, el tamal asado, el bizcocho, la toronja cristalizada e higos azucarados. También era común la preparación de alfajores a base de harina de maíz tostado y azúcar o miel, panes dulces con semillas de anís, rosquillas dulces y masas hojaldradas rellenas con jaleas de piña o guayaba o productos fritos bañados con miel, como los churros, buñuelos y prestiños”, apuntó Sedó Masís.

Vídeo de Dayana Morales González, arqueóloga CICPC: <https://acortar.link/KXFiAz>

Conozca más recetas tradicionales de la cocina costarricense en este enlace:

<https://mcj.go.cr/servicios-recursos/biblioteca-digital>

Fotos: 1. Tamales cortesía Centro Cultural e Histórico José Figueres Ferrer (CCHJFF)/ 2. Rosquillas, Unidad de Comunicación MCJ (UC)/ 3. Chicheme cortesía de la Dirección de Cultura MCJ (DC)/ 4. Rompopo cortesía CCHJFF / 5. Melcochitas UC-MCJ / 6. Gallina achiotada cortesía DC./ 7. Arroz con leche cortesía de la Dirección de Cultura MCJ (DC).

Producción – Unidad de Comunicación - MCJ / Consecutivo 359 / GGU / 07-12-2021

Fuente: <https://www.mcj.go.cr/index.php/sala-de-prensa/noticias/que-comemos-los-ticos-en-navidad>