

# *Cocina Tradicional Costarricense 1*

*Guanacaste y Región Central de Puntarenas*



Compilado por: Yanory Álvarez Masís

Yanory Álvarez Masís  
Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes  
Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural

Derechos reservados conforme  
Con la Ley de Derechos de Autor  
Y Derechos Conexos D.R.

392.37

C659c Cocina Tradicional Costarricense 1: Guanacaste y Región Central de Puntarenas / comp. por Yanory Álvarez Masís. - San José, Costa Rica: Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes. Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural: Imprenta Nacional, 2005. 210p.: il.; no. 1; 21x27 cm.

ISBN

1. Cocina Costarricense. 2. Costumbres Alimentarias. 3. Costumbres y Tradiciones. I. 2. Puntarenas - Comidas Tradicionales. 3. Guanacaste - Comidas Tradicionales. I. Álvarez Masís, Yanory, comp. II. Título.

MCJD//ehc.2005

**Artes finales y diagramación:** Imprenta Nacional.

**Diseño y diagramación:** Carlos Gómez Monge, Imprenta Nacional.

**Diseño de portada:** Gilbert Solano Rivera.

San José, Costa Rica  
Imprenta Nacional

Hecho el depósito de ley  
Tiraje: 2000 ejemplares

**Portada:** Acuarela. Denia Álvarez Masís.

# Contenido

PRESENTACIÓN .....	11	Tacaco .....	32
INTRODUCCIÓN .....	15	Miel .....	33
Capítulo 1 .....	21	Papaya .....	33
<b>GASTRONOMIA</b>		Maní .....	33
<b>PRECOLOMBINA</b> .....	21	Guayaba .....	34
		Cas. ....	34
<i>Nuestros aborígenes</i>		Níspero .....	35
<i>y su alimentación</i> .....	23	Nance, coyol. ....	35
		Hierbas aromáticas .....	36
<i>Principales productos</i>			
<i>autóctonos</i> .....	25	<b>Principales productos</b>	
Maíz .....	25	<b>aclimatados</b> .....	37
Frijol .....	26	Arroz .....	37
Yuca .....	27	Caña de azúcar .....	38
Cacao .....	28	Trigo .....	38
Pejibaye .....	28	Bananos, plátanos y guineos .....	39
Ayote .....	29	Cítricos .....	40
Tomate .....	29	Café .....	40
Papa .....	30	Hierbas aromáticas .....	41
Aguacate .....	31		
Chile dulce .....	31	<b>Capítulo II.</b> ....	43
Chayote .....	32	<b>COMIDA TRADICIONAL</b>	
		<b>COSTARRICENSE</b> .....	43

Cocina tradicional costarricense . . . . . 45

**GUANACASTE** . . . . . 49

**Comidas** . . . . . 53

Almuerzo campesino . . . . . 55

Lomo asado . . . . . 55

Sopa de hueso ahumado . . . . . 55

Gallina arreglada . . . . . 56

Picadillo de chilote . . . . . 56

Arroz de maíz . . . . . 57

Arroz guacho de cerdo . . . . . 58

Ayaco . . . . . 58

Ayaco . . . . . 59

Carne en bao . . . . . 60

Carne Naly . . . . . 60

Carne sudada de cerdo . . . . . 60

Gallina criolla en salsa . . . . . 61

Gallina criolla enchida . . . . . 62

Gallina criolla sudada . . . . . 62

Gallina deshuesada . . . . . 63

Guiso de chilote . . . . . 63

Guiso de chilote con pollo . . . . . 63

Guiso de plátano verde . . . . . 64

Lengua fingida . . . . . 64

Pebre . . . . . 65

Picadillo de quelite . . . . . 66

Posta de cerdo rellena . . . . . 66

Sopa de albóndigas . . . . . 67

Sopa de cerdo con albóndigas rellenas . . . . 68

Sopa de cuajada . . . . . 68

Sopa de leche con albóndigas . . . . . 69

Sopa de ropa vieja . . . . . 69

Sopa de torta de arroz . . . . . 70

Tamal de cerdo . . . . . 70

Tamalitos de plátano maduro . . . . . 71

Vigorón . . . . . 71

**Bebidas** . . . . . 73

Chicha de maíz nacido . . . . . 75

Chicheme . . . . . 76

Chicheme . . . . . 76

Pitahaya . . . . . 77

Pitarría . . . . . 78

Pitarrilla . . . . . 78

Resbaladera . . . . . 78

Resbaladera . . . . . 79

Resbaladera auténtica . . . . . 79

Vino de marañón casero . . . . . 79

**Panes Dulces y Acompañamientos** . . . . 81

Arroz con leche . . . . . 83

Atol de maíz pujagua . . . . . 83

Atolillo . . . . . 84

Atolillo . . . . . 84

Buñuelos de maíz . . . . . 85

Buñuelos . . . . . 85

Buñuelos . . . . . 86

Cajeta de arroz . . . . . 86

Cajeta de coco y naranja dulce . . . . . 86

Cajeta de leche . . . . .	87
Cajeta de leche con semilla de marañón . . .	87
Cajeta de papaya . . . . .	87
Chiricaya . . . . .	88
Conserva de marañón . . . . .	88
Limonos dulces . . . . .	88
Marquesotes . . . . .	89
Marquesotes lustrados . . . . .	89
Melcochitas . . . . .	90
Pan Casero . . . . .	90
Pan Casero . . . . .	91
Perre reque o pan de elote . . . . .	91
Piñonates . . . . .	92
Rosca bañada . . . . .	92
Rosquete . . . . .	93
Rosquilla . . . . .	93
Rosquilla de novios . . . . .	94
Rosquillas, empanadas y tanela . . . . .	95
Rosquillas, tanelas, empanadas y tamal dulce . . . . .	95
Sabrosera . . . . .	98
Sopa borracha y marquesotes sin lustrar . . .	99
Tamal asado . . . . .	100
Tamal asado o tanela en olla . . . . .	100
Tamal de elote envuelto en hojas . . . . .	101
Tamal de maíz dulce . . . . .	101
Tamalitos rellenos de dulce . . . . .	101
Tamalitos rellenos de dulce . . . . .	101
Torta de arroz . . . . .	102
Torta de arroz con dulce . . . . .	102
Tortilla y cuajada ahumada . . . . .	103

## REGIÓN CENTRAL

### DE PUNTARENAS . . . . . 105

<b>Plato fuerte . . . . .</b>	<b>109</b>
Almuerzo campesino . . . . .	111
Almuerzo campesino de nuestras abuelas . .	111
Arroz con camarones y pollo . . . . .	112
Arroz con pollo . . . . .	113
Cabrilla en salsa . . . . .	113
Camarones a la leña . . . . .	114
Camarones con arroz . . . . .	115
Cazuela de mariscos . . . . .	115
Corvina malecón . . . . .	116
Corvina rellena al horno . . . . .	117
Filete de Migñon . . . . .	117
Frijoles blancos con pescado . . . . .	118
Frito de cerdo . . . . .	118
Guacho de pollo criollo . . . . .	119
Lomo relleno de cerdo . . . . .	119
Mariscada . . . . .	119
Paella Porteña . . . . .	120
Pargo relleno . . . . .	120
Picadillo de arracache . . . . .	121
Picadillo de papaya . . . . .	122
Picadillo de papaya . . . . .	122
Picadillo de papaya con chicasquil . . . . .	123
Pinchos de mariscos . . . . .	123
Pipián relleno con camarones . . . . .	124
Pollo criollo relleno . . . . .	125
Pozol . . . . .	126
Pozol típico de maíz . . . . .	126

Puré de papa . . . . .	127	Chicheme . . . . .	145
Sopa de mariscos . . . . .	127	Chicheme . . . . .	146
Sopa de patacones . . . . .	127	Fresco de espaguetis . . . . .	146
Tamal de maíz blanco . . . . .	128	Fresco de frutas . . . . .	147
Tamales de plátano . . . . .	129	Horchata . . . . .	147
Tortas de camarón . . . . .	130	Horchata . . . . .	147
		Horchata . . . . .	148
<b>Ceviches, escabeches y ensaladas . . . .</b>	<b>131</b>	Resbaladera . . . . .	148
Ceviche de corvina . . . . .	133	Resbaladera de espagueti . . . . .	149
Ceviche de chuchecas . . . . .	133	Resbaladera . . . . .	149
Ceviche de chuchecas o pianguas . . . . .	133	Rompopo casero . . . . .	149
Ceviche de pescado . . . . .	134		
Ceviche mixto de pescado y camarón . . . . .	134	<b>Panes y postres . . . . .</b>	<b>151</b>
Ceviche de plátano . . . . .	135	Arroz con leche . . . . .	153
Ensalada de camarón . . . . .	135	Arroz con leche para vender . . . . .	153
Ensalada de plátanos verdes . . . . .	135	Arroz de leche en pura leche . . . . .	154
Ensalada de pollo . . . . .	136	Atole de maíz pujagua . . . . .	154
Ensalada de verduras . . . . .	136	Atolillo porteño . . . . .	155
Escabeche . . . . .	137	Atolillo de arroz y leche . . . . .	155
Escabeche de atún . . . . .	137	Biscocho tico . . . . .	156
Escabeche costeño . . . . .	138	Budín de higos . . . . .	156
Escabeche de pollo . . . . .	139	Buñuelos . . . . .	157
Fruta de mar . . . . .	139	Cajeta de coco . . . . .	157
Pepinos agridulce . . . . .	140	Cajeta de leche Pinito . . . . .	158
Remolachas rellenas . . . . .	140	Conserva de papaya . . . . .	158
Vigorón . . . . .	141	Dulce de papaya . . . . .	158
		Flan de coco . . . . .	159
<b>Bebidas . . . . .</b>	<b>143</b>	Miel de grosella . . . . .	159
Chicheme . . . . .	145	Miel de maduro . . . . .	160
Chicheme . . . . .	145	Miel de papaya . . . . .	160

Pasteles . . . . .	160
Prestíños . . . . .	161
Queque espumoso de mi abuela . . . . .	162
Tamal asado . . . . .	163
Tamal de coco . . . . .	163
Tamal de yuca . . . . .	163
Zopilotillo . . . . .	164
<b>Conclusiones . . . . .</b>	<b>165</b>
<b>ANEXOS . . . . .</b>	<b>167</b>
Lista de participantes de Guanacaste . . . . .	169
Jurado calificador de Guanacaste . . . . .	171
Lista de participantes de la Región Central de Puntarenas . . . . .	172
Jurado calificador de la Región Central de Puntarenas. . . . .	173
<b>Glosario . . . . .</b>	<b>174</b>
<b>FUENTES . . . . .</b>	<b>176</b>

# Presentación

Amigo lector, "Cocina tradicional costarricense, Guanacaste y región central de Puntarenas", es la primera publicación del "Concurso de comidas y bebidas típicas", fruto de un importante proyecto del Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes. La gastronomía tradicional constituye una de las expresiones del patrimonio cultural intangible, fuente fundamental de la identidad cultural de los pueblos y comunidades y, con amplitud, una contribución a la riqueza de la humanidad. Bajo estos criterios, aunados a las políticas adoptadas por la UNESCO, de la que nuestro país es partícipe, el Centro pone a disposición de los costarricenses este ejemplar.

La UNESCO propone como definición que Patrimonio Intangible o Inmaterial: "Son todas las prácticas y representaciones, unidas con el conocimiento, habilidades, instrumentos, objetos, artefactos y lugares que son reconocidos por las comunidades y los individuos como su patrimonio cultural intangible y que son universalmente aceptadas por los principios de los derechos humanos, equidad, sostenibilidad y mutuo respeto entre las comunidades culturales. Este patrimonio es constantemente recreado por las comunidades en respuesta a sus condiciones históricas y a su medio ambiente, que a la vez provee de un sentido de continuidad e identidad, además de promover la diversidad cultural y la creatividad humana."<sup>1</sup>

El Patrimonio cultural intangible crea un sentido de pertenencia y continuidad en los pueblos y comunidades, sentido que aflora con el "Concurso de comidas y bebidas típicas", y que se concreta en esta publicación. El patrimonio cultural intangible considerado como un todo y, en particular, la gastronomía tradicional, está expuesto, entre otros aspectos, al excesivo mercantilismo, al acelerado proceso urbano y a un paulatino declive rural. Ante esta perspectiva, el Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural consideró oportuno establecer en el 2000 el mencionado certamen; el concurso se ha realizado en las provincias de Guanacaste (2000), Cartago (2001), en la región del Pacífico Central (2003), y en las provincias de Heredia (2004) y Limón (2005). Ha sido una respuesta institucional, particularmente del Centro, que ha comprendido la participación de las municipalidades, de las organizaciones culturales y de los líderes de las comunidades; con su participación ha sido posible obtener los resultados exitosos en la región del Pacífico Central y en cada una de las citadas provincias.

Merece un reconocimiento particular el equipo coordinador del concurso realizado en Guanacaste, la Licenciada Yanory Álvarez Masís y Ana Yancy Vargas Quintana; en la Región Central de Puntarenas se les agregó Víctor Hugo Zúñiga Aguilar, todos funcionarios del Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio

---

<sup>1</sup>"Informe sobre Tercera mesa redonda de Ministro de Cultura sobre patrimonio cultural intangible, un espejo de la diversidad cultural", Estambul, Turquía 16 y 17 setiembre 2002.



Cultural, quienes han ejecutado el proyecto del cual esta publicación es el resultado.

El “Concurso de comidas y bebidas típicas” recupera y revitaliza la gastronomía tradicional, respetando los valores, las prácticas particulares y la diversidad cultural costarricense; “Cocina tradicional costarricense, Guanacaste y región central de Puntarenas” tiene ese propósito. Es para disfrutarlo y compartirlo; contribuye a conocer aun más la culinaria tradicional costarricense y, asimismo, a conocer nuestros pueblos y comunidades. Es una contribución para unir a la familia y a los amigos, y para fortalecer la identidad y diversidad cultural costarricense; es una contribución a fin de preservar las tradiciones para las generaciones venideras, gracias a la colaboración de todas aquellas personas que hicieron posible la realización del concurso y en particular a quienes participaron en el mismo como concursantes, aportando el saber heredado de sus antepasados.

Santiago Quesada Vanegas.

# *Dedicatoria*

A todas aquellas mujeres que con su laborioso trabajo, han permitido que aún podamos disfrutar de la tradición gastronómica costarricense

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

