
Créditos

MSc. Patricia Sedó Masís y Lic. Milena Cerdas Núñez. Docentes de la Escuela de Nutrición, UCR.

Diseño y pre-diagramación: Hilary Pérez Quesada, estudiante de Diseño Gráfico TCU-486

Ilustración Portada: Francisco Céspedes

Diseño de Portada, contraportada y diagramación: Jorge Vargas González, estudiante Diseño Gráfico, TCU-486

Este documento presenta los resultados obtenidos en el marco del proyecto EC-414 denominado “*Cocina Tradicional de Costa Rica: Elaboración artesanal de mieles, conservas y otros productos dulces en comunidades de Alajuela y Cartago*”, desarrollado por la Escuela de Nutrición e inscrito en la Vicerrectoría de Acción Social.

Edición: San José, Costa Rica, abril 2019.

Fotografías: Escuela de Nutrición, Proyecto EC-414

Contenidos

Presentación.....	4
La dulcería en la cocina del costarricense.....	15
Aromas melosos del trapiche.....	26
Una muestra de la mesa dulce en Costa Rica.....	34
El pedacito de dulce.....	35
Las torrejitas de Mamá.....	36
Cucuruchos de maní garapiñado.....	44
Los prestiños.....	47
Buñuelos y churros, golosinas de turno.....	51
Las resistencias o ruedas de carreta.....	55
Melcochas para todos.....	56
Dulces alborotos.....	60
Suave dulzura, algodón de azúcar.....	63
Dulces besitos.....	65
Los suspiros.....	66
Elgofio.....	67
Mieles, confituras, cajetas, turrone y conservas en la mesa festiva del costarricense.....	68
Reflexiones finales.....	70
Bibliografía.....	72



Presentación

Los trapiches y la elaboración de diferentes productos derivados de la miel de caña, las confituras, las cajetas, las melcochas y las conservas dulces con frutas, verduras y semillas, forman parte de la cocina tradicional de Costa Rica.

En el presente documento se muestra una descripción general de la tradición en dulcería, tomando como referencia los resultados obtenidos en el proyecto EC-414 "Cocina Tradicional de Costa Rica: Elaboración artesanal de mieles, conservas y otros productos dulces en comunidades de Alajuela y Cartago" inscrito en la Vicerrectoría de Acción Social por parte de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica.

Lo anterior como una contribución al esfuerzo que diferentes sectores están realizando en Costa Rica para la conservación y revitalización de las tradiciones

alimentarias, muchas de las cuales en la actualidad tienen la amenaza de transformarse drásticamente, o perderse, por influencias de la globalización y los cambios en los patrones de alimentación de la población.

En el estudio de la alimentación como actividad humana, se reconoce que comer es un acto de sobrevivencia, y cocinar un acto cultural.

Para efectos del presente documento, se presenta un análisis sobre el tema de los trapiches, como una de las primeras agroindustrias del país que reúne fuertes elementos identitarios donde se entretiene la agricultura familiar, la tradición del boyeo y la carreta, y la producción de la materia base para la elaboración de productos dulces: la miel de caña o tapa de dulce.

Se amplía la información referente a la dulcería tradicional en Costa Rica, a partir de una revisión documental sobre el tema en recetarios y otras publicaciones, donde se muestra la variedad de productos que forman parte de esta tradición alimentaria. La información se complementa con entrevistas realizadas a informantes claves de Puriscal y algunos poblados del cantón de Mora, San Ramón de Alajuela, Liberia, San Mateo, Atenas, San Rafael de Heredia, Tierra Blanca de Cartago, Tres Equis de Turrialba, entre otros.

Se resalta la elaboración de la dulcería como un medio de subsistencia para cientos de familias que han heredado las recetas de generación en generación, y procuran mantener viva la tradición en la elaboración de cajetas, conservas y otros tipos de productos, lo cual tiene un impacto en la economía familiar y comunitaria, y en el mejoramiento de la seguridad alimentaria y nutricional local.

En el contexto festivo del costarricense, tanto familiar como comunitario, resalta la tradición en la preparación y venta de ciertos productos de dulcería, la mayoría de elaboración artesanal, y con el uso de tecnología casera.

Algunos productos se mantienen vigentes, entre ellos el maní garapiñado, los churros y los buñuelos, los

cuales no faltan en la oferta de productos que tienen los chinamos, dedicados a participar en las fiestas populares y fiestas patronales en todo el país.

Los chinamos son negocios dedicados a la venta de comidas en turnos y otros eventos de afluencia masiva, los cuales se han acondicionado para cumplir con la normativa sanitaria, y regularmente ofrecen un menú estándar donde la dulcería ocupa un lugar especial.

Estos lugares de comida se caracterizan por la preparación de la mayoría o totalidad de productos que venden en el mismo lugar de la fiesta, incluyendo la elaboración de los churros, los buñuelos, las manzanas escarchadas y el maní garapiñado..

Como parte de los objetivos del proyecto EC-414 de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica, se procedió a describir algunas preparaciones tradicionales que forman parte de la dulcería tradicional en Costa Rica, con énfasis en el contexto festivo: el turno.

Se incluyen preparaciones de antaño, así como las variantes que se han presentado en las mismas con el transcurrir del tiempo.

Actualmente, algunas de las golosinas señaladas en este documento se elaboran únicamente en el ámbito familiar o industrial; otras están en decadencia e inclusive ya no son conocidas por generaciones jóvenes, tal como ocurre con el gofio.

Se pretende con esta información, motivar a las personas a profundizar en el estudio de la dulcería, y que ello contribuya a que en el ámbito comunitario y familiar se continúe con el legado, y la puesta en valor de los productos.

Cocinar es un acto cultural

El surgimiento de las grandes civilizaciones, y las invenciones para lograr un abastecimiento apropiado de alimentos, dio origen a nuevas condiciones y estilos de vida, con una diferenciación marcada en los patrones de alimentación según la cultura, el ambiente y modelos socioeconómicos, entre otros elementos.

Los avances en la agricultura y la ganadería, y las capacidades para producir y cubrir las necesidades alimentarias a lo largo del tiempo, demandaron al ser humano un esfuerzo en la búsqueda de nuevas tecnologías que facilitaran los procesos.

Así, siendo la alimentación una actividad esencial para la vida, los esfuerzos se orientaron a mejorar la provisión de los alimentos y prolongar su vida útil. Lo anterior con la finalidad de poder contar con provisión de alimentos en épocas de escasez.

Poco a poco, la tecnología alimentaria fue cada vez especializándose más, con la posibilidad de contar con una mayor diversidad de alimentos en la mesa familiar. La variación en cuanto a la composición de la dieta fue determinada básicamente por el acceso a los alimentos, donde indudablemente la economía y la cultura son determinantes.

La alimentación en la familia y la comunidad fue determinada también por la capacidad para producir alimentos para autoconsumo y/o intercambio para subsistencia, autoconsumo o intercambio. Asimismo, la disponibilidad local y el uso variado de los productos alimenticios tuvo, y actualmente tiene, un papel clave en la conformación de las dietas.

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 alimentación según estatus y poder económico, e influyó en la creatividad para el aprovechamiento de los alimentos y el surgimiento de nuevas preparaciones. De igual forma, la aplicación de

diferentes tratamientos para favorecer la digestibilidad de los alimentos, y promover una mayor vida útil y aprovechamiento de las fuentes alimentarias, tuvo un efecto en la forma en que las personas consumían los alimentos.

La cocina de las élites se desarrollaba en las cocinas de monarcas y conventos europeos e imperios de Oriente, así como en los banquetes en las sociedades cacicales e imperios indígenas en América. En estos lugares, aunque diferenciadas por los tipos de ingredientes y técnicas de preparación, la alimentación se caracterizaba por una alta experimentación con ingredientes nativos y foráneos a las regiones de ubicación. De esta forma, surgieron patrones de alimentación diferenciados por territorios y grupos humanos.

Según González (2012), aunque se sabe que muchos platillos surgieron de la experimentación culinaria en las cocinas de reinados y monasterios, gran parte de las combinaciones de alimentos derivaron de la cocina popular, que luego pasaron a formar parte de las tradiciones alimentarias

En la época medieval, el abastecimiento de los alimentos por parte de la prole era limitado. Su dieta estaba constituida por cereales, con lo cual al no existir un balance nutricional, las personas enfrentaban serias carencias nutricionales, y muchas veces enfermaban y morían.

Siglos atrás, fue por observación que se descubrió la necesidad de incluir alimentos frescos –frutas, verduras y semillas– para la prevención de ciertas enfermedades mortales, y se reconoció que una dieta variada era necesaria para el mantenimiento de la salud, aunque no se conocieran los componentes nutricionales y su efecto en el organismo, lo que después fue demostrado científicamente.

A las personas responsables de las cocinas de lugares privilegiados se les depositaba la responsabilidad de seleccionar los mejores ingredientes, en términos de sabor y salud, para preparar un menú variado, apetitoso e inocuo.

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 medievales en personas influyentes que manejaban el poder de la información gastronómica, y tenían bajo su responsabilidad la preparación de alimentos de buen sabor y no perjudiciales para la salud de los comensales.

El procesamiento y “refinamiento” de los alimentos para satisfacer las necesidades alimentarias de 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 realidad que enfrentaban las personas pertenecientes a las clases más pobres.

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 normas de 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 ciertos grupos.

Las personas sumergidas en la pobreza y marginación en la época medieval, 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.

Los grupos con mayores recursos de la antigua Europa disfrutaban de la abundancia de carnes selectas. También era común el uso de grasas, hierbas

y productos aromáticos para exaltar el sabor de las comidas, y/o modificar sabores no deseados de alimentos en proceso de fermentación o deterioro.

También figura la molienda de los granos, con la eliminación de partes nutritivas de los granos, para obtener una harina con menos fibra y más blanca, con lo cual se obtenían hogazas de pan suave, al cual se le otorgaba un 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 los alimentos, con el tiempo se demostró que su consumo tenía un impacto. Lo anterior, debido a la eliminación de componentes nutricionales esenciales para la salud, entre ellos fibra y vitaminas del complejo B.

Las recetas eran guardadas como tesoros en las cocinas de castillos y conventos, a las que pocos podían acceder. Los recetarios antiguos se convirtieron en evidencias de cómo la cocina, manifestada en la combinación de ingredientes, formas de preparación y servicio, eran considerados como patrimonio cultural que debía custodiarse con recelo. Evidencia de lo anterior se rescata en los primeros recetarios de cocina europea que datan del siglo XIV.

A partir del choque en las culturas alimentarias ocurrido con la llegada de europeos a América durante la Conquista y la Colonia, se produjo un mestizaje caracterizado por la 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 indígenas americanas, entre otros elementos socioculturales, resultó en nuevas formas de alimentación y significación de la alimentación como actividad vital.

Cocinar es un rasgo distintivo de los seres humanos, y forma parte de la herencia patrimonial de los pueblos.

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 sobre el uso y consumo de los alimentos se acrecienta con el tiempo, y el intercambio cultural, en el caso de Costa Rica, enriquece una cocina caracterizada por fundamentarse en la herencia indígena, la cual se modificó en el periodo de conquista y colonización del país, y con la introducción de alimentos y técnicas culinarias foráneas, principalmente europeas y africanas.

Con la llegada de emigrantes europeos, asiáticos y de las Antillas en diferentes momentos históricos, los habitantes de este país han experimentado cambios importantes en su estilo de alimentación, lo cual es un proceso natural y dinámico de intercambio cultural que ha convertido a la alimentación del costarricense en una manifestación intercultural.

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 preparadas en el mundo cotidiano 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 representan una combinación de expresiones multiétnicas y culturales que se expresan en el ámbito familiar y comunitario, 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, 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. Gracias a un proceso selectivo de semillas, se establecieron los platos básicos de las poblaciones, complementados con productos obtenidos de la recolección, caza, pesca y ganadería.

Paralelamente, se innovó 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.

El desarrollo de técnicas de conservación resultó en un importante descubrimiento para resolver el problema de abastecimiento de alimentos en épocas de escasez.

La alimentación fue tan variada, como las fuentes alimentarias disponibles y la creatividad para su transformación y conservación.

La apertura para experimentar y probar nuevos productos requirió que las personas asumieran el riesgo de toxicidad o intolerancia. A prueba y error en la selección y combinación de alimentos, se estableció la dieta omnívora.

La cocina, por lo tanto, representa un lugar y un cúmulo de conocimientos y prácticas.

La cocina, lugar que en el pasado en los habitantes de Costa Rica probablemente ocupaba mayor relevancia, dado que era el sitio de reunión familiar y comensalidad. Un espacio dominado por las mujeres, quienes heredan de generación en generación las recetas familiares para el cuidado de los suyos.

Efectivamente, 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.



La dulcería en la cocina del costarricense

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.

Hemos pasado de una concepción de cocinar con una dedicación importante de tiempo para las técnicas que así lo requieren, a una forma más simple y práctica de preparar los alimentos.

La creación de electrodomésticos, la innovación industrial y el desarrollo de comidas preelaboradas y productos procesados para condimentar o mezclar alimentos, han facilitado en gran medida la práctica de cocinar; no obstante, estas prácticas también han afectado en gran medida la salud de las personas, puesto que muchos componentes utilizados en el procesamiento industrial tienen un efecto nocivo en la salud.

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

La rica biodiversidad de este país 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 alberga más de 500.000 especies, cifra que representa el 4% del total de especies del planeta. Los esfuerzos orientados a la conservación y protección del ambiente han llevado al país a convertir cerca del 25% de su territorio en áreas protegidas, y cuenta un marco legal para la conservación y uso sostenible de los recursos naturales.

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 y disponibilidad alimentaria.

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

La cocina costarricense presenta diferencias según zona geográfica y microclimas e influencias multiculturales a lo largo del tiempo, con lo cual se presentan rasgos particulares en la alimentación de poblaciones ubicadas en la península de Nicoya, sur del país, Valle Central, y en la región del Caribe.

Muchas de las bebidas y platillos, que en la actualidad se consideran como tradicionales, tienen sus raíces en la cocina indígena prehispánica; otros datan desde hace más de trescientos años, creados en las cocinas de las haciendas coloniales en Cartago y Guanacaste, y que irradiaron al Valle Central.

Durante los últimos doscientos años, la cocina costarricense se ha enriquecido con los aportes de inmigrantes europeos, asiáticos, afrocaribeños, y más recientemente migrantes de Nicaragua, Colombia y Venezuela. Se cuenta con la creación de una diversidad de platillos y bebidas que son expresión de esa fusión cultural, pero con sello tico.. Es decir que se "tropicalizaron" las recetas, o surgieron nuevas propuestas culinarias, tomando como base los ingredientes locales.

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 tomando como base nuestro pasado y presente culinario, nos brinda las bases para comprender los hábitos alimentarios

seguidos actualmente por la población, y puede contribuir en la identificación de los retos futuros para satisfacer la necesidad de alimentación, y contribuir con el fortalecimiento de la seguridad alimentaria y nutricional.

La elaboración de los platillos tradicionales representa un cúmulo de conocimientos y prácticas que se han transmitido de generación en generación. Con el tiempo, los patrones de alimentación 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 de morbimortalidad de Costa Rica, y con las nuevas tendencias que amenazan el acervo cultural gastronómico.

Tanto en la antigüedad, como en la época actual, el desarrollo de la cocina tradicional costarricense depende directamente de la disponibilidad y el acceso a los productos alimenticios. A lo largo del territorio nacional, las familias han desarrollado un cúmulo de conocimientos para el uso de los variados ingredientes, con una muestra impresionante de creatividad y alto aprovechamiento de los recursos alimentarios en las diversas regiones.

La globalización y el desdibujamiento de las fronteras, así como el desarrollo de nuevas formas de alimentación basadas en alimentos ultra procesados, las comidas preparadas industrialmente, los 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 negativa y fuertemente las prácticas alimentarias, principalmente en las nuevas generaciones.

Si bien es cierto que 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 ajetreada motiva a las personas a invertir el menor tiempo posible en actividades que puede valorar como irrelevantes, y dadas las tendencias actuales, podría afirmarse que una de las más afectadas es 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. El problema es cómo solucionar la necesidad primaria de hambre. 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 recetarios que, como tesoros del pasado, son resguardados en una gaveta de un mueble de la casa.

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

Ciertos platillos, presentes en la mesa colectiva, han permanecido por años en la mesa costarricense de forma casi intacta. Los añejos recuerdos logran materializar en el plato, aunque también se presentan cambios según las dinámicas actuales, con lo cual es necesario reconocer que la alimentación no es un asunto estático.

El tiempo y las influencias externas poco han influido en muchas de las expresiones gastronómicas que forman parte de la tradición en dulcería, las cuales se han conservado debido al esfuerzo de las personas por vivir y perpetuar la herencia culinaria. Sin embargo, en un mundo globalizado, la influencia de lo global en lo local es inminente, y existe la amenaza de que la homogenización en la dieta socabe las raíces de la esencia cultural en el ámbito de la alimentación.

En el contexto de una sociedad impactada por la globalización, el rápido flujo de comunicación e información y la apertura comercial afectan directamente la identidad nacional y el arraigo o sentido de pertenencia a un territorio.

Las construcciones sociales en materia de alimentación son altamente relevantes en la conformación de las tradiciones alimentarias.

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 los saberes culinarios 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.

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

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 propios de un mundo globalizado.

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 de desarrollo comercial en este contexto social, y ha creado y fomentado un estilo de vida donde lo que prevalece es reducir el tiempo dedicado a la alimentación, con la oferta de 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. Ello facilita el trabajo, pero crea cierto grado de dependencia por tipos de alimentos, marcas comerciales y tendencias a favorecer un consumo más enfocado a mezclar y comer, en vez de comprar alimentos en estado natural y procesarlos en casa.

La mayoría de jóvenes no saben cocinar. Han aprendido a abrir paquetes o latas de alimentos procesados industrialmente; realzar el sabor de las comidas con ingredientes artificiales o comprar alimentos listos para consumir. 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.

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.

Existe una sobreoferta de productos ultra procesados y comidas preparadas, las cuales compiten con alimentos preparados de forma casera, lo que incide en la conservación de la cultura alimentaria tradicional.

Las tradiciones alimentarias abarcan la selección, la preparación y las formas de consumo de los alimentos. Representan una de las manifestaciones culturales más rica e importante, no sólo como expresión de la esencia de los pueblos, sino que, 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, se encargan de defender y conservar, aun cuando tengan 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 que enfrente una situación extrema o falta total de ingredientes básicos para preparar los platillos y las bebidas consideradas como tradicionales.

Para Iturriaga (2006), la permanencia del idioma autóctono es el mejor indicador de la sobrevivencia cultural de un pueblo con sus rasgos originales; de igual manera, la preservación de las comidas tradicionales evidencia el arraigo a la esencia familiar, comunitaria y del país, por medio de las cuales las personas sienten que mantienen el vínculo con su tierra y su gente.

A pesar de los cambios socio culturales, en Costa Rica todavía se muestra un apego a las tradiciones alimentarias, muchas de las cuales es necesario conservar y/o revitalizar para no perderlas.

De manera específica, la dulcería resalta en la historia gastronómica como una práctica que inicialmente respondió a la necesidad de conservación de alimentos, pero que poco a poco se fue especializando, con el uso de diferentes ingredientes y técnicas, donde el procesamiento de la caña de azúcar es clave en la tradición.

Los alimentos dulces datan en la historia de la alimentación humana desde épocas antiguas, con una documentación sobre la alta aceptación, posiblemente por las sensaciones placenteras que provoca el consumir alimentos de intenso sabor dulce.

El alimento dulce se asocia con placer, energía y gratificación. Por observación, los seres humanos relacionaron los productos dulces con pequeñas dosis de energía, la cual era necesaria para las personas que realizaban trabajos intensos o pesados. Es por ello que se acostumbraba llevar entre sus pertenencias botellas de miel o pequeños pedazos de tapa de dulce, como golosina.

En la antigüedad, el principal endulzante natural fue la miel de abeja, razón por la cual era usual que las personas dedicaran arduo tiempo en la ubicación de panales, antes de que se desarrollara la producción apícola; sin embargo, en el Oriente se descubrió una caña jugosa, con una savia intensamente dulce, que poco a poco se popularizó. Se observó que al extraer el jugo, cocinarlo y concentrarlo a fuego lento, se obtenía un producto con similares características a la miel de abeja: densa y de color dorado, con intenso sabor dulce.

Es así como se populariza la siembra y procesamiento de la caña de azúcar en el mundo, y cuya siembra se intensifica con la introducción de este producto a América.

La tradición en dulcería llega a Costa Rica con los europeos, quienes traen los ingredientes básicos (caña de azúcar, miel de caña y azúcar), y el conocimiento para el procesamiento de los dulces. Al llegar a este país, encuentran una riqueza en alimentos idóneos para la elaboración de frutas cristalizadas, cajetas, mieles y otros, con lo cual se fusionan los saberes, y se crean nuevas preparaciones, tal es el caso de la conserva de chiverre.

En México, Perú, Ecuador y Guatemala, suceden avances en el procesamiento de la miel y el azúcar para la elaboración de dulces, y poco a poco se fue consolidando una línea gastronómica dedicada a la dulcería.

Tal como lo refiere Wilson (2017), los dulces típicos de Guatemala y otros países, como México, Perú, Ecuador y otros países de Centroamérica, son de origen hispano-árabe. Se afirma que fueron las religiosas de claustro y de conventos procedentes de España, quienes trajeron a la región mesoamericana el conocimiento de dulcería.

Con el objetivo de recaudar fondos, algunas congregaciones religiosas se dedicaron a la cocina virreinal en México, y otras al servicio de familias españolas que vivían en las ciudades coloniales. La venta de golosinas elaboradas artesanalmente constituyó una entrada económica importante para estos grupos, dedicados a la experimentación en la cocina, dando como resultado exquisitas preparaciones mestizas.

Con especial cuidado conservaron las recetas, e hicieron adaptaciones según los ingredientes disponibles. De esta forma, fue posible encontrar en la mesa de las haciendas coloniales una gran variedad dulces tradicionales de España, así como nuevos productos. Lo anterior promovido en gran parte por la experimentación con ingredientes nativos del nuevo continente, incluyendo frutas, verduras y semillas.

El conocimiento fue heredado, y las mujeres encargadas de las cocinas de familias adineradas, comenzaron a elaborar dulces para donarlos a las parroquias en las fiestas patronales, y así recaudar fondos para las construcciones y mantenimiento de los templos.

De igual forma, recetas de fácil preparación y con ingredientes accesibles fueron adoptadas por las familias de menores recursos, popularizándose el conocimiento de dulcería.

Algunas familias vieron la oportunidad de producir en mayor escala diferentes tipos de golosinas, como un medio de subsistencia que favorecía la economía familiar. Melcochas, frutas cristalizadas, cajetas, turrone y otros productos dulces era posible adquirirlos de forma directa en trapiches o las casas de las personas dedicadas a su elaboración artesanal. También se popularizaron con la venta en pulperías y mercados.

Por décadas, los dulces artesanales dominaron los mercados provinciales y gracias a la venta directa en las comunidades. La variedad de dulces se incrementó con los productos importados y el florecimiento de las confiterías, que se caracterizaban por ser pequeñas industrias dedicadas al procesamiento del azúcar, y la elaboración de melcochas, paletas y confites duros.

En el siglo XIX, la industria alimentaria era incipiente en Costa Rica, y muchos productos eran importados, incluyendo los confites y dulces. Según refiere Chacón (1979), la industria El Gallito tiene su origen en San José en el marco de una tienda de café ubicada en el Mercado Central a cargo de don Miguel Coronado, en

un establecimiento conocido como “Panadería El Gallito”, negocio que inicialmente se dedicaba a la venta de pan, pero que luego se especializó en el tostado de café.

El negocio El Gallito fue comprado por Alberto Odio Giró, y luego fue asumido por su hijo Raúl Odio Herrera en 1909, quien fue el que se dedicó a la confitería.

Según refiere Chacón (1979), un molino y tostador dedicados al procesamiento del trigo y café, comenzaron a utilizarse para el procesamiento del cacao. Así inicia la empresa conocida como El Gallito Industrial, que con la base del procesamiento del cacao, fue pionera en la elaboración de chocolates y bombones utilizando moldes contruidos de forma artesanal por hojalateros del país.

Los chocolates Gallito eran elaborados con cacao de Menier, importado de Francia, mezclado con azúcar en polvo que era importada de Londres y distribuida por el Almacén de los hermanos Steinvorth, y manteca de cacao importada de Francia y distribuida nacionalmente por la Botica Oriental. (Chacón, 1979).

Las primeras barras de chocolate procesadas por Gallito Industrial llevaron el nombre de “Milán”. El negocio de los chocolates creció al lado del antiguo negocio de abarrotes y café, los cuales se mantuvieron a flote, aún con el efecto negativo en la economía mundial y nacional por la primera guerra mundial (Chacón, 1979).

En 1950, la Industria Gallito construye nuevas instalaciones en Guadalupe, y comienza a diversificarse la confitería y chocolatería, con la oportunidad de exportar los productos a Centroamérica. La mayor tecnificación fue impulsada por Oscar Odio, quien regresa de Londres luego de graduarse en Química Industrial, especializado en dulces y chocolates (Chacón, 1979).

La confitería y chocolatería producida por la industria El Gallito mantiene la identidad nacional, a pesar de que en 1993 fue vendida a la empresa Phillip Morris International y la asignación de la marca comercial a Productos Kraft®. Más recientemente, esta industria fue adquirida por la Cooperativa de Productores de Leche Dos Pinos.

Se estima que en 1975, la marca Gallito dominaba cerca del 65% del mercado nacional de confitería, con productos posicionados en el paladar del costarricense, entre ellos el tradicional Milán, la Tapita (chocolate con trocitos de nueces), las pastillas de menta y violeta, la Banderita, la Guayabita (dulce de guayaba cubierto de chocolate), y el Guarito (bombón relleno con licor), entre otros.

Por su parte la Melcochería La Estrella figura entre las industrias más reconocida por los costarricenses como una de las más antiguas dedicada a la producción en gran escala de melcochas de coco y maní, envueltas en papel encerado. La marca diferenciada por una estrella roja, buscó una estrategia comercial que todavía recuerdan personas de más de cincuenta años, quienes al comprar las melcochas tenían la esperanza de que en la etiqueta del producto apareciera una estrella, la cual podía ser canjeada por otra melcocha.

También resalta en la década de 1960 la confitería La Rosita, dedicada a la producción de confites duros de gran colorido y sabor, entre ellos los tradicionales confites de mantequilla, mora, con sabor a limón y menta.

Otras microempresas familiares en las décadas de 1960 y 1970 se destacaron por la elaboración de dulces duros en forma de paleta, con formas típicas como una chupeta o un muñeco topo giggio, que eran vendidos en puestos ambulantes o en las paradas de los buses. Asimismo, se popularizan las "gomitas", a base de gelatina y azúcar.

Asimismo, en 1962, se fundó otra empresa nacional dedicada a la producción de jaleas y mermeladas, llamada Industrias Ujarrás, la cual popularizó la jalea de guayaba en forma de pasta, conocida como "guayabita". Este producto se convirtió en uno de los bocaditos dulces elaborados de forma industrial más populares de la época.



Aromas melosos del trapiche

El cultivo de la caña de azúcar, y el procesamiento para la obtención de la miel de manera artesanal en trapiches, tiene una larga historia en la humanidad.

La caña de azúcar pertenece a la familia de las gramíneas y al género *Saccharum*. Se han identificado seis especies: *S. spontaneun*, *S. robustum*, *S. barberi*, *S. sinensi*, *S. edule* y *S. officinarum*. El origen de la caña de azúcar se localiza en Nueva Guinea. La literatura hindú ubica la domesticación de este tipo de zacate hace más de 3000 años; mientras que información sobre historia de la alimentación en China refiere que el cultivo de la caña de azúcar se ubica en el año 475 a.C. (Mesén y Durán, 2011).

La alta preferencia por la miel de abeja, y el alto costo de encontrar los panales para la obtención de este manjar en ciertos lugares, principalmente en Europa, hizo que la caña de azúcar rápidamente fuera aceptada. Los cambios abruptos en el clima afectaba las colmenas, e hizo que las personas se maravillaran al descubrir que de un tallo de una planta similar al zacate, era posible obtener miel con las mismas propiedades que la producida por las abejas.

El procesamiento del jugo de caña y su conversión en miel fue quizás uno de los grandes adelantos en la agro industria alimentaria que impactó en la historia de la alimentación. Lo anterior, no solo por las transformaciones del producto para la obtención de miel y cristales de azúcar, sino porque se convirtió en un ingrediente esencial con el cual era posible conservar frutas, y disponer de este producto procesado en épocas de escasez de frutas frescas, o también era útil para endulzar las bebidas.

A España, la caña de azúcar llegó con los árabes, y los primeros cultivos se presentaron en Andalucía. Después de la reconquista de España por los moros, en el siglo XIII, los cristianos españoles mostraban ya una identificación con la caña de azúcar, y el uso de la miel para la elaboración de diferentes productos y la conservación de alimentos (Ross, 2007).

De esta forma, España heredó de los árabes no solo el cultivo de la caña de azúcar, sino también el conocimiento asociado con el procesamiento del caldo, la producción de miel y la elaboración de diferentes subproductos, como frutas en conserva o confitadas, los dulces sobados o alfeñiques, las melcochitas y los mazapanes, entre otros.

En el año 1493, durante el segundo viaje de Cristóbal Colón a América, se llevaron las primeras semillas de caña a las Antillas, siendo la Isla La Española (que comprende actualmente República Dominicana y Haití), el lugar de donde el cultivo de caña se diseminó a México, Centro y Suramérica.

Según refiere Ross (2007:53), la madre de la primera esposa de Cristóbal Colón tenía cañales en la Isla de Madeira, con lo cual él estaba familiarizado con este alimento. En poco tiempo el cultivo de la caña se extendió rápidamente en América, liderando el mercado internacional de este producto, debido a las condiciones ambientales favorables para el desarrollo de la planta, y la producción de caña de alta calidad en grandes áreas de terreno.

En el siglo XVI, los españoles trajeron consigo la tradición en dulcería a Costa Rica y otros países latinoamericanos. La necesidad de contar con fruta

confitada, como una fuente energética en períodos de escasez de alimentos, principalmente durante el invierno, hizo que surgieran varias técnicas de conservación con el uso de la miel, lo cual favoreció la dieta limitada a la que tenían acceso las poblaciones, grupos en claustro o expedicionarios, puesto que constituía una concentrada fuente de energía.

El término trapiche, según el Diccionario de la Real Academia Española, proviene de mozár. trapíç, y este del lat. trapētus, que significa "molino de aceite". Este tipo de molino fue creado para la extracción de jugo o aceites de la oliva, la caña de azúcar y otros frutos (RAE, 2016). A lo largo de la historia de la alimentación humana se han identificado molinos o trapiches de madera, piedra y metal, y la eficiencia en la extracción de los componentes jugosos del producto depende del material de las mazas, el engranaje y la fuerza utilizada en el prensado, con el fin de extraer los componentes jugosos de la caña.

En Costa Rica y en algunas otras partes de Latinoamérica, el trapiche fue traído desde Europa, y se acuñó el término a todo el espacio donde se ubica esta agroindustria. El término trapiche se extendió al lugar o galerón donde se procesa la caña de azúcar para la producción de tapa de dulce, conocida también en otros países como panela.

Estudiar el trapiche como acervo cultural tiene un gran valor social, por cuanto se refiere a un espacio que conserva una rica historia, donde las familias y las colectividades han construido un mundo de significados que giran alrededor de actividades que trascienden el espacio y el tiempo. Refleja una tradición alimentaria que va desde la siembra de la caña hasta el uso de la tapa de dulce para la elaboración de golosinas, mismas que forman parte de la tradición en dulcería artesanal, que a su vez forma parte de la cocina tradicional de los pueblos costarricenses.

El conocimiento y las habilidades y destrezas requeridas para la siembra de la caña, la obtención de la miel y el procesamiento de conservas dulces hizo que, una vez asentadas las primeras colonias y villas, poco a poco se fusionaran elementos agroproductivos y gastronómicos, dando como resultado la dulcería que forma parte del acervo culinario que tiene gran valor cultural y alimentario.

El conocimiento y la práctica se fueron heredando de generación en generación, asociándose con la elaboración de conservas en épocas especiales en el calendario litúrgico católico: Semana Santa y Navidad. Durante estos períodos, en Costa Rica, al igual que en España y otros países en la región, se elaboran una rica variedad de productos dulces, donde existen diferenciaciones según tipo de ingredientes y formas de presentación.

La información histórica sobre la introducción de la caña de azúcar en Costa Rica señala que es probable que se diera después de que Juan de Cavallón penetrara a partir de 1561 el país por el norte, y trajera consigo ganado vacuno, cerdos, ovejas, caballos, aves de granja y semillas de trigo y hortalizas, con el afán de establecerse en el país y dominar la región (Ross, 2007).

Según refiere Ross (2007), las poblaciones aborígenes de Costa Rica preparaban productos dulces a base de miel de abeja, y fueron los conquistadores provenientes de Nicaragua quienes trajeron la caña de azúcar a tierras costarricenses.

El mayor apogeo en la siembra y procesamiento de la caña de azúcar en Costa Rica se presenta después de 1637, momento en que se estima que Pedrarias Dávila introdujo la caña, y se obligó a los aborígenes a cultivar este producto, procesar la miel, y tributar con botijas de este producto en las encomiendas.

De acuerdo con Ross (2007), en el período de Colonia temprana no existían trapiches por lo que se consumía el caldo de caña, y se procesaba la miel de una manera muy rudimentaria. El jugo de caña se cocía por largas horas en ollas comunales, de metal o barro. Así se condensaba el jugo y se obtenía un líquido denso y meloso, el cual se almacenaba en tinajas o botijas.

Las condiciones agroclimáticas tropicales en Costa Rica se caracterizan por temperaturas cálidas, propias del trópico, y marcados períodos de sequía y lluvia, ideales para la siembra de caña de azúcar. Ello contribuyó a la rápida propagación del cultivo, siendo una excelente opción de actividad agroproductiva para pequeñas fincas (MAG, 1991).

En Costa Rica, existe una amplia variedad de climas, y se identifican claramente cinco regiones productoras de caña, a saber: la zona del Pacífico seco (Guanacaste y Puntarenas), la zona del Valle Central Occidental (Alajuela y Heredia), la zona del Valle Central Oriental (Turrialba), la zona de San Carlos, y la zona sur (Valle del General) (MAG, 1991).

El conocimiento sobre la siembra de la caña y el procesamiento de la tapa de dulce por parte de los maestros trapicheros en Costa Rica representa una rica herencia cultural que data desde hace más de doscientos años.

La dulcería tradicional costarricense tiene una herencia andaluza, misma que prevalece en otros países con una rica historia en la elaboración de mazapanes, cajetas y conservas, como México, Guatemala y algunos países de Suramérica. Las personas provenientes de Andalucía figuran entre los que mayoritariamente llegaron a colonizar tierras costarricenses (Ross, 2007).

La información sobre la siembra de la caña y el procesamiento del dulce se fue heredando de generación en generación por tradición oral, mostrándose un apego a las prácticas más antiguas de cultivo, y el procesamiento de la tapa de dulce.

Se estima que los primeros trapiches fueron de mazas de madera, y de tracción manual o con la fuerza animal (caballos o bueyes). Los mismos se establecieron durante el siglo XVII.

Ross (2007) señala que en la ciudad colonial de Cartago se producía el denominado "pan de azúcar" o "panela", el cual se fabricaba vertiendo la miel de caña en moldes cónicos de cuero. Posteriormente, durante el siglo XIX, se crearon unos nuevos moldes de madera, tallados de forma manual en una sola pieza de madera sólida, donde era posible chorrear hasta diez piezas de dulce. Su forma era característica: cónica y chata en el borde angosto, al que se le comenzó a llamar "tapa".

El registro del nombre "tapa de dulce o atado de dulce" aparece por primera vez en 1804, en un informe del gobernador Tomás de Acosta (Ross, 2007:54).

En el año 1914, se tenían registrados 1779 trapiches (1664 manejados por bueyes, 107 con rueda hidráulica y 8 con vapor); además, habían 11 ingenios dedicados a la producción de azúcar (González y Troyo, 2003).

De acuerdo con el estudio de León y Arroyo (2012), el número de trapiches en Costa Rica fue en aumento, y en el año 1924 se registraron 2615, distribuidos en todo el territorio nacional.

En un lapso de cuatro décadas se instalaron cerca de 2032 trapiches; entre 1914 y 1924 los trapiches se incrementaron en 836, lo cual evidencia el crecimiento en esta actividad económica en el país.

Según la investigación realizada por Alfaro (1977), en la década de 1950 había una proliferación de pequeños propietarios de fincas dedicadas a la siembra de caña, y existía un número importante de trapiches de manejo artesanal que abastecían de forma satisfactoria el mercado nacional, muchos de los cuales eran operados con rueda hidráulica debido a la eficiencia en el proceso, aunque también se mantenían los trapiches de bueyes, principalmente en algunos poblados de la provincia de San José.

Los trapiches, molinos o mazas, las pailas, los moldes, las bateas y otros implementos para el procesamiento del caldo de caña, y su transformación en tapas de dulce, son cuidados con gran esmero, principalmente por su valor familiar. Actualmente se conservan como artículos de lujo o de colección, dado el valor especial en la historia familiar o comunitaria, puesto que representan una historia de trabajo y herencia invaluable en Costa Rica.

La tradición de los trapiches y la dulcería artesanal en Costa Rica enriquece el acervo cultural alimentario del país, razón por la cual existe un esfuerzo familiar y colectivo por mantener viva la actividad trapichera.

Las personas que viven en Costa Rica saben de qué se trata un trapiche, aún sin haber tenido la oportunidad de estar o trabajar en uno de ellos; conocen de la existencia de la tapa de dulce, y de los usos básicos que se dan a este dulce alimento.

La terminología construida alrededor de las actividades del trapiche es de conocimiento generalizado por las personas, y tienen un vínculo estrecho con la producción de dulce, no así para las personas que tienen poco o nulo contacto con la actividad trapichera, principalmente para las personas de menor edad.

Durante el siglo XIX y principios del XX, una vida noble y buena, prosperidad y sustento económico significaba tener un pequeño terreno, mismo dedicado a la siembra de caña, y en donde era posible la instalación de un trapiche para la producción de tapa de dulce y marqueta.

Adquirir un trapiche representaba antiguamente un gran esfuerzo para las familias de escasos recursos, dado que dedicarse a la producción de dulce significaba un ingreso económico para el sustento familiar. La inversión económica era significativa, puesto que además de adquirir el molino o trapiche, se debían invertir en la yunta de bueyes, y en la adquisición de todos los implementos para la operación de la agroindustria familiar.

El trapiche figura como una de las primeras y exitosas agroindustrias en Costa Rica. Lo anterior, en un contexto socio económico donde las familias campesinas disponían de pequeñas fincas sostenibles, y se dedicaban a policultivos alternando la siembra de maíz, frijol, ayote, chayote, caña de azúcar y café, entre otros productos.

La unidad familiar productora combinaba la siembra de café con la de caña, y en un contexto rural y de poco desarrollo industrial, la tapa de dulce representaba un alimento de consumo básico en Costa Rica.

En 1960, el país presenta un cambio en las actividades productivas, asociado a nuevas políticas de producción nacional, el fortalecimiento de la industria alimentaria, y el mejoramiento de infraestructura y caminos. En esa época suceden también cambios en los patrones de consumo, con un incremento en el consumo de azúcar blanca de mesa, y la producción de nuevas golosinas

industrializadas que impactaron en las preferencias de los consumidores.

Para esa época, el café había ya desplazado el aguadulce, y era común el uso de azúcar granulada blanca para el consumo doméstico. La mayor demanda de azúcar, en vez de miel de caña, hizo que los ingenios industriales repuntaran, en detrimento de las pequeñas agroindustrias conocidas como trapiches.

La creciente industria alimentaria comenzó a demandar azúcar y derivados; no obstante la Fábrica Nacional de Licores mantuvo la demanda de panela y melaza para la producción de alcohol y bebidas alcohólicas. Además, la caña de azúcar también comenzó a utilizarse como forraje para alimentación animal (Mesén y Durán, 2011).

Los trapiches, como una de las primeras agroindustrias que florecieron en Costa Rica, han enfrentado fuertes embates asociados con cambios tecnológicos, productivos, y en los patrones de consumo de la población.

Tal como ocurre con otros oficios tradicionales, se presenta una pérdida del conocimiento ancestral respecto al mantenimiento del cañal para consumo en pequeña escala en las fincas, y el procesamiento artesanal para la obtención de miel, tapa de dulce y las golosinas tradicionales derivadas del procesamiento de la caña.

Los trapiches que se mantienen activos, representan un esfuerzo importante por parte de sus dueños, quienes se resisten a ceder a las presiones comerciales, y los cambios en las preferencias alimentarias producto del crecimiento industrial de alimentos, y el cambio en el valor del azúcar y lo dulce, y su relación con la salud.

Una muestra de la dulce cocina tica

En el siguiente apartado se presenta una muestra de la tradición en dulcería de la cocina del costarricense, iniciando con la práctica más elemental que antiguamente era muy popular, que era el consumo de un pedacito de tapa de dulce como postre.

Se hace una descripción de productos a base de masas fritas y azucaradas, que son herencia de la cocina española e influencia árabe, así como golosinas presentes en fiestas familiares y turnos.

En lo referente a fiestas familiares destacan las torrijas, los prestiños y algunas mieles que no se describen en este documento, puesto que como parte del proyecto EC-414 se hará un folleto exclusivo a este tema.



El pedacito de dulce

El desarrollo de los trapiches, y la mayor disponibilidad de tapa de dulce y miel de caña entre la población, contribuyó a que en Costa Rica se consolidara la tradición en dulcería. También se estableció la costumbre de consumir productos dulces en las comidas principales, a manera de postre o como merienda.

La golosina de antaño, por excelencia, era un pequeño trozo de dulce el cual se consumía para endulzar el paladar y llenarse de energía. Era el producto necesario para recobrar las fuerzas después de una larga jornada de trabajo agrícola o de realizar una caminata bajo el sol.

La tapa de dulce se partía con un cuchillo o hacha bien filosa, y los pedacitos de dulce se envolvían en una hoja de caña seca u hoja de plátano soasada, amarrada con un pequeño bejuco. La golosina de antaño, por excelencia, era un pequeño trozo de dulce el cual se consumía para endulzar el paladar y llenarse de energía. Era el producto necesario para recobrar las fuerzas después de una larga jornada de trabajo agrícola o de realizar una caminata bajo el sol.

Esta golosina no podía faltar en la alforja, junto con el almuerzo y la botella de bebida (aguadulce con limón ácido) o agua.

La alforja se colgaba en el hombro, en la horqueta de un árbol cerca del cafetal o en el paral de la carreta hasta el momento de la comida.

El pedacito de dulce sabía igual que un bocadito de cielo, el cual al introducirlo a la boca se derretía poco a poco, endulzando el paladar, mientras se descansaba para recobrar fuerzas y continuar con las tareas pendientes.

Las Torrejas de Mamá

Las torrijas o torrijas, los pestiños o prestiños y los churros forman parte de las golosinas tradicionales que antiguamente eran preparadas en el ámbito familiar, y que eran altamente consumidas en un contexto donde la oferta de golosinas industrializadas se limitaba a melcochas y algunos confites.

En el caso de torrijas y prestiños, se presenta la combinación de la masa frita con una miel a base de miel de caña y algunos aromatizantes, incluyendo la esencia de vainilla, canela, clavo de olor, y ralladura de cítricos.

De herencia española, las masas fritas cubiertas con almíbar o azúcar cristalizado forman parte de la dulcería tradicional costarricense.

Es importante señalar que España hereda la tradición de los moros, y es común encontrar en la mesa antigua de judíos, sefarditas, romanos y griegos dulces a base de finas hojas de harina de trigo, fritas en aceite de oliva o grasa de cerdo, embebidos de un almíbar, y con combinaciones de especias, nueces y semillas, tal como lo señala Mikel López Iturriaga y Ana Vega Biscayenne (2017) en un artículo llamado ¿de dónde vienen las torrijas?

El trigo aparece como ingrediente principal, tanto para la elaboración del pan, como las masas utilizadas para este tipo de preparaciones.

Las torrijas o torrijas, tal como se conoce en España y en el mundo culinario, se elaboran con pan, generalmente añejo. El mismo se parte en tajadas de un centímetro o grosor, y se remoja en leche o vino; luego se remoza con huevo batido y se fríe en suficiente aceite. Aparte se prepara una miel de densa consistencia, con la que se baña el pan frito.

En Costa Rica, esta preparación se conoce como torrijas, y en la actualidad no es consumida tan frecuentemente, como sí se hacía en antaño.

De fácil preparación, esta receta constituye una golosina a base de ingredientes que antiguamente estaban disponibles en las casas de las familias campesinas: pan, leche, huevos y tapa de dulce.

La necesidad de optimizar los recursos alimentarios disponibles, y evitar el desperdicio, hacía que este tipo de recetas se popularizaran rápidamente. Así, era posible utilizar el pan añejo, y preparar una golosina de gran aceptación por los integrantes de la familia.

Al entrevistar a las personas adultas y adultas mayores sobre esta preparación, se recuerda el cariño materno cuando en las frías y lluviosas tardes, la mamá sacaba el pan añejo guardado en el horno de la cocina, y comenzaba a preparar las torrijas. Los chiquillos se sentaban alrededor de la mesa, esperando el dulce manjar.

El Diccionario de la Real Academia Española define la "torreja" como una preparación dulce a base de pan. Deriva del término "torrija", un término popular español para referirse a un trozo de pan, que luego se comenzó a utilizar para este tipo de preparación dulce.

Al indagar sobre esta preparación en la cocina española, se evidencia que es típica para época de Cuaresma, Semana Santa o carnavales, con lo cual es común en el contexto de la mesa festiva.

En este país, el pan es remojado con leche de vaca o vino de uva. Cabe destacar que el uso del vino era un ingrediente altamente utilizado en la antigüedad

para este tipo de preparación, dado que la leche no siempre estaba accesible y, además, ante la ausencia de refrigeración, se deterioraba rápidamente.

También, era común el uso de productos con intenso aroma, como la canela y, en algunas ocasiones, podía utilizarse algún tipo de licor. De esta forma se realizaba el sabor de la preparación; sin embargo, su costo se incrementaba, con lo cual solo las familias adineradas tenían la costumbre de utilizar este tipo de ingredientes en la elaboración de este platillo dulce.

El trigo y sus derivados fueron traídos a nuestro país por migrantes españoles, y el pan pasó a ocupar un lugar especial en las familias de descendientes españoles, criollos y mestizos. El pan tenía un valor económico y cultural diferenciado para los europeos, y fue transmitido en las nuevas tierras, y fue así como se heredaron los conocimientos relativos al procesamiento del trigo, y específicamente la elaboración del pan.

Según Ross (2007), fue a principios del siglo XVII cuando se registra en Cartago la existencia de molinos y hornos comunales para el asado del pan, así como también la existencia de mujeres panaderas y reposteras dedicadas a la elaboración y venta de pan la ciudad colonial.

El sobrante de pan -dulce o salado- era necesario guardarlo por el alto valor comercial y cultural, razón por la cual no es de extrañar que surgieran preparaciones variadas para el uso del mismo, y adoptar prácticas culturales, tales como hacer sopas de leche con pan, o agregar pan desmenuzado a la sopa.

La práctica de bañar el pan frito con almíbar o miel, es una de las características de la preparación de las torrijas.

Sobre el origen de las torrijas, se ha determinado su asociación con hogares de escasos recursos, y a la práctica de preparación de alimentos de alta densidad energética, óptimos para enfrentar períodos de abstinencia y ayuno, como podría ser la Semana Santa.

Algunos escritos señalan que la historia de la torreja o torrija data del siglo XIV, y se asocia con la dieta de las mujeres en recuperación después del parto. Inclusive, algunos señalan que la historia de esta preparación es más antigua, presente en la dieta judía, donde tajadas de pan grueso eran remojadas con vino, y luego fritas en aceite de oliva.

Cabe mencionar que era costumbre europea, desde la antigüedad, ofrecer alimentos altamente nutritivos y densos energéticamente a las personas en recuperación de la salud. Es por tal razón que una receta que incluyera leche de vaca, oveja o cabra, huevos de gallina, vino de uva y aceite, se consideraba un reconstituyente que ayudaría a una rápida sanación, dado que se consideraban alimentos muy nutritivos, de fácil digestión, y óptimos para una persona enferma.

Las mujeres en cuarentena eran cuidadas por otras mujeres con gran dedicación, ante el riesgo de alta mortalidad, y la atención del bebé. Debían ser bien alimentadas para que pronto pudieran amamantar a sus hijos, y crecieran fuertes.

Por lo anterior, no es de extrañar que las torrejas o torrijas fueran una preparación utilizada por las parteras, dado que este tipo de preparación era fácil de preparar, y bien aceptada. Se menciona que las torrejas no solamente eran ofrecidas a la madre recién parida, sino también a las personas que llegaban a visitarla.

Así, las torrejas son mencionadas en villancicos, canciones de cuna y poesías antiguas españolas, donde se evidencia su relación con la madre, y la práctica de elaborar esta preparación en la familia.

En el Diccionario nuevo de las lenguas española y francesa, mismo que data de 1705, se definen las torrijas como "rebanadas de pan fritas y untadas en miel que dan a las mujeres paridas en España", lo que confirma lo anteriormente señalado.

Acceder a ingredientes como canela era costoso en la antigüedad, por lo que preparar torrejas con

ingredientes aromatizantes, era de alto costo; al igual que la utilización de leche o huevos para las familias pobres. Dado lo anterior, las torrijas comenzaron a ocupar un lugar importante en la mesa festiva. Así, por ejemplo, era costumbre preparar torrijas en la fiesta del bautismo de los infantes, lo que muestra la práctica de elaboración de este platillo.

En el siglo XIX, los recetarios muestran recetas de torrijas más elaboradas, con la inclusión de nuevos ingredientes tales como la mantequilla, quesos o licores, que realzaban la preparación; mientras que la receta básica formaba parte de la mesa cotidiana de clases de menores recursos económicos.

Se menciona que, entre los primeros registros de recetas de torrijas, está el Libro de Cocina de Domingo Hernández de Maceras que data de 1607, y en el Libro de Arte de la Cocina, Pastelería, Bizcochería y Conservería de Francisco Martínez Motiño del año 1611, con lo cual se puede afirmar que la torreja estaba presente en la cocina española, y altamente probable que fueran los migrantes españoles que trajeron la misma a América.

En España, Francia, México y otros países latinoamericanos existen muchas versiones de preparaciones dulces a base de pan, las cuales siguen la técnica de elaboración de las torrijas o torrijas, con la utilización de pan de trigo añejo remojado, rebozado con huevo, frito y bañado con miel.

Según López Iturriaga (2017), la mayoría de recetas básicas de torrijas o torrijas datan desde hace más de cien años, y a pesar de las variantes en los ingredientes, mantienen la técnica y los ingredientes base. Las torrijas pasaron de un menú típico de mesas festivas, a elaborarse en el contexto de la mesa cotidiana, lo cual ocurrió en Costa Rica.

Un aspecto señalado por López Iturriaga (2017), que no es casualidad que las torrijas formen parte del menú cuaresmal en España, tomando en cuenta que la

leche y los huevos son altamente consumidos para esta época, debido a la abstinencia de carne. A pesar de lo anterior, no se ha encontrado una historia específica de la tradición de elaboración de este tipo de producto en Semana Santa, como sí se ha documentado la práctica de elaboración de torrijas para las mujeres parturientas, a las que también se les llamaba “torrijas de parida”. También es común su elaboración en Cantabria para época navideña.

Se estima que no fue hasta la segunda mitad del siglo XIX cuando se documenta la práctica de elaboración de torrijas en España en menús de la Vigilia de Pascua, donde también estaban presentes el arroz con leche, las natillas y los buñuelos. Así se muestra la tradición de elaboración de productos dulces, con alta densidad energética, en esta época del año. También son comunes otros productos, como los bollos de Pascua, los pestiños o prestiños, repostería con pasta hojaldré y otros dulces.

También señala López Iturriaga (2017), que fue en el siglo XIX cuando la receta de torrija o torreja en España se vuelve más homogénea, con el uso de pan blanco y blando, remojado en leche aromatizada con canela, y la práctica de freír el pan en abundante grasa. También se hace referencia a la práctica de espolvorear el pan frito con canela en polvo y azúcar, y luego bañarlo con la agua miel o miel de tapa. Las torrijas remojadas en vino y fritas, así como el servicio de la torreja en un plato flotando en leche tibia quedó en el pasado.

Para Marjorie Ross (2007), la tradición de las torrijas fue traída por los españoles, por lo que es un ejemplo de la influencia ibérica en la mesa del costarricense.

Al analizar recetas publicadas en diferentes recetarios antiguos, así como documentos publicados por el Ministerio de Cultura y Juventud, como el recetario *Cocina Tradicional Costarricense 2 Heredia y Limón* compilado por Yanory Masís (2007), además de las recetas mencionadas por personas adultas mayores que conocen de esta receta, se identifica el uso del

pan denominado “melcochón”, el cual es un pan tipo francés, de miga blanca, elaborado por panaderías.

El uso más reciente de pan de molde o pan cuadrado, popularizado con el desarrollo de las panaderías industrializadas, es también usado para la preparación de pan remojado en leche, cubierto de huevo y frito, bañado con alguna miel o leche condensada, aunque se describe en la cocina costarricense como “tostada francesa”, y no como torreja.

El pan utilizado para esta preparación es añejo, y de hecho, cuando las personas deciden elaborar torrejas, prefieren el uso de pan adquirido desde hace varios días, dado que su textura es más dura, con lo cual al remojarlo en la leche mantiene su forma.

Las tajadas de pan son gruesas, lo cual facilita la manipulación de las mismas en el momento de remojar el mismo con la leche, y luego cubrirlo con el huevo batido. En la fritura se utiliza generalmente mantequilla o margarina, aunque antiguamente también era común el uso de manteca vegetal. En la actualidad, es más generalizado el uso de aceite vegetal para este tipo de frituras.

En cuanto a la miel, generalmente se derrite una tapa de dulce, y se aromatiza con astillas de canela, clavo de olor y esencia de vainilla. No se registra el uso de otros aromatizantes, aunque existen variantes en la receta, según las costumbres familiares.

En el caso de esta receta, la industria alimentaria influyó respecto a la selección de otro de tipo de ingredientes; así, por ejemplo, se comenzó a usar pan de molde o pan cuadrado en vez del pan de bollo o melcochón típico de las panaderías artesanales, y se ha presentado la sustitución de la miel de tapa aromatizada por leche condensada o sirope de maple.

Otros productos, tales como mermeladas o jaleas, jarabe de maíz y miel de abeja son también

utilizados en las recetas de torrijas, aunque para las personas defensoras de la cocina con mayor autenticidad, estos cambios de ingredientes hace que la receta cambie su identidad original, y deje de llamarse torrijas, para denominarse como “tostadas francesas”, un producto presente en el tiempo de desayuno, principalmente ofertado en restaurantes.

En el caso de Costa Rica, los lugares donde aún se mantiene la tradición en su elaboración es el Valle Central, principalmente en algunos poblados de Alajuela, como San Ramón y Zarcero. No es una preparación típica para un tiempo especial o época del año, tal como sucede en España.

Torrijas

Ingredientes:

1 bollo o melcochón (pan salado)
2 huevos
½ tapa de dulce
3 tazas de agua
4 astillas de canela
3 clavos de olor
1 ½ taza de leche de vaca
Aceite para freír

Preparación:

Parta el pan en tajadas de 1 cm de grosor.
En una olla al fuego, ponga la tapa de dulce junto con el agua, canela y clavo de olor.
Aparte bata las claras a punto de nieve e incorpore las yemas.
Remoje las tajadas de pan en la leche.
Cubra el pan remojado con el huevo batido.
Fría las tajadas de pan hasta que doren.
Una vez fritas, sumerja las tajadas de pan en la miel.
Saque las tajadas de la olla y escurra el excedente de miel, y sirva.





Cucuruchos de maní garapiñado

El maní garapiñado figura en la lista de las golosinas tradicionales. Elaborado con maní tostado cubierto con una capa dulce elaborada con un denso almíbar aromatizado con esencia de vainilla y teñido de un rojo intenso, esta golosina goza de gran aceptación en espacios festivos, como los turnos y ferias.

Es una de las golosinas de elaboración artesanal que tenía alta venta en lugares de gran afluencia, como podía ser la entrada al Parque Zoológico Simón Bolívar en San José, el Parque Metropolitano La Sabana, y en los turnos.

Actualmente, es uno de los productos dulces presente en las fiestas populares, aunque su empaque ha cambiado. Antiguamente, se empacaba en pequeños conos de papel, también conocidos como "cucuruchos".

El “garapiñado” consiste en cubrir las semillas y nueces con azúcar, lográndose una capa ligera que otorga una textura crujiente y un intenso sabor dulce. Se trata de un proceso artesanal que data desde la antigüedad, de herencia árabe.

Tradicionalmente, el término “garapiñada” se refería a la práctica culinaria de cubrir con un almíbar denso las almendras y otras semillas, dejando que se secan, con lo cual se forma una costra o capa que protegía el grano.

La palabra garapiñada viene del vasco garai-ipiña, que significa: puesto encima.

Productos tales como maní, almendras, nueces, ajonjolí, pistachos, macadamia y otros pueden garapiñarse, lográndose diferentes texturas y sabores, según la esencia utilizada para aromatizar el almíbar.

La tradición árabe refiere al uso de utensilios de cobre para la preparación del almíbar, y una proporción igual de semillas y azúcar. Una vez pasado el proceso de cocción, las semillas se colocaban en mesas de mármol para evitar quemaduras ni derrames de la miel.

Las semillas garapiñadas forman parte de los dulces tradicionales de la región mesoamericana, siendo México uno de los exponentes con mayor variedad de dulces, y una muestra de creatividad e innovación en la cocina.

Su alta popularidad en la Costa Rica de antaño obedecía a la oferta de este producto como golosina en lugares públicos; además, era de bajo costo, accesible para las personas de bajos recursos.

El maní garapiñado se conserva en buen estado por largo tiempo, aunque con el transcurrir del tiempo puede perder la textura crujiente.

Un producto similar es el denominado “Confitillo” o “Confites de fiesta”, que sobresalen por su empaque colorido: cinco semillas de maní garapiñadas envueltas

en papel celofán, de forma cilíndrica.

El confitillo de fiesta era altamente vendido en pulperías, y era una golosina muy apetecida por los niños.

El garapiñado de los confitillos es a base de azúcar en polvo y clara de huevo, razón por la cual la cobertura de la semilla adquiere un sólido color blanco, y curiosamente adquieren una forma redonda, por lo que algunos acostumbran llamarlos "coquitos".

Maní garapiñado

Ingredientes:

4 tazas de maní pelado y tostado

2 tazas de azúcar

1 cucharada de agua

1 cucharadita de esencia de vainilla

2 cucharadas de mantequilla

Colorante rojo vegetal

Preparación:

En un comal coloque el azúcar y el agua, y caliente hasta que se derrita.

Agregue la esencia de vainilla y el colorante.

Incorpore el maní y revuelva con cuchara de madera hasta que la miel cubra bien todos los granos

Deje enfriar y empaque.





Los prestíños

En Costa Rica, los prestíños es una golosina tradicional que consiste en un disco ultra delgado y tostado elaborado con una masa a base de harina de trigo, agua, a la que también puede agregársele huevo, que se extiende en una superficie plana hasta adquirir un grosor mínimo, y luego de fríe en suficiente aceite o manteca.

De herencia española, esta golosina es típica en la cocina alajuelense, y en otras partes del país. Constituye una oportunidad de negocio familiar, por lo que todavía es común que mujeres se dediquen a la elaboración de prestíños, y se encuentren a la venta a la orilla de la calles, camino a Orotina.

Presente en la cocina andaluza, según Ross (2007), el prestíño es una versión criolla del pestiño español, el cual se elabora con harina de trigo mezclada con vino y frito en aceite de oliva.

El pestiño está presente en la mesa española en época cuaresmal, Semana Santa, Navidad y Carnavales, cuya historia es muy antigua. Podría reflejar la fusión cultural en la región de Andalucía: cristiana, heredera de la tradición romana-judía y la musulmana. Se refleja una forma común de preparación de masas básicas a base de trigo, que luego eran fritas en aceite de oliva, e inclusive se recurría al uso de manteca de cerdo (Grupo Gastronómico El Almirez, 2011).

Las masas fritas podían consumirse solas o bañadas con miel. Así, se menciona que en la antigua Roma existía una preparación similar al pestiño o prestiño, que se consumía en las fiestas Saturnalias que coinciden con los carnavales en España. Los "fritilia" eran pasteles de harina de trigo fritos y bañados en miel que se ofrecían como ofrenda al dios Sileno.

En la tradición gastronómica musulmana, también aparecen masas fritas, las cuales eran rociadas con semillas ajonjolí, nueces, almendras y canela; mientras que en la cocina judeo-cristiana resaltan las masas fritas en aceite de oliva, y la utilización de cítricos y miel. Por su parte, en la cocina sefardí existe una preparación similar al pestiño que consiste en hojuelas de trigo fritas y bañadas con almíbar.

Algunas referencias sobre la receta de pestiños y su relación con la tradición cristiana datan del siglo XVI, entre ellas la obra *La Lozana Andaluza* publicada en 1528 por Francisco Delicado, en la cual se menciona esta preparación, al igual que en las obras de Miguel de Cervantes, entre ellas *El Quijote*.

Los pestiños forman parte de la cocina tradicional española, presente en todas las regiones de este país. La receta base incluye harina de trigo, aceite, vino y aceite de oliva.

Los pestiños, las torrijas o torrejas y los bartolillos comparten elementos gastronómicos, y forman parte de la cocina tradicional madrileña, y se denominan como "frutos del sartén", dado que se trata de frituras.

Los pestiños y los bartolillos se elaboran con la misma masa, diferenciándose por la forma. La diferencia está en la forma cilíndrica de los bartolillos, los cuales se rellenan con crema pastelera.

El término “frutos del sartén” es utilizado en recetarios publicados en la Edad Media, y se reconocen como una tradición en la cocina sefardí.

Existen variantes en cuanto a especias utilizadas para la masa y para la miel, tales como anís, ajonjolí, clavo de olor, canela, ralladura de limón e inclusive el huevo. También existen variantes en cuanto a la forma de la fritura, el tamaño de la porción y el corte de los bordes.

Los pestiños también están presentes en la dieta de otros países con recetas similares, tales como Francia, Italia, Grecia, Turquía y Portugal, y en países latinoamericanos que heredaron preparaciones de la cocina española, como México y Guatemala.

Se afirma que la tradición en la elaboración de panes y repostería, incluyendo la elaboración de prestiños, torrijas, buñuelos y otros, fue traída a América por españoles migrantes, y repunta en los conventos, donde es posible experimentar con ingredientes propios de la región, tales como la vainilla. La popularidad en la elaboración se presenta en el momento en que las personas conocen de la técnica, y tienen acceso al ingrediente principal: la harina.

En el caso del prestiño costarricense, la tradición es su elaboración con harina de trigo y agua, y en algunas ocasiones la receta incluye huevo. La forma circular, y se estira hasta lograr grandes dimensiones. La miel se elabora generalmente con tapa de dulce, canela y esencia de vainilla.

Prestiños

Ingredientes:

3 tazas de harina de trigo
2 huevos
1/4 cda. de sal
1/8 cda. de polvo de hornear o bicarbonato de sodio
1/2 taza de agua tibia
Aceite para freír
1/2 tapa de dulce
2 tazas de agua
3 astillas de canela
1/2 cucharadita de esencia de vainilla

Preparación:

Mezcle la harina, huevos, sal, polvo de hornear.
Agregue el agua poco a poco hasta formar una masa.
Amase hasta que la pasta adquiriera una textura elástica y fácil de estirar.
En un superficie lisa y enharinada, y con ayuda de un bolillo o botella lisa, tome bolitas de masa y estire.
Estire hasta lograr un grosor lo más fino que pueda.
Fría los discos de masa en aceite caliente, hasta que doren y adquieran una textura crujiente.
Aparte coloque la tapa de dulce con el agua, la canela y la esencia de vainilla y prepare la miel





Buñuelos y churros, golosinas de turno

Los buñuelos y churros son masas fritas que desde el siglo XIX trascienden del menú familiar a las fiestas patronales, lo que popularmente en Costa Rica se llama "turno".

Se trata de una masa frita a base de harina de trigo, agua y huevo, con la cual se elaboran bolitas o palitos que se fríen en suficiente manteca o aceite hasta que doren.

Los churros forman parte de los denominados "frutos del sartén" de la cocina tradicional española, y fueron traídos a nuestro país probablemente en la época colonial.

El origen de la preparación básica del churro se localiza en China, citada por mercaderes de Portugal como un producto conocido como "youtiao", y en España se popularizó con la dieta de los pastores.

Específicamente, los buñuelos son bolas de masa fritas rociadas con azúcar, aunque también destaca en la cocina guanacasteca y otras partes del país los buñuelos a base de yuca rallada o masa de maíz con queso, con la cual se elaboran pequeñas tortitas que son bañadas con miel de caña aromatizada con canela y clavo de olor, o con un almíbar a base de azúcar.

El término proviene del término francés “beignet” que en la cocina francesa significa pequeñas porciones de masa fritas; aunque es importante señalar que esta golosina, presente en la cocina española, es de herencia árabe. Algunos recetarios del siglo XVI describen los buñuelos como masas fritas sumergidas en miel.

Algunos historiadores asocian esta receta con la gastronomía de España, señalando que se atribuye a pastores que, al no contar con pan fresco, llevaban en sus provisiones harina y aceite, y preparaban una masa que luego cocinaban en hogueras. Por la facilidad en su preparación, este alimento era idóneo; además, por ser rico en energía. La teoría de que tiene su origen en el estilo de alimentación de los pastores españoles agrega que el nombre se debe a que la forma del churro era similar a los cuernos de las ovejas churras, originarias de Castilla y León.

La práctica de rociar los churros recién fritos con azúcar granulado se popularizó como una forma para acentuar el sabor dulce a la preparación. Debido a que la masa se fríe en suficiente aceite, se facilita que el azúcar se impregne en la superficie del producto.

La costumbre de elaborar churros en contextos festivos contribuyó a que en Costa Rica se adoptara para las fiestas, tradición que se ha mantenido. La oferta en chinamos de golosinas incluye la forma tubular o en estrella, la cual se logra al extruir la masa con ayuda de una máquina elaborada para tal fin y una boquilla que es la responsable de la forma final de la masa. Se utilizan grandes ollas donde es posible freír en grandes cantidades.

También se ha tecnificado el proceso de churros rellenos, utilizándose crema pastelera, chocolate y cremas saborizadas; mientras que los churros sencillos pueden también bañarse con chocolate o cremas. De esta forma, la elaboración de churros y buñuelos representa una actividad económica importante en el contexto festivo tradicional del país.

Los buñuelos y churros tradicionales son únicamente rociados con azúcar, y forman parte de las golosinas tradicionales del turno, junto con el maní garapiñado, las obleas o galletas untadas con dulce de leche o leche condensada, y la manzana escarchada (cubierta de caramelo teñido de rojo).

Este tipo de preparaciones son comunes en la región centroamericana. Así, por ejemplo, en la cocina nicaragüense resaltan los Nuéganos, una receta antigua de Potosí que se elabora para Semana Santa y fiestas patronales. Se utiliza masa de maíz nizquesado con queso seco, con la cual se elaboran pequeñas tortillas que se doblan por los lados hacia el centro, pegándose los bordes opuestos. Los nuéganos se fríen y se sumergen en una miel elaborada con tapa de dulce y canela (Wheelock, 2015).

Una expresión del mestizaje cultural es la costumbre de servir churros con la bebida de chocolate, práctica difundida en España, México y otros países. Aunque en Costa Rica, la costumbre es consumir el churro como una golosina ocasional, y no constituye una merienda.

En México, el buñuelo corresponde al prestiño en Costa Rica, y popularmente se prepara para época navideña, servidos con ponche. En antiguos recetarios mexicanos se hace referencia a los "puñuelos", un tipo de masa presente en la mesa de la antigua Roma que se amasaba con los puños, y que para algunos historiadores tiene relación con el nombre "buñuelo".

Los buñuelos y churros aparecen en la cocina virreinal, descrita en recetarios de conventos en varias regiones mexicanas, y que se servían como postres de exquisito sabor, siendo característico su acompañamiento con atoles típicos de nuez, cajeta,

guayaba, capulín, arroz y maní.

En Oaxaca, los buñuelos forman parte de la cocina festiva, con su ofrecimiento en diversas actividades como celebraciones de cumpleaños, actividades fúnebres y fiestas patronales. Este patrón es común en otros países latinoamericanos.

Churros

Ingredientes:

- 2 tazas de agua
- 2 tazas de harina de trigo
- ½ cucharadita de sal
- Aceite para freír
- Azúcar para espolvorear

Preparación:

- Ponga a hervir el agua con la sal.
- Cuando el agua hierva, retire del fuego y agregue de golpe la harina.
- Mezcle bien hasta obtener una mezcla de consistencia suave.
- Coloque la masa en una manga con boquilla de estrella.
- Ponga a calentar el aceite y agregue pocos de masa.
- Fría los churros, retíelos del aceite y rocíelos con azúcar.





Fuente: <http://recetasparapostres.com/postres/bunuelos-de-viento/>

Las "Resistencias" o "Ruedas de carreta"

Una golosina asociada con la misma receta de churros es la llamada "resistencia" o "rueda de carreta". Ambos nombres se dieron probablemente por su comparación al disco o resistencia de una cocina, y a la rueda de la carreta.

De forma redondeada, este producto se elabora con la misma mezcla de los churros, pero más líquida. Se utilizan unas planchas o moldes que se sumergen en la pasta, y luego en el aceite caliente, lográndose un producto que mantiene la forma de la plancha al freírse, y adquiere un ligero dorado y excelente tostado. Luego se espolvorea con azúcar.

Es común su distribución en las pulperías, y se empaca individualmente en bolsas plásticas para mantener su frescura.

En otros países esta golosina se conoce como "buñuelos" o "buñuelos de viento", como sucede en México.



Melcochas para todos

Otra golosina tradicional en Costa Rica son las melcochitas, a las que también se les llama “melchochitas de dulce”.

Tal como menciona Ross (2007:99), “las melcochitas son golosinas hechas de miel de tapa de dulce, que se amasa (soba) en caliente, por largo rato, hasta darle un tono dorado, y se le da forma de rosquitas”.

Las mismas se colocaban sobre hojas de limón o de naranjo, y esta era el empaque natural por excelencia. Ante la poca oferta de golosinas procesadas industrialmente, las melcochitas y las mieles o conservas tradicionales elaboradas con tapa de dulce tenían un lugar especial en la mesa de los costarricenses. De esta forma, existía la costumbre de elaborar melcochitas para ocasiones especiales, tanto en fiestas familiares como comunitarias.

Según Marjorie Ross en su libro "Entre el comal y la olla" (2007:99), este producto forma parte de la dulcería tradicional del Valle Central del país, y son elaboradas con la miel concentrada que se obtiene en el trapiche o al derretir una tapa de dulce con poca cantidad de agua.

La miel caliente se amasa, con el objetivo de enfriarla e incorporar aire al producto. De esta forma se logra una textura pegajosa o chiclosa, y un cambio de color de oscuro a dorado.

El amasado del dulce se hace de forma manual, y este es uno de los secretos más importantes en la elaboración de esta golosina. Es por tal razón que las personas dedicadas a la elaboración melcochitas deben ser conocedoras del punto de miel, y el momento en que es necesario meter las manos en la miel concentrada, mostrando gran tolerancia al calor y La miel caliente se amasa, con el objetivo de enfriarla e incorporar aire al producto. De esta forma se logra una textura pegajosa o chiclosa, y un cambio de color de oscuro a dorado.

Durante el proceso de amasado, es común que las personas recurran a una horqueta para facilitar el amasado de la miel, la cual debe adquirir una textura firme y elástica.

Una vez amasada la miel, se procede a formar las melcochas. La forma de las melcochas es el sello del melcochero, puesto que puede que estire la miel de forma cilíndrica con el movimiento de las manos, formando palitos; o bien, elabore pequeñas esferas o colochitos.

Las melcochitas antiguamente eran colocadas en hojitas de limón, un empaque natural que también contribuía a perfumarlas. Posteriormente, se comenzó a usar papel para envolverlas, y más recientemente se empacan en bolsas plásticas.

Tal como se señaló anteriormente, en la antigüedad, ante la escasez de pulperías y poco auge de las golosinas producidas industrialmente, las melcochitas

constituían una de las golosinas más apetecidas, y muchos trapiches se dedicaban a la producción de este dulce producto, el cual era vendido por personas que recorrían las calles josefinas y principales cabeceras de provincia, con cajones que colgaban de sus cuellos, ofertando las dulces melcochitas.

De forma alargada o en pequeños colochitos, las melcochitas puede elaborarse solamente con la miel o bien combinarse con otros productos, tal como sucede con el sobado. La textura quebradiza, boronosa o chiclosa se asocia con el punto de la miel en el momento de batirla o sobarla, para lograr la solidificación de la misma.

Durante el proceso de amasado, es común que las personas recurran a una horqueta para facilitar el amasado de la miel, la cual debe adquirir una textura firme y elástica.

Tal como se mencionó anteriormente, el “Baile de las Melcochas” es una de las actividades sociales de antaño donde esta golosina del trapiche ocupaba un lugar especial entre los asistentes, a quienes se les obsequiaba una melcochita al ingresar al salón.

Por otro lado, en San Ramón de Alajuela existe una tradición vinculada con las melcochitas de dulce que data de la década de 1950. En conmemoración de la fiesta de la Virgen María Inmaculada, el 7 de diciembre, decenas de personas se dedican a la elaboración de las doradas melcochas, siguiendo la tradición ancestral de confección de esta golosina tradicional.

La tradición se le atribuye a doña María Isabel Carvajal, más conocida como doña Chavela, oriunda de Piedades Norte de San Ramón, lugar donde existe una fuerte herencia trapichera. Ella nació el 21 de noviembre de 1908 y falleció el 12 de setiembre del 2003.

Cuenta la historia que cuando doña Chavela tenía seis años de edad, vivía cerca de la casa de doña Paula Mesén, quien acostumbraba a elaborar melcochas

para su familia, con motivo de la fiesta mariana. Doña Chavela luego se trasladó a vivir al centro del cantón, y junto con el hijo de doña Paula, continuaron con la tradición de elaborar y repartir melcochas a sus vecinos, como una promesa mariana.

La idea fue asumida por otras familias quienes, manteniendo la devoción a la Virgen María, celebran de esta forma la fiesta patronal. La confección de melcochas inicia con el mes de diciembre. Las melcochitas son envueltas en delicados papelillos de colores.

La costumbre es que, antes de las seis de la tarde, las personas se reúnan en el parque del cantón y de ahí comiencen a recorrer las calles hasta llegar a las casas donde viven mujeres con el nombre de María.

En un solo coro acostumbran gritar:

___¡María, María! ¿dónde están las Marías?, ¿Qué causa tanta alegría?

Otras personas responden con júbilo: ___¡La concepción de María!

Así se recorren las calles, y llegan a las casas donde mantienen la tradición de lanzar melcochitas al aire, como una lluvia de regalos que las personas recogen rápidamente, para continuar con su camino.

Esta tradición es propia de San Ramón de Alajuela, por lo cual la elaboración de melcochitas es una expresión expresión cultural del pueblo moncheño.

Dulces alborotos

Otra golosina de antaño que todavía está presente en Costa Rica es el alboroto, un producto a base de palomitas de maíz bañadas con miel.

Antiguamente, se utilizaba miel de tapa, pero poco a poco se sustituyó por un almíbar a base de azúcar, colorante vegetal y esencia de vainilla. La miel de textura densa une las palomitas, lográndose un producto compacto.

Los alborotos, junto con el maní garapiñado, formaban parte de la oferta de golosinas en espacios públicos, así como en los turnos. A pesar de que cuenta con gran aceptación en las personas, curiosamente son menores los espacios de venta de este producto, que se elabora de forma artesanal.

El maíz utilizado para las palomitas es originario del continente americano, específicamente en México y Perú. Según estudios botánicos arqueológicos sobre este alimento, en la cultura azteca este tipo de maíz se llamaba "momochtli", y su uso era común en ceremonias religiosas.

En las crónicas de Bernardino de Sahagún, las palomitas de maíz son descritas como parte de ritos y elementos decorativos de tocados de mujeres, como si fueran flores.

No se dispone de información sobre el uso del término "alboroto" para esta preparación en Costa Rica, aunque es de suponer que debido a la aglomeración de las palomitas unidas por la miel, pueda asociarse al desorden y aglutinamiento. Con este mismo nombre se denominan las palomitas de maíz con dulce en Guatemala y Honduras.



La tentación de las manzanas escarchadas

Entre las golosinas tradicionales que permanecen en el imaginario del costarricense, como parte del contexto festivo, están las manzanas acarameladas o escarchadas.

Este producto antiguamente era altamente valorado, puesto que en Costa Rica no se producían manzanas, y era un producto de consumo ocasional, principalmente en época navideña.

Las manzanas escarchadas se elaboran utilizando manzanas rojas frescas, las cuales son bañadas con una miel densa aromatizada con esencia de vainilla, y teñida de color rojo intenso. Para facilitar su consumo, se le introduce una paleta de madera.

Actualmente, se ha diversificado la receta, bañando las manzanas con chocolate, o con la decoración de confitillos de colores.

Las manzanas confitadas es una golosina que tuvo su origen en Estados Unidos; en 1908, se atribuye su creación al comerciante William Kolb. Este señor, dedicado a la confitería, ideó bañar una manzana con caramelo aromatizado con canela, como una innovación para la época navideña. Dicho producto tuvo una gran aceptación, y se popularizó en todo el país, con una alta venta en confiterías y en lugares de espectáculos públicos, como el circo.

El producto comenzó a prepararse en otros países, y llegó a Europa, manteniéndose la costumbre de elaborarlas para ocasiones festivas. En el caso de los países latinoamericanos, las manzanas con caramelo pasaron a formar parte de la oferta en fiestas populares.

La práctica de cubrir con caramelo la manzana fresca, también constituyó una forma de conservación del producto, el cual podía deteriorarse rápidamente por envejecimiento del alimento, y por acción de mohos y bacterias, ante la ausencia de refrigeración. Al ser un producto importado en muchos países, incluyendo Costa Rica, la caramelización fue una de las mejores formas para conservar las manzanas, las cuales también eran más apetecidas por el brillante color rojo que les brinda el caramelo.



Suave dulzura: algodón de azúcar

Vaporosos hilos de azúcar que asemejan algodón o las blancas nubes del cielo, el algodón de azúcar es una de las golosinas que permanece en los primeros lugares de dulces comunes en el espacio festivo.

La historia se remonta a la cocina italiana en el año 1400, cuando los cocineros, al experimentar con el azúcar, descubrieron que al mezclar el almíbar caliente con movimientos fuertes y ayuda de un tenedor, era posible obtener finos hilos. Al aglomerarse dichos hilos azucarados, se formaba una especie de seda o algodón que podía ser utilizada para la decoración de pasteles.

A pesar de lo anterior, la elaboración del algodón de azúcar requería mucho tiempo y esfuerzo, por lo que la producción era a muy pequeña escala. Posteriormente, en 1897, William Morrison y John Wharton, dedicados a la fabricación de dulces y caramelos, crearon una máquina para la elaboración de algodón de azúcar, incluyendo el uso de colorantes para hacer más atractivo el producto (Greenwood, 2016).

Este invento para la elaboración de algodón fue presentado en la Feria Mundial de Francia en el año 1900, al que se denominó "Fairy Floss" (seda de hadas), y luego en la Feria Mundial que se celebró en 1904 en Saint Louis en Estados Unidos, aunque el costo económico era elevado (Greenwood, 2016).

Posteriormente, este tipo de máquinas se popularizaron en tiendas dedicadas a la venta de golosinas, y los precios disminuyeron, con lo cual se hizo más accesible el producto a la población. Las máquinas presentaban una corta vida útil, y no fue sino hasta 1940 cuando la empresa Gold Medal Products dio origen a un modelo de artefacto con piezas de metal, más duradero y que permitía una más alta producción de algodón de azúcar. Este artefacto fue el que hizo posible una mayor venta y distribución alrededor del mundo del producto, principalmente en el contexto festivo.

De esta forma, el algodón de azúcar se popularizó en Estados Unidos y en muchas partes del mundo. En países latinoamericanos comenzó a ocupar un lugar especial, dada la posibilidad de ofrecer una golosina a un precio relativamente bajo.

La textura, el intenso sabor dulce, el tamaño que se obtiene al enrollar los hilos en una paleta, y los colores pastel utilizados, forman parte de sus principales características del algodón de azúcar como una golosina que se asocia con fiesta y diversión.

Dulces besitos

Una de las golosinas que antiguamente era vendida en pulperías, y era posible adquirirla en las ferias, es la llamada "Besitos".

Consiste en una dulce galleta de dimensiones pequeñas, sobre la cual se coloca un piruchito de dulce o pequeño suspiro elaborado clara de huevo batida, a la cual se agrega azúcar impalpable o en polvo, colorante y esencia de vainilla. Esta mezcla dulce se coloca en una manga pastelera, y es así como se forma el piruchito, que luego se hornea.

Los colorantes seleccionados tienen colores intensos amarillo, rosado, verde y celeste. Los piruchitos se pegan a la galleta con una mezcla de clara y azúcar en polvo del mismo color del piruchito. Hace más de sesenta años, estas golosinas se distribuían en las pulperías, y se almacenaban en grandes frascos de vidrio transparente. Los colores brillantes atraían la mirada de los más pequeños al llegar al negocio, siendo una de las pocas golosinas que se vendían en las pulperías, en un contexto donde la confitería industrial era incipiente.

Los besitos eran vendidos al menudeo, y a un mínimo precio, señalándose hasta cinco besitos por el costo de cinco céntimos. Los pulperos acostumbraban regalar un besito, a manera de "feria", principalmente a los chiquillos de familias que eran clientes frecuentes en la pulpería.

Esta dulce golosina se caracterizaba tanto por sus colores y texturas; la galleta es muy crujiente, y al introducirse a la boca, el dulce se deshace rápidamente.



Los suspiros

Los suspiros, conocidos en otros países como merengues o espumillas, ocupan un lugar especial entre las golosinas tradicionales que aún están presentes en la mesa del costarricense.

Forma parte de la herencia culinaria de los migrantes españoles en la Colonia, con dos ingredientes traídos de Europa: el huevo de gallina y el azúcar.

Las claras de huevo se batan a punto de nieve de forma generosa, hasta adquirir una textura espumosa que se vuelve más firme con la incorporación de azúcar impalpable o en polvo. En pequeñas cucharadas o con ayuda de una manga pastelera, se colocan los suspiros en una bandeja y son horneados.

Su textura es crujiente y quebradiza. Las formas y los colores pastel utilizados, así como su textura, convierten a esta golosina en una de las más delicadas y exquisitas entre las golosinas.

Su nombre aparentemente proviene de la práctica culinaria antigua en la preparación de este tipo de dulces como aperitivo en Galicia, como parte del meringue o merendino, término usado para al tiempo que conocemos como merienda.

El Gofio

Quizás muchas personas mayores se acuerdan del gofio, una golosina que era muy popular hace más de cincuenta años, y que se adquiría en las pulperías o en los turnos.

Empacado en papel de colores, el gofio consiste en harina de maíz tostada o pinolillo con azúcar. Para atraer a los compradores, los productores idearon el uso de papel seda de colores y la incorporación de una figurilla de plástico, que aunque era altamente gustada por los niños, pero constituía un riesgo de que se ahogaran, ante la posibilidad de un atragantamiento.

El gofio aparece en la historia de la alimentación en Europa, como un medio para asegurarse la conservación de alimentos, y la producción de harinas tostadas a base de trigo, cebada, habas y otros granos. En las Islas Canarias, el gofio forma parte la alimentación tradicional, y es probable que el término y su acogida para llamar de esta forma a la harina de maíz tostado, tiene una influencia española.

Aunque en otros países el uso de este producto es variado, en Costa Rica la costumbre era utilizarlo como golosina, consumido de forma directa. Debido a su textura seca, muchas personas lo denominaban como alimento "ahoga pollos".

Su elaboración era artesanal, lo mismo que el empaque. Se acostumbraba colocarle un cordel o hilo para colgarlo de los techos de las pulperías.



Mieles, confituras, cajetas, turrone y conservas en la mesa festiva del tico

En el contexto festivo familiar y comunitario del costarricense destacan una gran variedad de mieles, confituras, cajetas, turrone y conservas elaboradas con productos de temporada. De esta forma destaca la creatividad y el óptimo uso de los alimentos en el ámbito comunitario.

Sobresalen los productos que se venden por unidad, o que por sus características son fáciles de manipular, como frutas o verduras cristalizadas, conservas o mieles envasadas, cajetas y turrone.

En la antigüedad, señoras y familias dedicadas de forma exclusiva a la elaboración de golosinas en las comunidades, se dedicaban semanas antes de la fiesta patronal a elaborar los productos que llevarían a la cocina del turno para su venta. La forma de manifestar la devoción al santo patrono, era poder ofrecer una canasta de productos dulces a la parroquia o comisión organizadora, con la posibilidad de recaudar fondos para obras sociales.

La calidad del producto hacía que los productos se vendieran rápidamente, y se popularizaban inclusive fuera del pueblo. Así, poco a poco se comenzó a posicionar una actividad productiva que en la actualidad muchas familias conservan, siguiendo las recetas heredadas, y la elaboración artesanal.

Al visitar las ferias y turnos comunitarios, es posible encontrar en el menú la miel de ayote, las cajetas de leche y de coco, las melcochas de coco, las cocadas, la miel de chiverre, los confites de chiverre (fruta cristalizada), la miel o conserva de toronja, los higos azucarados y los prestiños, por citar algunos.

Por su parte, en el ámbito familiar todavía se mantiene la tradición de elaboración artesanal de productos dulces, principalmente para época de Semana Santa. Sobresalen la miel o conserva de chiverre, la miel y cajetas de coco, las melcochas de natilla, queso y coco, y otros productos a base de frutas disponibles, como jocote, mango verde y maduro, y papaya.

Además, en las ferias temáticas, como la Feria del Chiverre en Laguna de Zarcero o la Feria del Café en Frailes de Desamparados, se encuentra una diversidad de productos dulces que muestran la gran creatividad de los productores locales, con el uso de ingredientes de la zona.



Reflexiones finales

La dulcería representa un cúmulo de conocimientos heredados desde la antigüedad, cuyas prácticas surgieron como una necesidad de conservar alimentos, y representan una forma creativa para el máximo provecho de los recursos alimentarios.

Más que un producto fuente de energía y azúcar, los productos que forman parte de la dulcería tradicional acrisolan elementos relevantes que la hacen formar parte del patrimonio cultural alimentario. Destaca la fusión cultural, y el uso diverso de las diferentes partes del alimento: semillas, pulpa, jugo y cáscaras. También es relevante el uso de productos para exaltar el sabor de los alimentos, cuya selección y formas de combinación reflejan costumbres alimentarias milenarias seguidas desde la antigüedad, muchas de ellas traídas de otras tierras y adaptadas a las condiciones nuestras.

Desde la dimensión de seguridad alimentaria y nutricional, en el caso de la dulcería se rescata la creatividad de las personas en el procesamiento de alimentos y el uso de los excedentes, con lo cual se reduce o elimina el desperdicio. Como fuente de ingresos para las familias, la dedicación al procesamiento y venta de golosinas y productos dulces representa una alternativa no solo para mejorar los ingresos, sino también para tener la oportunidad de mantener viva la tradición, aun cuando se vea amenazada por la sobre oferta de productos industrializados, o que se satanice el consumo de alimentos dulces por un asunto de salud, sin tomar en cuenta la cantidad consumida o la frecuencia de consumo, según la condición de la persona.



Bibliografía

Alfaro, J. (1977). El vocabulario del trapiche costarricense. Heredia: Universidad Nacional.

Araya, C. (2005). Historia de América en perspectiva Latinoamericana. San José, Costa Rica: Editorial Universidad Nacional a Distancia.

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.

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

Castro S. (2015). Trapiches en San Ramón. Entre la nostalgia y la sobrevivencia. Alajuela: Ed. Alma Huetar.

Chacón F. (1979). Historia de El Gallito. Narración de Raúl Odio Herrera. San José: documento publicado por Industrial El Gallito al celebrar el 70o aniversario de su creación. En línea: <http://www.odio.com/downloads/Historia%20de%20el%20Gallito.pdf>. Consultado el 11 de febrero 2018.

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

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

_____. *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 F., Troyo M. (2003). Trapiche: Una tradición en proceso de cambio. San José: Centro de Patrimonio, Ministerio de Cultura y Juventud. En línea: <http://documents.mx/documents/el-trapiche-una->

tradicion-en-proceso-de-cambio-el-termino-trapiche-proviene-de-la-palabra-latina-trapetes-que-significa-piedra-de-molino-de-aceite.html

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.

Greenwood , V. (2016). La magia detrás del algodón de azúcar y cómo la han puesto al servicio de la ciencia. Noticias BBC. En línea: http://www.bbc.com/mundo/especial/vert_fut/2016/07/160519_vert_salud_algodon_de_azucar_medicina_yv

Grupo Gastronómico El Almirez (2011). El origen del pestiño y los pestiños españoles, europeos e hispanoamericanos. En línea: <http://www.ggelalmirez.com/aprende-comiendo/temas-monograficos/el-origen-del-pestino-pestinos-espanoles-europeos-e-hispanoamericanos/> Consultado 10 de febrero 2018.

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.

López M., Vega A. (2017). Historia, ¿De dónde vienen las torrijas?. Diario El País, Sección El Comidista. En línea: https://elcomidista.elpais.com/elcomidista/2017/04/05/articulo/1491420251_030252.html

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

MAG (1991). Aspectos Técnicos sobre Cuarenta y Cinco Cultivos Agrícolas de Costa Rica. San José: Dirección General de Investigación y Extensión Agrícola. Ministerio de Agricultura y Ganadería.

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

Mesén M, Durán R. (2011) La caña de azúcar (*Saccharum officinarum*). San José: INTA/LAICA/MAG.

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.

Sedó P., Cerdas M. (2017). *El trapiche: un espacio dedicado a dulces tradiciones en Costa Rica*. San José: Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica.

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

Wheeloock J. (2015). *La comida nicaragüense*. 5 ed. Managua: HISPAMER.

Wilson, C. (2017). *El poyo, la piedra y el nixtamal: cocina al estilo de Guatemala para neófitos*. Guatemala: Serviprensa S.A.

Fuentes orales:

Álvarez Oscar Uriel y Álvarez Manuel (2016). Entrevista sobre historia del trapiche de la Familia Álvarez ubicado en Salitral de Santa Ana. Entrevista programa Más que Noticias, Canal 7, transmitida el 21 de setiembre del 2016.

Anchía Artavia William (2016). Entrevista sobre la tradición trapichera en la familia Anchía Artavia. Tabarcia de Mora. Noviembre.

Familia Arias Arias (2016). Entrevista sobre el proceso de elaboración del dulce e historia del trapiche de la familia Arias. La Paz de San Ramón, Alajuela. Julio.

Castro Franklin. (2016). Entrevista sobre la tradición trapichera en Puriscal. Barrio Santa Cecilia, Santiago de Puriscal, San José. Mayo.

Masís, Emilce (2016). Entrevista sobre producción del dulce y conocimientos heredados sobre la dulcería tradicional. Barrio Santa Cecilia, Santiago de Puriscal, San José. Julio.

