

Sobre nuestro paisaje alimentario
About our food landscape

LA MILPA

About the the milpa

La milpa representa uno de los sistemas agrícolas tradicionales más importantes para la región a la que pertenecemos- Mesoamérica-. Las prácticas agrícolas desarrolladas por la población indígena en el pasado resultaron buenas para la población, y es por tal razón que se procuraron atesorar, heredándose el conocimiento de generación en generación. Sobresalen los saberes vinculados con la selección y conservación de las semillas, la siembra y la cosecha. // The milpa represents one of the most important traditional agricultural systems for the region to which we belong - Mesoamerica. The agricultural practices developed by the indigenous population in the past were good, and it is for this reason that they sought to treasure, inheriting the knowledge from generation to generation. The knowledge related to the selection and conservation of seeds, sowing and harvest stand out.

En el colorido paisaje de la milpa encontramos como protagonista al maíz, del cual se aprovechan las mazorcas en sus diferentes estados de madurez -desde muy tiernos hasta las semillas secas-, así como el uso del “pelo de maíz” con fines medicinales o bien las hojas de la planta para envoltura y cestería. También se aprovechan las tusas u hojas de la mazorca para amarras y la envoltura de tamales o como fuente de energía; de igual forma se aprovechan los olotes, que es la parte leñosa de la mazorca, para diferentes necesidades, entre ellas como tapón de botellas.



Te invitamos a leer
la “Leyenda de las
tres hermanas”
sobre la milpa.

SOMOS MAICEROS

El maíz formó parte de la alimentación básica de los pueblos precolombinos de gran parte de América. Este alimento está presente en muchas celebraciones y rituales. Se disfrutaban las distintas variedades que resaltan por su colorido en forma de granos blancos, amarillos, rojos y morados. // Corn was part of the basic diet of the pre-Columbian peoples of much of America. This food is present in many celebrations and rituals. The different varieties that stand out for their color in the form of white, yellow, red and purple grains are enjoyed.



No es casualidad que en tiempos actuales se celebren las fiestas del maíz, donde las personas porten vestidos decorados con granos; o bien en las fiestas patrias se disfrute un elote asado con mantequilla, en las fiestas patronales de diferentes poblados se prepare chicha o pozol, y en diciembre los tamales sean los protagonistas en la mesa costarricense.



La creatividad ha dado origen a múltiples usos del maíz en la preparación de comidas y bebidas que han permanecido en el tiempo.

Para reflexionar:

Al hablar de estatus en el caso del maíz, al ser un alimento básico de la población precolombina, durante el proceso de conquista y colonia se quiso descalificar el alimento como una estrategia de dominación. Se referían sobre el maíz de manera despectiva, indicando que era "comida de indios", y más adelante "comida campesina". A pesar de ello, su relevancia en la dieta básica del costarricense se mantuvo hasta el siglo XIX, momento en que poco a poco la tortilla fue sustituida por el arroz. // When talking about status in the case of corn, being a staple food of the pre-Columbian population, during the process of conquest and colonization, they wanted to disqualify food as a strategy of domination. They referred to corn in a derogatory manner, indicating that it was "food for the Indians", and later "peasant food". Despite this, its relevance in the basic diet of Costa Ricans remained until the 19th century, when little by little the tortilla was replaced by rice.



Nuestros alimentos

HABLEMOS DEL MAÍZ

Let's talk about corn



Nombre científico: *Zea mays* // **Scientific name:** *Zea mays*.

Su origen: El maíz pertenece a la familia de las gramíneas de origen americano. // **Corn belongs to the grass family of American origin.**



Partes comestibles: Del maíz se aprovechan sus frutos en diferentes estados de madurez. Hablamos del elote tierno, medio o completamente sazón. Las semillas se pueden secar y conservar por largo tiempo, y luego se cocinan en agua y se muele, siendo el ingrediente principal para la elaboración de tortillas y tamales.

Nutrición: Es un alimento de buen acceso para la población, de fácil preparación y constituye una de las fuentes principales de proteína en nuestra dieta. Al mezclar los frijoles con maíz o arroz, la calidad de la proteína es superior.

¿Sabías que la nixtamalización representa un gran avance tecnológico de las poblaciones precolombinas?

La cocción de los granos secos de maíz en agua con ceniza y/o cal facilita la eliminación del hollejo y la molienda; además, hace al maíz más nutritivo, puesto que la vitamina niacina está más disponible, y la masa se enriquece con minerales, como el calcio o hierro.//

Did you know that nixtamalization represents a great technological advance of pre-Columbian populations? Cooking dry corn grains in water with ash and/or lime facilitates the removal of the skin and grinding; In addition, it makes the corn more nutritious, since the vitamin niacin is more available, and the dough is enriched with minerals, such as calcium or iron.





Nuestros alimentos

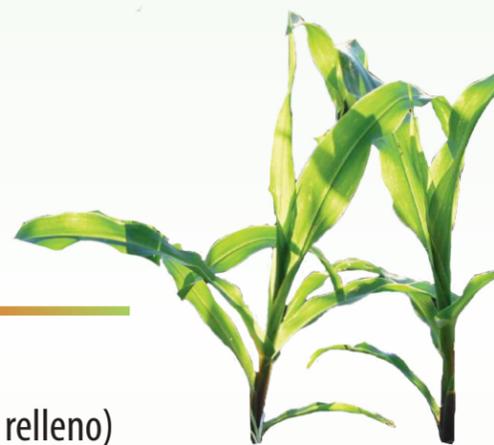
HABLEMOS DE LA MILPA

Let's talk about the milpa

En la milpa se muestra una relación simbiótica donde se combina la siembra de maíz con frijoles y ayotes. Las matas de frijol fijan nitrógeno al suelo, algo beneficioso para el crecimiento de las plantas de maíz y otros cultivos; mientras que la mata de ayote crece al ras del suelo, favoreciendo la sombra y conservación de la humedad. // In the milpa a symbiotic relationship is shown where the planting of corn is combined with beans and squashes. Bean plants fix nitrogen to the soil, which is beneficial for the growth of corn plants and other crops; while the squash grows at ground level, favoring shade and moisture conservation.

Además de la tríada maíz-frijol-ayote, en la milpa crecen otras plantas silvestres que son fuente de alimento, como el culantro coyote, tomatillo silvestre y otros productos que son dispersados por insectos, aves y otros animales. La gran mayoría de costarricenses aprecia el maíz como un alimento tradicional y básico para la elaboración de comidas y bebidas que forman parte de nuestro acervo culinario. Asociado al maíz encontramos varios equipos o utensilios básicos, como la piedra de moler, el molino o máquina de moler, los comales, la olla tamalera, entre otros.

¿Qué significa en el lenguaje popular costarricense?



- Pelar la mazorca!
- Hacer la masa aguada!
- Como agua para tamales!
- Nos cogieron asando elotes!
- Se destapó el tamal!
- Más envuelto que un tamal!"
- "Entre camagua y elote"
- ¡Salgamos de este maíz picado!
- Masa payaste en Guanacaste (masa molida de forma gruesa)
- Gofio en San José (golosina a base de pinolillo y azúcar).
- Molca en Guanacaste (mazorca que no logró desarrollarse bien).
- Parrangas en San Antonio de Belén (tipo de bizcocho asado en horno a la leña)
- Tanela en Santa María de Dota. (tipo de tamal asado)
- Tamal tonto en San José (tamal sin relleno)
- Nistayol en Guanacaste (maíz nisquesado o cocido con ceniza o cal y lavado).
- Nisquesar en Guanacaste (cocinar el maíz con ceniza o cal)
- Homani en Limón (tipo de postre a base de maíz cocido con leche y coco)
- Bollo en la comunidad indígena Boruca (tamal)
- Ñopo en Guanacaste (mata de maíz que no tiene aún fruto)
- Payastona en Guanacaste (tortilla elaborada con maíz molido grueso)
- Poloste en Guacaste (pelota de masa)
- Pozol en Guanacaste (bebida a base de maíz pujagua endulzado con tapa de dulce).
- Purusa en Guanacaste (hollejo del maíz)
- Quebrar maíz en Puriscal (moler en la máquina)
- Tamal de olla en Guanacaste (tipo de tamal asado).
- Yoltasca en Guanacaste (tortilla grande a base de elote molido con dulce de tapa).

EL MAÍZ

Zea mays



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

ENu

Escuela de
Nutrición