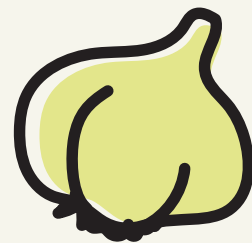
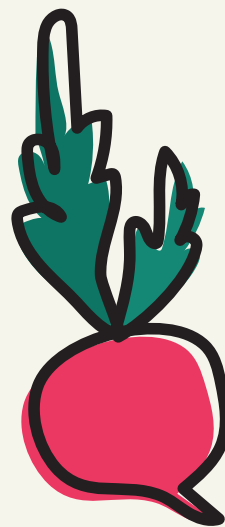
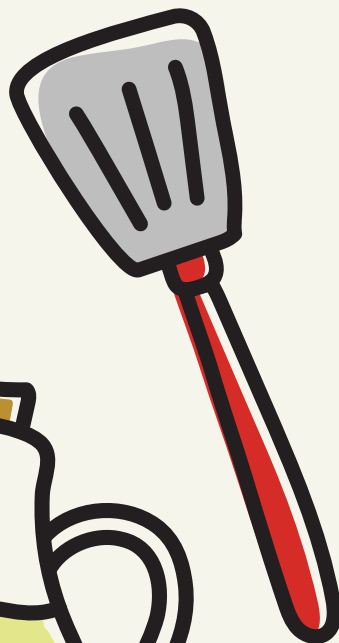


la Feria del Picadillo

de la Gloria de Puriscal



Tradiciones de
Costa Rica
TCU-486 UCR

Créditos

Compilación y edición: Milena Cerdas Núñez, Romano González Arce, Escuela de Nutrición UCR.

Organizadores de la Feria del Picadillo: Parroquia San Isidro Labrador, La Gloria, Puriscal.

Colaboración en la organización de la Feria del Picadillo: Comité de Fiestas y Consejo Económico

Jurado calificador encargado de la evaluación de las preparaciones durante la Feria:

Milena Cerdas Núñez, Romano González Arce, Escuela de Nutrición UCR.

Jorge Cordero Amador, José Manuel Jiménez Mora y Olga Lidia Montoya Marín.

Diseño Gráfico y artes finales: Nicole Chaves, Proyecto TCU-486.

Esta publicación fue posible con fondos del proyecto de la Escuela de Nutrición: TCU486 “Contribución a la conservación y revitalización de la cocina tradicional de Costa Rica” inscrito en la Vicerrectoría de Acción Social. La distribución de este recetario es gratuita.

Índice

Introducción.....	1
Picadillo de palmito.....	15
Picadillo de palmito de pejibaye	16
Tradicional picadillo de Palmito.....	20
Picadillo de Suara	24
Picadillo de papaya con chicasquil	26
Picadillo de chicasquil	28
Picadillo de papaya con zorrillo.....	31
Picadillo de plátano verde con cáscara y carne de cerdo.....	33
Picadillo de Ayote con hígado.....	36
Picadillo de rábano.....	38



Los picadillos son como el querer de antes



Dedicarle tiempo a las personas es una forma de apreciarlas, de quererlas. Dedicamos tiempo para conversar, tiempo para jugar, tiempo para compartir, tiempo para cocinar y también, tiempo para preparar un picadillo. Por eso se podría decir que los picadillos hablan y dicen de la atención que una o varias personas ponen sobre lo que otras comerán. El picadillo es una forma de dedicarle tiempo a las personas. Una forma de querer.

Quién prepara un picadillo transfiere a sus manos la historia tal vez desconocida del legado indígena de los alimentos y del encuentro no siempre alegre con los españoles que vinieron después. Porque “picar” los alimentos es muy del legado hispano, pero lo hacemos con ingredientes indígenas. En las manos de quién se ocupa de un picadillo está también la historia familiar, porque todo picadillo se prepara “como lo hacía la abuela”. Cada picadillo es una obra histórica.

Los picadillos son una parte de la historia de la alimentación costarricense, muy indígena, muy mestiza y este recetario es una partecita de esa historia que ustedes han querido contar.

Cada picadillo que aquí aparece de ninguna manera es “el” picadillo. Es solo un ejemplo, un patrón sobre todo para quienes no los han preparado antes. Porque cada familia tiene una forma particular de hacer sus picadillos.

Entonces, considere que cada picadillo aquí presente es una propuesta de cómo hacerlo. En sus manos queda mantener esta tradición, dándole su toque personal o familiar.

La Feria del Picadillo

Esta Feria, surge en el año 2018 y tiene como objetivo promover un espacio de encuentro entre personas que comparten un interés por la cocina, y el deseo de dar a conocer sus mejores platillos, principalmente de picadillos tradicionales, con ingredientes producidos en los cantones de Puriscal y Turrubares, y siguiendo las recetas heredadas por las familias, que son parte de su patrimonio histórico.

La cocina que ofrecen estos dos cantones, se caracteriza por el uso de ingredientes naturales, producidos y recolectados ya sea en huertos familiares o en mayor escala en fincas. Destacan ingredientes como las hojas de zorrillo y el chicasquil, granos como los frijoles y el maíz, así como una amplia variedad de frutos, semillas y verduras. La sazón con hierbas y especias naturales brindan un sabor propio, a pueblo, donde cada quien tiene la posibilidad de mostrar su variedad en sabores y aromas.

Este espacio, ofrece la oportunidad de compartir la esencia de una cocina -que como ellos mismos dicen es *tan nuestra como suya*-. Que se construye a partir de la herencia y la creatividad, dando a conocer la riqueza de sus productos alimenticios y además, de dar la oportunidad para que las personas muestren sus talentos en la cocina.

La Feria, busca enseñar y promover la riqueza de las costumbres alimentarias, motivando para que participen aquellas personas que conocen sobre las comidas de estos pueblos y que son reconocidas en los diferentes poblados y caseríos por mantener vivas las tradiciones culinarias. Son personas que, están dispuestas a compartir sus habilidades e historias sobre sus comidas y que contribuyen a transmitir este legado a las nuevas generaciones.

Conociendo sobre Puriscal y Turrubares

El cantón de Puriscal es el número cuatro de la provincia de San José, fue fundado el 17 de agosto de 1868, durante la segunda administración del Dr. José María Castro Madriz. Su extensión es cercana a los 554 km² y se divide en 9 distritos, donde destaca Santiago como cabecera del cantón.

En el mapa adjunto, se presenta su ubicación geográfica.

Durante la época precolombina, estuvo habitado por indígenas huetares, que se encontraban distribuidos en diversos reinos, encontrándose la mayor parte dentro del “Reino de Pacaca”, que al momento de la conquista era gobernado por el rey Coquiva. En la actualidad, los descendientes conforman el Territorio Indígena Huetár de Zapatón, que se extiende por unas 3500 hectáreas. Sus actividades principales son la pesca, caza y la elaboración de productos artesanales, principalmente de cestería.



Figura 1. Mapa de ubicación del cantón de Puriscal, en la provincia de San José.

Fuente:https://es.wikipedia.org/wiki/Cant%C3%B3n_de_Puriscal

Antiguamente, la región que hoy corresponde al cantón de Puriscal fue conocida como “Cola de Pavo”, así denominada por dos comerciantes, Jorge y Jesús Retana, que comerciaban en este lugar cuando en él solo había pocas familias residentes. Actualmente, el nombre del cantón proviene de la evolución de la palabra “purisco”, la cual hace referencia a las flores del frijol, ya que, Puriscal en sus orígenes fue un lugar conocido por sus sembradíos de frijoles.

En sus inicios y por muchos años, el tabaco fue la actividad económica principal, pero en la actualidad, la actividad agrícola es el eslabón más importante de la economía de este cantón, donde destacan el café, hortalizas, caña de azúcar y plantas ornamentales.

La mayor parte de sus áreas han sido utilizadas para la agricultura o la ganadería, pero hay algunas superficies que han sido protegidas como áreas de conservación del medio ambiente, un ejemplo es el Parque Nacional La Cangreja.

Por su parte, el cantón de Turrubares es el número 16 de la provincia de San José, fue fundado el 30 de julio de 1920, durante la administración de Julio Acosta García. Su extensión es cercana a los 415 km² y se divide en 5 distritos, donde destaca San Pablo como cabecera del cantón.

En el siguiente mapa adjunto, se presenta su ubicación geográfica.



Figura 2. Mapa de ubicación del cantón de Turrubares, en la provincia de San José.

Fuente: https://es.wikipedia.org/wiki/Cant%C3%B3n_de_Turrubares

En la época precolombina el territorio que actualmente corresponde al cantón de Turrubares, estuvo habitado por indígenas tices y catapas, del llamado Reino Huetar de Occidente, que en los inicios de la conquista fueron dominios del cacique Garavito.

Los primeros pobladores que llegaron a la región, por ahí de la segunda mitad del siglo XIX, provenían en su mayoría de Tabarcia de Mora, Santa Ana, Escazú, Atenas, Heredia y San Antonio de Belén.

Sobre el nombre del cantón, existen dos versiones populares. Una, indica que proviene de una palabra de origen indígena, que evolucionó de su forma primitiva *Turruraba*, quien era un cacique que habitó la región. La otra versión, es que el nombre se tomó del río que atraviesa la zona, denominado Turrubares.

La actividad económica se centra en la industria y el comercio de productos agrícolas, donde destacan las legumbres, cereales y caña de azúcar. Así mismo, en los últimos años se ha potenciado el desarrollo de espacios para dar acogida al turismo.

Descripción de la actividad y las personas participantes

La Parroquia de San Isidro Labrador, de La Gloria de Puriscal, fue la encargada de brindar la logística necesaria para el desarrollo de la **Feria del Picadillo 2019** y, con el apoyo de la Escuela de Nutrición de la UCR, se definieron las bases de la actividad, incluyendo la invitación, los lineamientos de participación y la ficha de inscripción y recolección de la información de cada receta.

Resalta el trabajo de los padres Róger Arronis Umaña y Carlos Sierra Martelo, quienes fueron los encargados de dar origen a la idea de esta actividad, además, el padre Róger es el encargado de motivar a la población, de la entrega de las boletas de inscripción y la orientación brindada a las personas sobre los lineamientos generales para participar y presentar las preparaciones; asimismo, la coordinación para contar con patrocinadores que permitieran llevar a cabo todas las actividades propuestas.

En total participaron 12 personas, quienes elaboraron picadillos con base en una gran diversidad de ingredientes. Cabe rescatar, que varias de las preparaciones eran conocidas, pero también se presentaron innovaciones, en cuanto a la mezcla de productos y las técnicas de preparación.

En términos generales se puede afirmar que hubo una buena acogida a esta segunda Feria del Picadillo, y resaltar el deseo de participación de manera voluntaria. Es decir, que a la gran mayoría de personas les entusiasmó compartir sus conocimientos y su legado y promover la unión comunitaria mediante la exposición de sus tradiciones culinarias locales.

La sede de la Feria fue el salón parroquial. Durante el evento, las preparaciones fueron expuestas a un jurado calificador integrado por 6 personas con formación y experiencia en el campo gastronómico, la Nutrición y la educación. También las personas de la comunidad tuvieron la oportunidad de visitar la exposición, misma que se extendió de las 10:00 am hasta la 1:00 pm.

Para la calificación de las preparaciones, los seis jueces fueron los encargados de la evaluación de los platillos, con el apoyo de un instrumento de evaluación donde se calificaron aspectos relacionados con características sensoriales de los alimentos tales como sabor, aroma y texturas, además, el uso de ingredientes de la zona y apego a las tradiciones culinarias de ésta y finalmente, la presentación del puesto.

Cada participante hizo la presentación de la receta, explicando los ingredientes y la preparación, complementaron con la reseña histórica de la receta, con la finalidad de dar a conocer el valor sociocultural de la preparación en el contexto familiar o comunitario. Todas las personas participantes llevaron fichas con información, fotografías, muestras de los ingredientes, datos históricos y remembranzas, que contribuyeron a que tanto el jurado calificador como las personas visitantes, se sintieran parte de la historia de cada picadillo.

Seguidamente se presentan los nombres de las personas participantes en el Festival.

Participantes en la exposición de platillos:

Kymerly Agüero Agüero, Sara María Bermúdez Guzmán, Priscilla Herrera Soto, Vidalia López Azofeifa, María Leticia Salazar Núñez, Karla Vanessa Mesén Mora, Blanca Montero Salazar, Marisol Porras Durán, Luz Marina Rojas Vega, Jenny Sánchez Azofeifa, Inés Sánchez Oporta, Lisbeth Segura Elizondo.





Recetario



El presente recetario reúne los picadillos expuestos en la Feria del Picadillo 2019, La Gloria de Puriscal. Incluye la descripción de los ingredientes en términos de tipos de alimentos y cantidades, señalándose que, en algunos casos, se menciona que la cantidad es a gusto de la cocinera o cocinero, puesto que a veces se torna difícil para la persona informante cuantificar con exactitud los ingredientes, lo cual es común en la cocina hogareña, donde se trabaja de manera libre, y con los productos disponibles, y la sazón va a depender del gusto de quien prepara la comida. Igualmente se presenta el procedimiento paso a paso.

Es importante señalar que, para una mejor comprensión de la preparación, se hicieron algunos ajustes en la redacción de la información proporcionada por la persona informante, pero, sin perder la esencia de lo indicado.

Breve introducción a los picadillos del Festival

La alimentación costarricense es una mezcla de tradiciones alimentarias principalmente indígenas, a las que se sumaron luego alimentos y formas de prepararlos de la cultura española. También encontramos rasgos de la tradición afrodescendiente. Por ejemplo: picar alimentos es muy de la cultura española, pero ingredientes como la papaya, el chicasquil, el achiote y el zorrillo, son indígenas. Los plátanos llegaron con los africanos muy temprano durante la Conquista.

A algunos alimentos propios de ese mestizaje les llamamos alimentos subutilizados, porque cada vez se comen menos, ya sea porque han desaparecido los hábitats en los que crecían, o por la deforestación, por el monocultivo, porque poco se habla de ellos, o porque cada vez la gente más joven los conoce menos. En el pasado, eran los alimentos de todos los días. Fueron los alimentos que comieron los abuelos y los que contribuyeron con su salud y nutrición.

Mencionemos algunos de ellos.



Ficha de los ingredientes principales

El chicasquil o la chaya son muy parecidos. Su nombre científico es *Cnidoscopus acunitifolius*. Son arbolitos que fueron domesticados por los antiguos mayas, en lo que hoy es el sur de México y Guatemala. Llegaron hasta acá desde antes de la llegada de los españoles. Sus hojas comestibles son muy nutritivas. Una particularidad que tiene es que hay que cocinarlo por unos 20 minutos para que suavice y pierda ciertas sustancias tóxicas. Ya cocinado, se pica y se añade como ingrediente del famoso picadillo de chicasquil con papa. Como dato curioso: la papa es de los Andes, en Suramérica. Por lo tanto este picadillo es la unión de las culturas del norte y del sur de América.

El zorrillo (*Cestrum recemosus*) es un arbusto de hojas comestibles. Como el chicasquil tienen la ventaja de que son muy “pegadores” y sus hojas están siempre disponibles y se pueden consumir en una gran variedad de preparaciones como, sopas, ensaladas, tortas con huevo y una de las más comunes son los picadillos, que se elaboran con carne, combinado con otros alimentos, o solas salteadas con olores naturales y sal.

La papaya (*Carica papaya*) es uno de esas plantas de las que se aprovecha todo: se comen las hojas de la suara (o papaya silvestre), el fruto verde, el fruto maduro, la base del tronco y la raíz. Al cocinar la suara hay que usar “tierra agria”, que es un tipo de tierra que no sabemos con exactitud para qué sirve: tal vez le neutraliza alguna sustancia tóxica, tal vez le quita lo amargo, tal vez le suma nutrientes. Hay que analizarla en un laboratorio para saber qué sabían nuestros antepasados sobre la suara y la tierra agria.



El rábano (*Raphanus sativus L.*), cuya parte inferior del tallo se engrosa y forma como un tubérculo, que es lo que usualmente se consume. Sin embargo, las hojas, aunque se consideran desecho, son comestibles y pueden utilizarse en preparaciones como ensaladas, sopas y picadillos. El rábano es rico en fibra y contiene minerales como el calcio y el fósforo. El picadillo de rábano no es parte de la tradición costarricense pero solo el uso y el gusto de las familias dirá si en el futuro esto cambia.

El ayote tierno (*Cucurbita moschata*), es otra de esas plantas comestibles de las que se utiliza casi todo, aunque la mayoría de personas limitan su consumo al fruto verde o sazón. Las flores, los quelites y las semillas también son comestibles y se pueden incorporar en una gran variedad de preparaciones como, sopas, guisos, cajetas, ensaladas y picadillos. Además, todos aportan una cantidad importante de nutrientes, así como otras sustancias que tienen efectos positivos sobre la salud.

El palmito, tanto de pejibaye (*Bactris gasipaes*) como de la palma real (*Roystonea regia*), que se obtiene del cogollo tierno y que se caracteriza por ser de color blanco, de textura suave y con un sabor delicado, lo que lo hace muy apetecido para usarse como ingrediente en ensaladas y picadillos. En muchas partes del país, la variedad silvestre está presente solo en áreas protegidas (como los Parques Nacionales) por lo que su consumo está prohibido.

Y por supuesto...¡la tortilla! ¿Qué sería de un picadillo sin tortillas? Las tortillas para nuestros gallos de picadillo, preparada con maíz que fue cocinado con cal o ceniza, es uno de los alimentos más valiosos de la cultura costarricense heredado de los antepasados indígenas.

la Feria del Picadillo

de la Gloria de Puriscal





Picadillo de palmito

Mayuri Alfaro Montero

Ingrediente	Cantidad
Palmito	3 kilos
Cebolla	1 unidad
Ajos	6 dientes
Aceite	¼ taza
Chile dulce	2 unidades
Apio	
Culantro	

Preparación:

1. Picar los olores. Guardar.
2. Sancochar el palmito a temperatura media, hasta que quede suave.
3. Poner el aceite en una olla. Agregar los olores picados y sofreír.
4. Agregar al palmito picado y sofreír todo.

Según nos cuenta Mayuri, esta receta es de tradición familiar, heredada de la abuela. En su familia se prepara principalmente para la época de Semana Santa.

Muy entusiasmada nos dice "viera que lindo es el palmito, más cuando hay avispas. En verano es más rico, es más dulce."

Sobre el acceso a los ingredientes, ella dice que todavía es fácil obtenerlos, además, cuenta que tienen un registro de la receta, puesto que es de tradición familiar.

En cuanto a la popularidad de la receta, dice que efectivamente muchas personas la hacen, pero según sus palabras "igual que nosotros no, porque lo hacemos con el ingrediente principal, amor"



Picadillo de palmito de pejibaye

Sara Bermúdez Guzmán

Ingrediente	Cantidad
Palmito de pejibaye	4kg
Cebollas	2 medianas
Ajos	3 dientes
Culantro coyote	1 rollo
Chile dulce	2
Orégano	1 ramita
Culantro castilla	1 rollo
Albahaca	2 hojas
Apio	1 ramita
Aceite de girasol	1 taza
Achiote natural	1 cucharada
Azúcar	1 cucharada
Sal	al gusto
Pimienta	al gusto

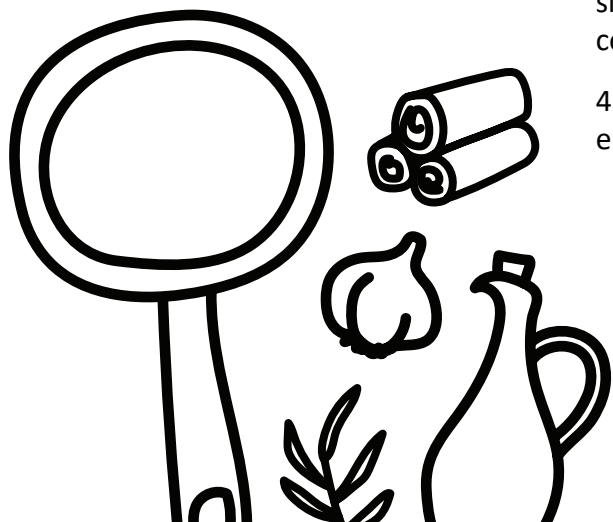
Preparación:

1. Una vez se tiene el palmito fresco del pejibaye, recién cortado de la planta, se debe eliminar la parte externa, hasta llegar a la parte más tierna. Se separa la parte más tierna (que se conoce como el corazón del palmito) que es más suave, de la parte más dura.

2. Se ponen a hervir aproximadamente 2 litros de agua en una olla, una vez alcanzada la temperatura de ebullición, aproximadamente 100 grados Celsius, se coloca la porción más tierna y se deja cocinar durante 3 a 4 minutos.

3. Retirar esta porción del agua y poner a escurrir en un colador o pascón. Mientras tanto, la otra porción se coloca en la misma agua para que se cocine durante 6 a 7 minutos, esto para aprovechar los sabores que están presentes en el agua. No se requiere que el palmito se suavice por completo, sino que se consiga una textura crujiente, o lo que se conoce como “al dente”.

4. Pasado este tiempo, retirar, poner a escurrir y dejar enfriar por 10 minutos.



5. Pasado este tiempo, retirar, poner a escurrir y dejar enfriar por 10 minutos.

6. Cortar todo el palmito en cubos y mezclar ambas porciones.

7. Picar todos los olores.

8. En una cazuela a fuego medio, poner el aceite y agregar los olores, sofreír hasta que cristalicen (esto se sabe cuando la cebolla se pone translúcida). Agregar aquí el achiote y el azúcar.

8. Agregar el palmito, salpimentar al gusto y mezclar bien todos los ingredientes. Tapar, cocinar a fuego lento revolviendo cada 3 minutos, hasta que el picadillo tome el sabor y la textura adecuadas, aproximadamente unos 12 minutos.

10. Servir caliente sobre tortillas, unas dos cucharadas llenas.

Rinde aproximadamente para unas 20 porciones.



Picadillo de palmito de pejibaye

Sara Bermúdez Guzmán

Nos cuenta doña Sara, que esta es una receta típica costarricense, sin embargo se prepara de diferentes maneras. "En este caso, esta receta la aprendí de mi madre hace muchos años. Ellas solía preparar este picadillo durante la Semana Santa para compartirla con toda la familia y alguna que otra visita. Se acostumbraba a preparar alimentos sin carne, y este picadillo se adaptaba a esas costumbres. Usualmente se preparaba junto con el picadillo una canasta de tortillas, que se colgaba en la cocina y se iban sirviendo frescas. Es una receta muy deliciosa que nos encantaba a mí y a mis hermanos, y aprendí al lado de mi madre a prepararla. Llevo preparándola desde muy joven, podrían ser más de 40 años."

Una anécdota que recuerdo, es que siempre la persona encargada de sacar el palmito siempre terminaba con alguna que otra espina incrustada en sus manos, porque la planta de pejibaye tiene estas espinas, esto era motivo para aprovechar al máximo todo el picadillo y no desperdiciar ni un gallo, pues implicaba un trabajo arduo de obtención del mismo.

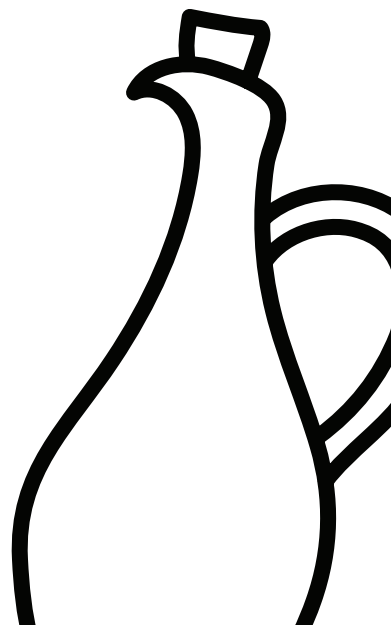
En cuanto a la obtención de los ingredientes, dice que el palmito normalmente se encuentra en las fincas, es posible hallarlo en casi toda la región del cantón de Puriscal. Aunque se considera un producto económico pues es parte de los cultivos de la finca, tiene un alto costo en su obtención, ya que el árbol posee gran cantidad de espinas y esto dificulta la tarea de extraer la parte tierna. Lo usual es seleccionar aquellos árboles que están muy altos, y de los cuales no se puede alcanzar fácilmente los pejibayes, o aquellos en los que el fruto no es de muy buena calidad, entonces se aprovecha el palmito.

Si bien es conocida por mi familia, pues me han observado prepararla, no la conservamos en un registro escrito hasta este momento del concurso. En cuanto a los utensilios que se utilizaban, estas han variado un poco, por ejemplo al incorporar algunos utensilios de cocina distintos y cocinas de gas o eléctricas, ya que antes lo solíamos preparar sobre el fuego de leña. En cuanto a la técnica, se mantiene intacta en su preparación.

Sobre el uso que le damos a la preparación, esta receta se preparaba en mi casa durante la Semana Santa principalmente, porque es un alimento que se puede preparar sin carne, y en esta época se acostumbraba de esta manera. En la actualidad, la preparamos con más frecuencia, según haya disponibilidad del producto.

En lo personal, considero que estamos colaborando a mantener la tradición, ya que mis hijos también saben prepararla y a ellos les gusta cocinar, en varias ocasiones me han ayudado a prepararlo y a todos ellos les encanta.

En cuanto a la popularidad de la receta, doña Sara nos cuenta que muchas personas preparan el picadillo como tal, con sus diferencias en cuanto a ingredientes y técnicas. Algunas personas le agregan carne y chile picante, por ejemplo; otras cocinan de maneras distintas el producto y eso va haciendo que los sabores y texturas al paladar sean distintos.



Tradicional picadillo de Palmito

Imelda Chaves Peraza

Ingrediente	Cantidad
Palmito	2 kilos la parte más tierna
Tocino	1 kilo
Posta de cerdo	½ posta
Cebolla	2 picadas
Chile dulce	½ picado
Ajo	1 cabeza
Culantro coyote	1 rollo
Aceite	½ taza
Aceite	1 cuch y ½
Pimienta negra	al gusto

Preparación:

1. Escoger bien el palmito tierno, la parte del centro del mismo, picarlo en cuadritos finos.
2. Después picar todos los olores y la carne, el tocino también en forma bien fina.
3. Una vez que tiene todo bien picado y listo, empezamos en una olla que sea de hierro o loza a freír el tocino con sus olores bien cocinado.
4. Agregamos la carne y a fuego lento, puede escoger el tipo de cocina sea de gas, eléctrica o en el fogón de la abuela a la leña.
5. Con el juego muy lento después agregamos el palmito y empezamos a sazonarlo hasta darle el punto de cocción.
6. Se le agrega de último el culantro coyote y a disfrutarlo con un par de tortillas.



De la historia de la receta, doña Imelda nos cuenta lo siguiente "bueno, yo la aprendí aquí, en la comunidad de Bijagual hace poco. Yo no comía esta receta de picadillo, sin embargo ya la he preparado un par de veces y me gustó. Me la enseñó una señora de acá del pueblo, ella tiene muchos años de prepararla, de hecho es mi compañera del concurso".

La compañera de doña Imelda, doña Inés, aprendió esta receta desde muy joven. La mamá de doña Inés también la hacía, es por eso que toda la vida ella la ha hecho en casa, para eventos especiales, para turnos de la Iglesia y para la Asociación de Desarrollo del Pueblo. Al respecto, indica doña Imelda "así que es muy importante rescatar que ella si sabe sazonas un buen picadillo".

Sobre alguna anécdota relacionada a ésta receta, nos menciona doña Imelda, "cuenta un señor de la comunidad, que no ha vuelto a comer un picadillo que la mamá de él preparaba -ella ya no está- pero él recuerda que lo hacía con leche y lo comían con tortillas, apenas recuerda eso. Y que ellos en aquel entonces comían palmito de mantequilla, que era sacado de una palmita delgada pero larga y que sabía a pura mantequilla y era amarillo.

En relación con el acceso a los ingredientes, dice doña Imelda que sí es un poco difícil pero siempre hay varios tipos de palmitos para elaborar la receta y si encontramos en estas zonas de Puriscal.

Nos cuenta además que, hoy por hoy en muchas de nuestras familias preparan la receta, lo que va a permitir que se mantenga la tradición por muchos años más.







la Feria del
Picadillo
de la Gloria de Puriscal

Picadillo de Suara

Lisbeth Segura Elizondo

Ingrediente	Cantidad
Hojas de papaya	1 rollo
Pellejo de cerdo	1 kilo
Cebolla picada	2 cebollas
Ajo picado	1 cabeza
Chile dulce picado	1 chile dulce
Culantro coyote	1 rollo
Sal	al gusto
Tierra roja	2 kilos
Papaya verde	3 papayas

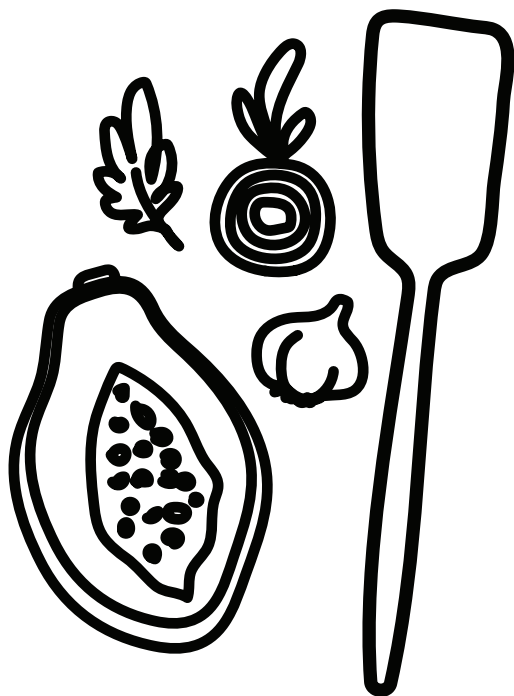
Preparación:

1. En una olla grande se echan los 2 kilos de tierra roja con 4 litros de agua aproximadamente, se mezcla, se cuela y luego se pone al fuego alto y cuando está hirviendo se le incorporan las hojas de papaya enteras.

2. Cuando las hojas de papaya estén suaves, se dejan enfriar y se lavan con abundante agua.

3. Luego, en una olla con aceite caliente se incorpora la cebolla, el chile, y los ajos finamente picados hasta que estén bien cocinados.

4. Seguidamente se incorpora el pellejo de cerdo, la papaya y las hojas de papaya los cuales deben estar perfectamente picado, se mezcla todo y por último se le incorpora la sal al gusto.



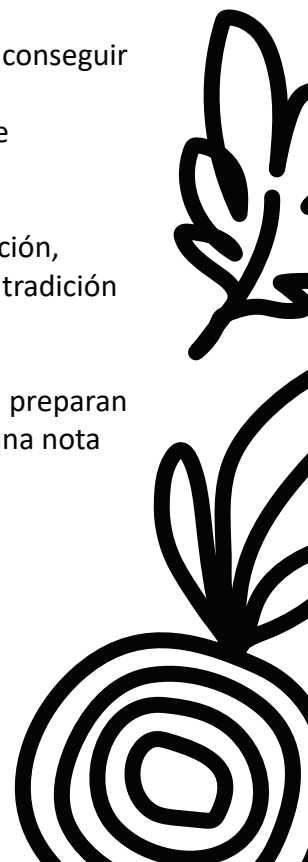
En cuanto a la historia de la receta, nos dice doña Lisbeth que la aprendió a hacer en la casa de su suegra -doña Flora Guzmán- quien vive en Guarumal de Puriscal, hecho que ocurrió hace relativamente poco, pues fue hace 2 años aproximadamente, que aprendió esta preparación.

Al preguntarle por una anécdota de la receta, nos cuenta sonriente "Cuando mi suegra me contaba cómo era el procedimiento del picadillo mi expresión fue de asombro porque jamás imaginé que con tierra se podía cocinar y luego comer". Pero recuerda que Cuando lo probó y comprobó el delicioso sabor contaba la historia y la gente se reía y no creían que con tierra se podía cocinar un picadillo.

Acceder a los ingredientes pareciera que es sencillo, ya que, menciona que es muy fácil conseguir los ingredientes en la zona. Sin embargo, la tierra roja se tiene que obtener en una parte específica del río y además, no es cualquier tierra roja, es decir, se necesita de un amplio conocimiento para distinguirla.

Muy importante, es que nos cuenta que esta receta se inculca de generación en generación, porque es una tradición de la familia. Esto, considera ella, es lo que va a permitir que la tradición se mantenga a lo largo de los años.

Según comenta doña Lisbeth, la receta es bastante popular y hay varias personas que la preparan muy parecida. Incluso nos dice que, en una oportunidad, el programa Informe 11 hizo una nota con una receta similar.



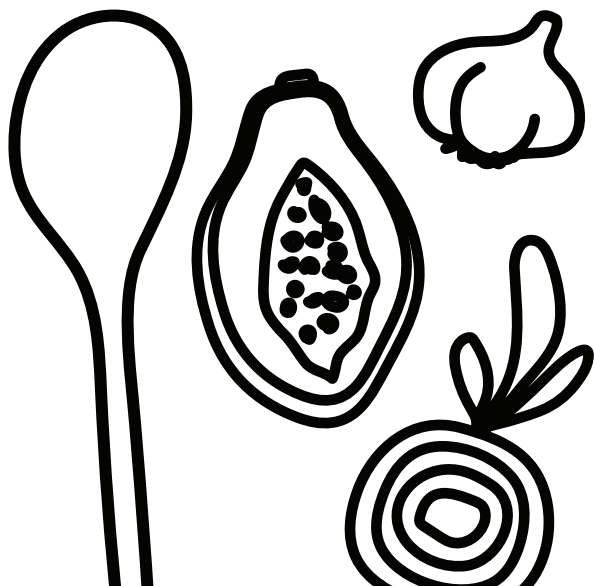
Picadillo de papaya con chicasquil

Luz Marina Rojas Vega

Ingrediente	Cantidad
Papayas	3 kilos
Hojas de chicasquil	2 rollos
Cecina de cerdo	1 kilo y medio
Cebollas	2 unidades
Ajo	1 unidad 200 gr
Chiles dulce	2 unidades
Culantro castilla	2 rollos medianos
Cebollino	1 rollo
Achiote	1 cucharada
Aceite	1 taza
Consomé	6 unidades
Orégano	1 rollo

Preparación:

1. Pelar la papaya, se parte en pedazos grandes y se pone a hervir durante 25 minutos junto con el chicasquil, mientras tanto se pone al fuego la cecina de cerdo con un poco de orégano hasta que suavice y luego se sacan del fuego.
2. Cuando la papaya ya esté lista se pica en trocitos pequeños, luego se toma un recipiente y se vacía la papaya ya picada en el recipiente
3. Picar la cecina de cerdo ya cocinada, cebollas, ajos, chiles dulces, culantro castilla y cebollino
4. En otro recipiente diferente al de la papaya se añaden todos los ingredientes previamente mencionados. Añadir a ese mismo recipiente el achiote, aceite, consomé y orégano para finalmente, mezclarlo y poner todo ya mezclado junto con la papaya.
5. Cocinar en una olla a fuego lento durante 30 minutos.

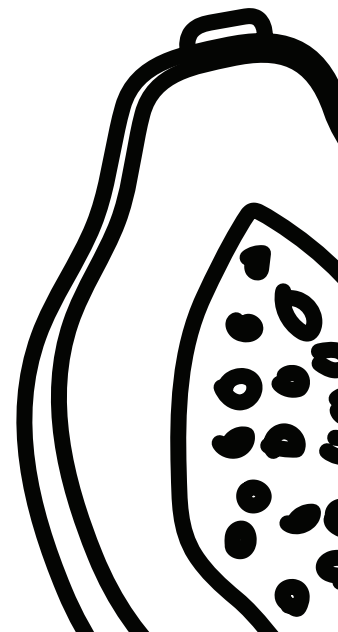


Nos comenta doña Luz Marina, que esta receta la aprendió de la mamá, cuando vivían en Jacó, hace ya más de 46 años. Este, es el principal recuerdo que guarda, ya que dice no tener otra anécdota relacionada a esta preparación.

Sobre los ingredientes, menciona que son comunes en la zona, por lo que se hace fácil conseguirlos.

En cuanto a la receta, nos dice que si hay un registro de la misma, pero que no la tiene escrita, además ella la prepara con frecuencia, porque suele hacer ventas de comida. Sobre el rescate de la tradición, nos dice "Pues yo pienso que sí, porque a mis dos nietos les gusta cocinar".

Aunque no negamos que cada receta es única, comenta doña Luz Marina, que hay otras personas que la hacen muy parecido a como la prepara ella.



Picadillo de chicasquil

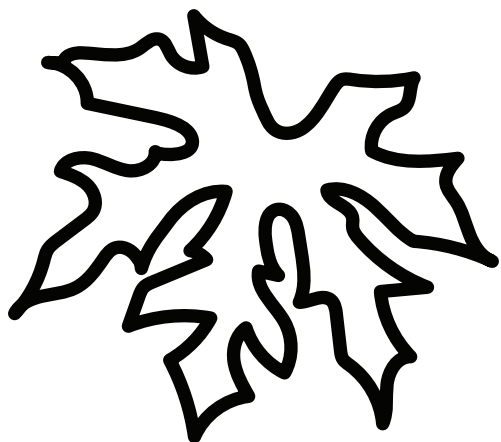
Jenny Sánchez Azofeifa

Ingrediente	Cantidad
Hojas de chicasquil	1 canasta grande
Piel de cerdo	2 kilos
Papayas verdes	3 medianas
Chile dulce	2 unidades
Cebolla	250 gramos
Ajos	1 cabeza
Culantro castillas	2 rollos
Culantro coyote	1 rollo
Consomé de pollo	2
Manteca de cerdo	4 cucharadas
Sal	2 cucharadas
Achiote	

Preparación:

1. Las hojas de chicasquil se lavan con abundante agua, se ponen al fuego en una olla grande con agua limpia hasta sobrepasar las hojas, se dejan hervir hasta que cambien de color y se sientan suaves.
2. Se dejan enfriar, se escurre con las manos como creando bolitas de hojas, se reservan.
3. Las papayas se pelan, se parten en 4 cada una y se ponen a hervir hasta que estén al dente, se reservan.
4. La piel de cerdo se pone a hervir con media cucharada de sal, hasta que esté suave, se reserva.
5. Una vez cocinados los tres ingredientes principales se procede a picarlos por separado lo más fino posible. Una vez picados se pueden mezclar en un recipiente y reservar una vez más.





6. La cebolla, chile dulce, ajos, culantro, se pican y se llevan a sofreír junto con la manteca de cerdo en una olla grande, se le agrega achiote para dar un poco de color, esto sería al gusto.

7. Cuando ya están sofritos se comienza a mezclar el chicasquil, la papaya y la piel de cerdo lentamente, se incorpora el consomé y sal al gusto. Se tapa y deja reposar por 10 minutos a fuego bajo. Pasado este tiempo se vuelve a mezclar y listo.

Cuenta doña Jenny, que ella aprendió a hacer esta receta en casa de mis papás, nos dice "Mi mamá me ponía junto con mi hermana durante horas a picar todos los ingredientes y tengo 17 años de cocinar este delicioso picadillo".

Como anécdota, nos comparte que por cuestiones personales hace como 8 años me fuí a vivir a la zona sur del país, a Ciudad Neily, menciona que "Para una actividad de compartir en la escuela de mis hijos, decidí llevar este picadillo que para mí era muy común, mi sorpresa fue que al destaparlo nadie de allá sabía que era o cómo se comía, hasta de loca me trataron. Tuve que ser yo quien comiera el primer gallo para que ellos vieran que sí era comestible". Después de esto varias personas se acercaron a mí para aprender cómo prepararla y hasta sembraron arbolitos de chicasquil en sus patios.

En cuanto al acceso de los ingredientes, dice que el árbol de chicasquil es de zona caliente, por esto en la zona de Puriscal es muy común verlo en los patios de las familias o en potreros. Dice doña Jenny "la papaya también es muy común de nuestra zona ya que hay amplios sembradíos y también se produce a nivel de patios. El resto de ingredientes se consigue en cualquier supermercado".

Esta receta es conocida por toda mi familia de doña Jenny, ya que en las fiestas familiares no puede faltar, pero no está escrita, más bien es como una tradición que se va pasando de generación en generación. La técnica siempre ha sido la misma, "desde mi bisabuela hasta la que preparo hoy en día y al ser sencilla no se usan o guardan utensilios o equipos específicos".

Muy contenta nos dice "en mi familia es muy frecuente el uso de este picadillo. De hecho mis hijos serian felices que lo hiciera cada fin de semana y estoy segura que esta receta la usaran mis nietos, yo soy la cuarta generación en usarla y mis hijosya están aprendiendo cómo hacerla".

Finalmente, en cuanto a la popularidad, comenta que, en las cercanías muchas personas usan este picadillo porque es uno de los populares de Puriscal, es muy común verlo en fiestas tipo matrimonios.

Picadillo de papaya con zorrillo

Vidalia López Azofeifa

Ingrediente	Cantidad
Papayas verdes	4 unidades
Zorrillo	2 rollos
Cebollas	2 medianas picadas
Chile dulce	1 grande picado
Ajo	1 cabeza
Culantro coyote	1 rollo picado
Culantro castilla	1 rollo picado
Manteca	6 cuch. copetonas
Achiote	2 cdtas.
Sal	1 cdta.
Consomé	3 sobres

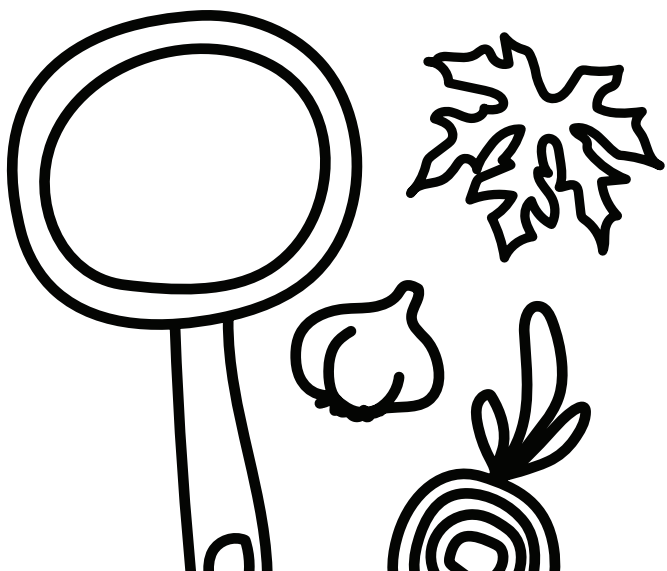
Preparación:

1. Se pela bien la papaya y se le sacan las semillas. Partirla en trozos pequeños.

2. Poner a hervir a fuego medio por aproximadamente 20 minutos. Sacarla para que se enfríe totalmente y picarla.

3. En la misma agua que se cocinó la papaya, poner a cocinar el zorrillo durante 15 minutos. Sacarlo y lavarlo hasta quitarle lo amargo. Luego picarlo y revolverlo con la papaya.

4. En una olla a fuego lento, agregar la manteca y los ajos enteros. Cuando estén bien tostados se sacan, se agrega el achiote, la cebolla, sal, consomé y el chile dulce. Sofreír un poco y agregar la mezcla de papaya y zorrillo. Finalmente adicionar el culantro.



Doña Vidalia nos cuenta que esta receta es de familia, pues su madre la aprendió de su bisabuela y luego se la enseñó a ella cuando tenía 14 años. Nos menciona que desde hace unos 18 años la hace regularmente.

Como anécdota, comparte lo siguiente “Más de una persona me ha dicho que no comen, porque eso es comer monte. Pero después de que la prueban, casi a la mayoría le ha gustado”.

Sobre los ingredientes, dice que para ella son muy fáciles de conseguir, pues los obtiene de la parcela de su papá. Como se ve, esta es una receta familiar y doña Vidalia lo confirma, al contarnos que es conocida por todos en la familia y que por eso no la tienen escrita, porque como es tan sencilla la llevan en la mente.

Esta receta es una tradición para ellos y la preparan para muchas celebraciones, por ejemplo, es un platillo infaltable para los cumpleaños, forma parte del menú para la época de Semana Santa y también se les sirve a los visitantes de las Posadas Navideñas que celebran en su casa. Felizmente, esta receta dice doña Vidalia, que pasará por varias de las generaciones de su familia, ya que a sus hijos les encanta.

Muy contenta, menciona que esta receta es casi única, pues sólo conoce a una señora que hace este picadillo muy parecido a como lo preparan ellos.

Picadillo de plátano verde con cáscara y carne de cerdo

Marisol Porras Durán

Ingrediente	Cantidad
Plátanos con cáscara	12 cortados en pequeños cubos
Carne de cerdo	1 kilo en cubos
Apio picado	2 ramas
Cúrcuma	2 pedacitos en pequeñas rodajas
Culantro coyote	1 rollo picado
Sal	1 cucharadita
Aceite	5 cucharadas
Achiote	½ cucharadita
Ajo porro	1 rollo picado
Chile dulce	3 pequeños picados
Culantro castilla	1 rollo picado



Preparación:

1. Se lavan los plátanos y los demás ingredientes.
2. Se procede a pelar los plátanos, luego se pican en pequeños cubos los plátanos y las cáscaras, y se pone a fuego lento durante 25 minutos.
3. Se pican los ingredientes (apio, cúrcuma, culantro castilla y coyote, ajo porro, chile dulce).
4. Seguidamente en una olla se coloca la carne y se agrega el apio, cúrcuma, culantro coyote, una pizca de sal y una taza de agua, se coloca en fuego medio durante 30 minutos.
5. Cuando el plátano y la carne se encuentran cocidos, se agrega en una sartén el aceite, el achiote y los ingredientes previamente cortados (culantro coyote, ajo porro, chile dulce y apio), junto con la carne.
6. Agregamos los plátanos a la preparación de la carne, junto con la sal.
7. Una vez mezclados todos los ingredientes se agrega el culantro castillas, para darle sabor al picadillo y se deja a fuego lento por aproximadamente 5 minutos.
8. Listos para servir y degustar.

Preparación:

1. Se lavan los plátanos y los demás ingredientes.
2. Se procede a pelar los plátanos, luego se pican en pequeños cubos los plátanos y las cáscaras, y se pone a fuego lento durante 25 minutos.
3. Se pican los ingredientes (apio, cúrcuma, culantro castilla y coyote, ajo porro, chile dulce).
4. Seguidamente en una olla se coloca la carne y se agrega el apio, cúrcuma, culantro coyote, una pizca de sal y una taza de agua, se coloca en fuego medio durante 30 minutos.
5. Cuando el plátano y la carne se encuentran cocidos, se agrega en una sartén el aceite, el achiote y los ingredientes previamente cortados (culantro coyote, ajo porro, chile dulce y apio), junto con la carne.
6. Agregamos los plátanos a la preparación de la carne, junto con la sal.
7. Una vez mezclados todos los ingredientes se agrega el culantro castillas, para darle sabor al picadillo y se deja a fuego lento por aproximadamente 5 minutos.
8. Listos para servir y degustar.

La historia de la receta que nos comparte doña Marisol, es muy bonita, dice que "desde muy pequeña mi interés por la cocina fue muy grande, mi abuela Josefa al darse cuenta de este interés me enseñó gran cantidad de recetas, esto más o menos a la edad de 15 años, sin embargo, la receta que más me llamó la atención fue la del picadillo de plátano verde con cáscara y carne de cerdo, entonces a partir de ese momento hasta la actualidad preparo esta receta para mi familia".

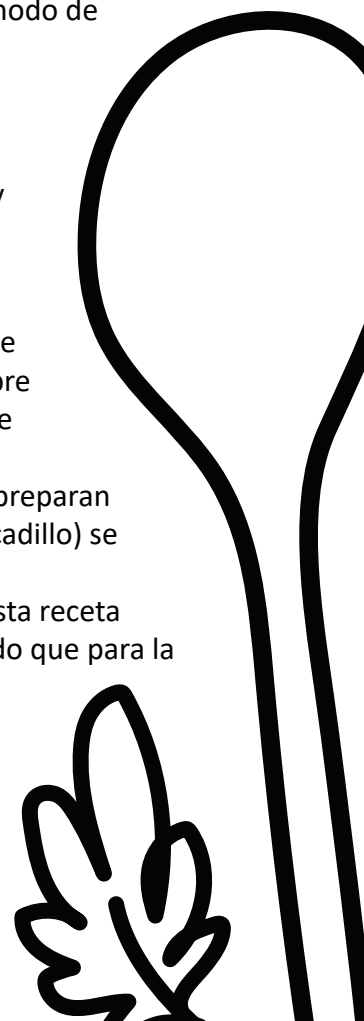
Una de las anécdota que guarda de la receta, es bastante peculiar, pues nos cuenta que "un tiempo atrás, un señor llegó de visita a mi casa, yo le comenté que de cenar había picadillo de plátano verde con cáscara y carne, él un poco asombrado de dicho picadillo dijo; "ese picadillo es comida para cerdos", no obstante, después de probar el picadillo su opinión cambió, a tal modo de sugerir que cada vez que hiciera más de ese picadillo lo invitaran a comer".

En cuanto al acceso de los ingredientes, nos menciona que todos los ingredientes implementados en la receta son producidos en la comunidad, personalmente prefiero que los ingredientes sean de la zona, ya que son cosechados sin químicos y el abono que utilizan es orgánico.

Cuenta doña Marisol que, la receta es una tradición de la familia y todos conocen de ella, sin embargo, no la tienen escrita. La técnica de preparación en la familia siempre ha sido la misma, además los utensilios implementados para la preparación siempre han sido los mismos.

Esta receta, no está ligada a ninguna en particular, en la familia de doña Marisol la preparan frecuentemente, esto debido a que los plátanos (materia prima para elaborar el picadillo) se consiguen durante todo el año.

Sobre mantener la tradición de la receta, muy emocionada nos dice "yo creo que esta receta seguirá siendo una tradición en la familia durante décadas, debido al gran significado que para la



Picadillo de Ayote con hígado

M^o Leticia Salazar Núñez

Ingrediente	Cantidad
Ayote tierno	
Hígado de res	
Cebolla	
Ajos	
Chile dulce	
Culantro coyote	
Aceite	
Agua	
Consomé	
Sal	
Salsa lizano	

Preparación:

1. Se pica la cebolla, ajos, chile, culantro, hígado y ayote.
2. Se pone la cazuela al fuego moderado y se pone aceite, cebolla, ajos, y chile. Sofreír.
3. Se agrega el hígado, agua un poquito, consomé y un poquito de sal. Se deja unos 5 minutos y se le agrega el ayote.
4. Cocinar hasta que esté suave y se le pone el culantro y un poquito de salsa lizano.
5. Se apaga y listo para servir.

La historia de este picadillo surgió por casualidad, nos cuenta doña Ma. Leticia que "un día yo iba a hacer la comida tenía un ayote tierno y un pedazo de hígado y pensé ¿a qué sabrán estas 2 cosas juntas? Nunca lo había visto, lo preparé y a mí ya algunos de mis hijos les encantó".

A los otros miembros de la familia les gusta y aunque para doña Ma. Leticia su receta es una innovación, dice que un día su hija le llegó contando que lo había probado en el colegio, que un compañero de ella había llevado.



Como anécdota graciosa relacionada con la receta, menciona que un día que hizo ese picadillo, fue a visitar a su hija y le llevó un bocadito. "Ella le dió la taza a su bebé que tenía como año y medio para que la sostuviera y nos fuimos a ver los cerdos, y adivinen que cuando volvimos ya casi se había comido todo!"

El acceso a los ingredientes es muy sencillo, pues se pueden conseguir en cualquier supermercado.

Aunque ya sabemos que esta combinación de ingredientes, también es conocida por otras personas, la receta específica de doña Ma. Leticica sólo es conocida por sus hijos y ellos también la preparan. En su caso específico, dice que la prepara con frecuencia.

Cuando le preguntamos si van a mantener esta tradición, ella muy contenta nos dice, "creo que si mis nietos algunos la van a seguir preparando porque les gusta mucho".

Picadillo de rábano

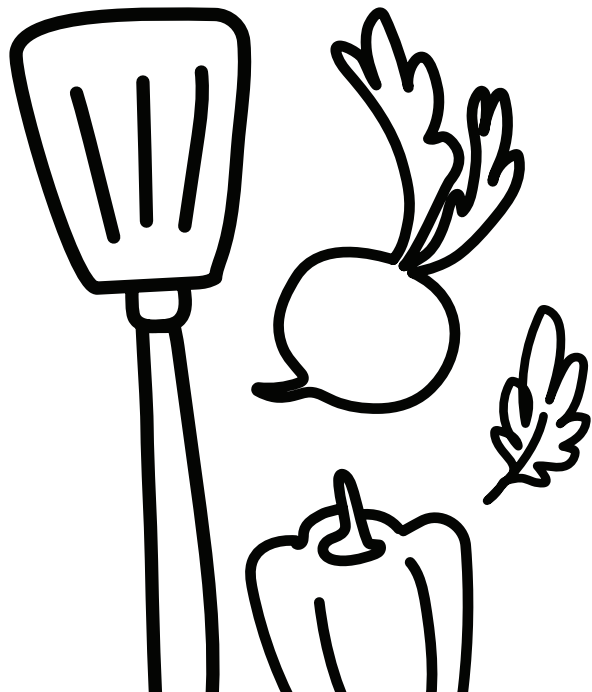
Rosa Jiménez y Blanca Montero

Ingrediente	Cantidad
Rábanos	10 rollos
Carne molida	1 kilo
Cebolla	1 grande
Chile dulce	1 grande
Culantro coyote	1 rollo
Dientes de ajo	4
Sal	al gusto
Manteca	2 cucharadas
Achiote	al gusto

Preparación:

1. Lavar y pelar los rábanos.
2. Lavar los olores y picarlo finamente
3. Cocinar los rábanos a fuego normal, déjalos hervir y retirarlos del fuego
4. Poner en agua fría y poner a escurrir por 3 minutos.
5. Calentar una cacerola a fuego moderado, echar los ajos, la cebolla, el achiote, el culantro y la manteca, sofreír y agregar la carne molida, sazonar al gusto y dejar por 6 minutos.
6. Sazonar al gusto y dejar cocinar por 6 minutos.
7. Agregar los rábanos y moverlos por 5 minutos.
8. Listo para servir.

Cuenta doña Blanca, que la historia en el año 1999 cuando fue a conocer un lugar llamado San Ramón de la Virgen de Sarapiquí. Al respecto nos dice "ahí vivía el papá de mi patrona, el señor Fidel Solís quien al almuerzo no sirvió un picadillo y dijo adivinen de qué es".



Menciona doña Blanca que eran 5 personas y ninguna supimos que era; delicioso pero fue una sorpresa cuando les dije que era de rábano, me gusta la cocina y le pedí la receta así fue como aprendí que los rábanos se hacen en picadillo.

Muy sonriente, nos cuenta una anécdota sobre esta preparación:

- "El picadillo lo serví en una soda que trabajaba y me dice una clienta.

- "¿Dónde consigues raíz de chayote?"

- Y le dije ¿porqué?

- Ella dijo "porque quiero hacer picadillo está delicioso"

- Y le digo "no es de raíz de chayote"

- Y me dijo "apostemos 5.000 colones que sí"

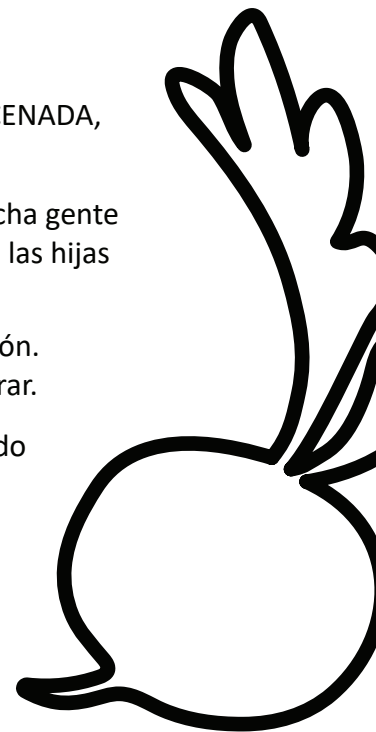
- Y ella los perdió y dijo que nunca había comido rábano en picadillo".

Los ingredientes son muy fáciles de conseguir, en mercados, ferias del agricultor, CENADA, mayoreo o con los verduleros de la zona, cuenta doña Blanca.

Ella nos menciona que, la receta no ha sido registrada, pero si es conocida por mucha gente tanto de la familia como amigos. Además, las técnicas y utensilios todavía los usan las hijas de Don Fidel y él ya falleció.

Esta receta no tiene un uso específico, si no que es preparada para cualquier ocasión. Además nos cuenta que es un picadillo muy gustado y ya los nietos lo saben preparar.

El picadillo se ha vuelto muy popular, porque nos cuenta que varias veces ella ha ido a Arenal y ha compartido el picadillo y a las personas les ha gustado mucho. Este picadillo se puede servir sólo, en gallos, canastitas, tortillas tostadas. Sirve como acompañamiento, para bocas y para picar.



Bibliografía consultada

Chizmar, C. (2009). *Plantas comestibles de Centroamérica*. Instituto Nacional de Biodiversidad INBio. Heredia, Costa Rica.

EcuRed (s.f). Turrubares. Recuperado de: <https://www.ecured.cu/Turrubares>

González, R. (2012). *15 Alimentos subutilizados*. Ministerio de Salud. San José, Costa Rica.

Guías Costa Rica. (sf). Cantón de Puriscal. Recuperado de: <https://guiascostarica.com/puriscal/>

Municipalidad de Turrubares (2018). Historia del cantón de Turrubares. Recuperado de: <http://sitioweb.turrubares.go.cr/index.php/mn-conozcanos/mn-micanton/mn-historiacanton>

USDA y Universidad del Valle de Guatemala. (2014). La Chaya (*Cnidosculus acunitifolius*), una planta muy nutritiva. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/272490267_La_Chaya_Cnidosculus_acunitifolius_una_planta_muy_nutritiva

Valencia, R.; Montúfar, R.; Navarrete, H. y Balslev, H. (2013). *Palmas ecuatorianas: Biología y uso sostenible*. Publicaciones del Herbario QCA. Quito, Ecuador.

la Feria del
Picadillo

de la Gloria de Puriscal