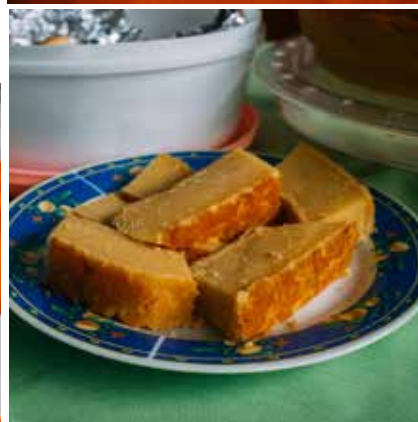


Recetario del Primer Festival **Cocina Doteña** Tan nuestra como suya





Créditos:

Compilación y edición: Milena Cerdas Núñez, Patricia Sedó Masís, Ivannia Ureña Retana, Escuela de Nutrición UCR.

Organizadores del Festival de la Cocina Doteña: Mary Marín Navarro, Vicealcaldesa de la Municipalidad de Dota; Seidy Rodríguez Grupo OVOP-Dota.

Colaboración en la organización del Festival de la Cocina Doteña:

- Ivannia Ureña Retana, Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica.
- Estudiantes del Proyecto TCU-486: Vilma Alfaro Martínez (Diseño Gráfico), Evelyn Leitón (Antropología), Carlos Garita Víquez (Enseñanza de los Estudios Sociales y Cívica), Grettel Brenes Boulak (Enseñanza de los Estudios Sociales y Cívica); Yazmín Madrigal Meléndez (Diseño Gráfico); Cindy Montes Meza (Nutrición).
- Jurado calificador encargado de la evaluación de las preparaciones durante el Festival:
 - ° Milena Cerdas Núñez, Cindy Montes Meza, Escuela de Nutrición UCR.
 - ° Euclides Arce Porras, Esteban Durán Flores, Daniela Lizano, Jorge Víquez Gómez, José Porras Pacheco, Instituto Nacional de Aprendizaje.
 - ° Miguel Barboza, Gustavo Solano Herrera, Cristiana Nassar, Escuela Sabores.

Colaboración en revisión de información sobre recetas: Alma Gamboa Hall.

Diseño Gráfico y artes finales: Nathaly Zúñiga Fonseca, Proyecto TCU-486.

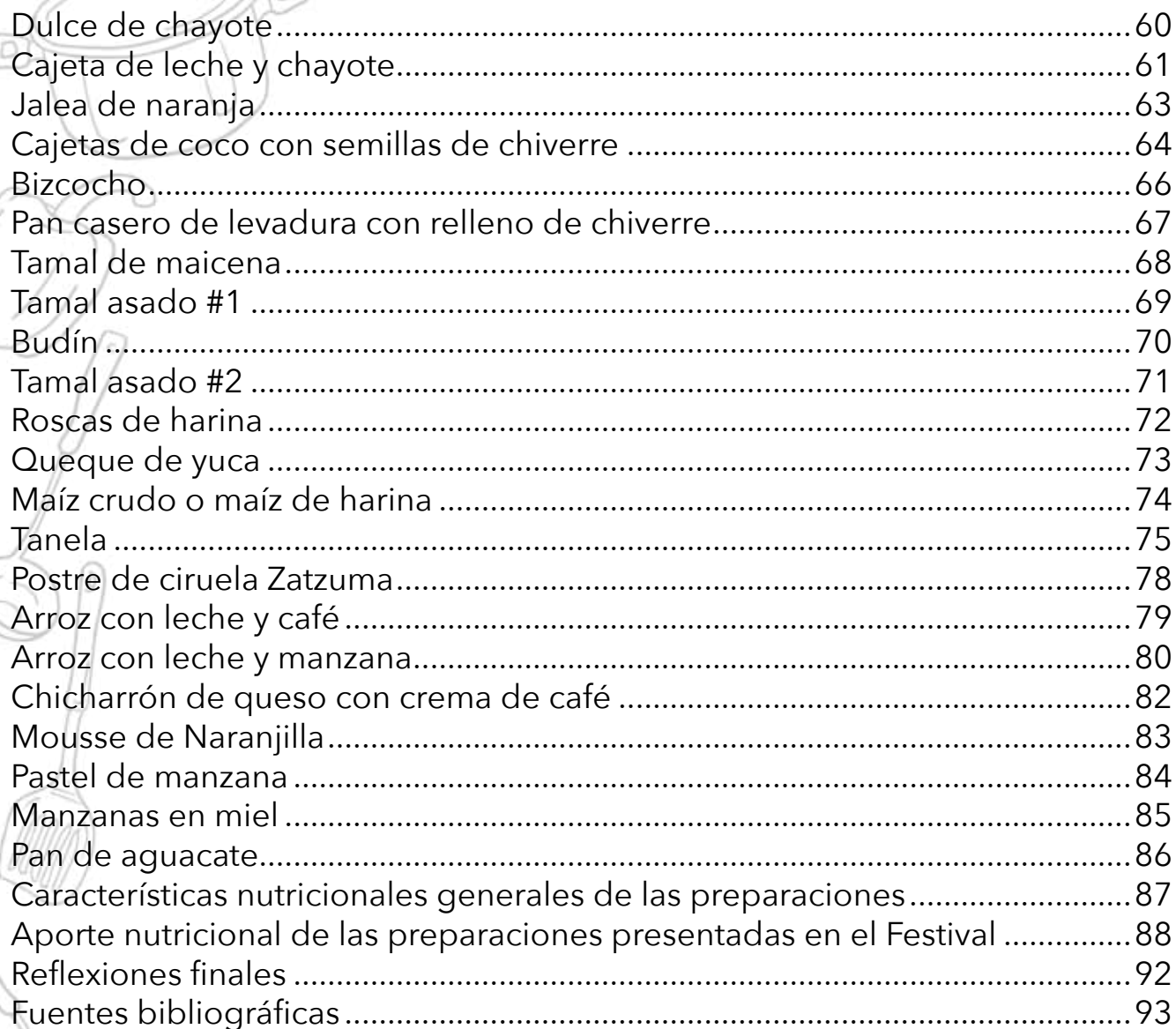
Esta publicación fue posible con fondos de los proyectos de la Escuela de Nutrición: TCU-486 "Contribución a la conservación y revitalización de la cocina tradicional de Costa Rica" y EC-436 "Cocina Patrimonial de Costa Rica: aportes para contribuir a su salvaguardia", ambos inscritos en la Vicerrectoría de Acción Social. La distribución de este recetario es gratuita.

Agosto, 2019.



Contenido

Créditos:	2
Presentación	5
Conozcamos más sobre las tradiciones culinarias de Dota	9
Breve descripción de la organización y las personas	12
participantes en el Festival	12
Participantes en la exposición de platillos:.....	14
Trapicheros:.....	14
Personas ganadoras en el Festival por categorías	14
Picadillo de arracache (Picadillo # 2).....	22
Sopa de quelites (de chayote)	26
Sopa de albóndigas	27
Pozol con sabor tradicional	28
Pozol	31
Pozol de maíz doteño, en cocina de leña	32
Carne sudada a la Margarita	36
Lomo fingido	39
Chicharrones de carne.....	41
Lomo relleno, en cocina de leña.....	42
Lomo relleno	44
Conserva de chiverre	46
Toronja en almíbar	50
Cajeta de leche de coco	51
Chicharrones de quesillo.....	52
Cajetas de leche y coco	53
Mermelada de guayaba.....	54
Miel de mango criollo	57
Conserva de chayote.....	58
Miel de higo y yerbabuena	59



Dulce de chayote.....	60
Cajeta de leche y chayote.....	61
Jalea de naranja.....	63
Cajetas de coco con semillas de chiverre	64
Bizcocho.....	66
Pan casero de levadura con relleno de chiverre.....	67
Tamal de maicena.....	68
Tamal asado #1	69
Budín	70
Tamal asado #2	71
Roscas de harina.....	72
Queque de yuca	73
Maíz crudo o maíz de harina	74
Tanela	75
Postre de ciruela Zatzuma.....	78
Arroz con leche y café	79
Arroz con leche y manzana.....	80
Chicharrón de queso con crema de café	82
Mousse de Naranja.....	83
Pastel de manzana	84
Manzanas en miel	85
Pan de aguacate.....	86
Características nutricionales generales de las preparaciones.....	87
Aporte nutricional de las preparaciones presentadas en el Festival	88
Reflexiones finales	92
Fuentes bibliográficas	93

Presentación

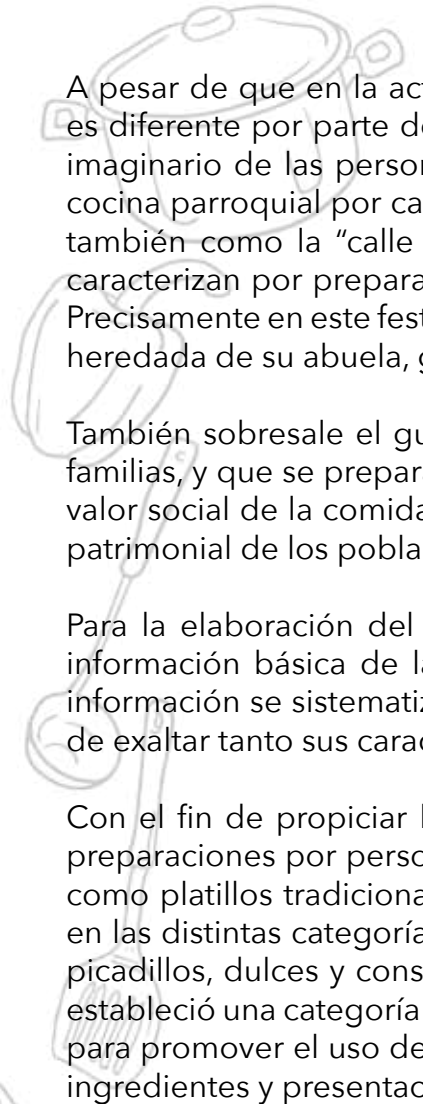
El primer festival de la Cocina Doteña 2018 fue organizado por la Municipalidad de Dota y el Grupo OVOP “un pueblo, un producto”, del cantón de Dota, con el apoyo de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica.

El mismo formó parte de la II Feria Agro turística del cantón, cuyo objetivo fue promover el intercambio de saberes, y presentar una mínima parte de la riqueza de las tradiciones alimentarias de la región. Se incentivó la participación de señoras que se han caracterizado en la región por su buena cuchara, con la presentación de recetas que forman parte de su historia familiar. De esta forma se creó un espacio dentro de la celebración de la feria para compartir en comunidad alrededor de la comida.

El presente recetario es producto de este festival, mismo que fue posible gracias al esfuerzo de líderes del Grupo OVOP-Dota, y un grupo de 24 personas conocedoras y amantes de la cocina, 22 mujeres y 2 varones, que de forma entusiasta decidieron compartir sus saberes sobre la cocina local por medio del Primer Festival de la Cocina Doteña organizado en el marco de la Feria OVOP, celebrado en Santa María de Dota en julio del 2018.

En esta actividad resalta el uso de los alimentos disponibles en las casas, y las formas de preparación tradicionales del cantón de Dota. Sobresalen las historias entretendidas alrededor de las comidas y la vinculación con las actividades agroindustriales y la producción artesanal, donde están presentes las frutas de altura, los trapiches, el uso variado de hortalizas producidas localmente y el café, reconocido mundialmente por su alta calidad.

Se presentan diversos platillos propios de la gastronomía doteña, entre los que destacan el picadillo de arracache, pozol, sopa de albóndigas, sopa de quelites de chayote, conserva de chiverre, cajetas de coco, tamal asado, pozol, lomo relleno, tanela, mieles y otros. Su selección fue posible gracias al conocimiento de las personas participantes sobre aquellas comidas que son infaltables en las familias doteñas, tanto de consumo cotidiano como en el contexto festivo, sean fiestas familiares o comunitarias.



A pesar de que en la actualidad la organización para la atención de las fiestas patronales es diferente por parte de la parroquia, todavía en Santa María de Dota se mantiene en el imaginario de las personas la tradición de elaboración de determinados platillos para la cocina parroquial por calles o caseríos. Así, por ejemplo, La calle El Higuérón, es conocida también como la “calle de la Tanela” dado que las personas que viven en esa zona se caracterizan por preparar este delicioso tamal que elaboraban para las fiestas patronales. Precisamente en este festival, la señora Aurora Marín Mata, nos compartió su especial receta, heredada de su abuela, gran colaboradora de la parroquia con la elaboración de la tanela.

También sobresale el gusto por elaborar comidas que forman parte de la historia de las familias, y que se preparaban en el contexto cotidiano o festivo, con lo cual se reconoce el valor social de la comida y la contribución de los alimentos al enriquecimiento del acervo patrimonial de los poblados de este colorido cantón.

Para la elaboración del presente recetario, a cada persona participante se le solicitó la información básica de la receta y una reseña familiar vinculada con la preparación. La información se sistematizó, y se calculó el valor nutricional de las preparaciones, con el fin de exaltar tanto sus características culinarias como nutricionales.

Con el fin de propiciar la mayor participación, se delimitó la inscripción máxima de dos preparaciones por persona, tomando en cuenta los criterios básicos de lo que se concibe como platillos tradicionales o de cocina de innovación. Las preparaciones se clasificaron en las distintas categorías establecidas para efectos del presente festival, a saber: carnes, picadillos, dulces y conservas tradicionales, y panes y repostería tradicional. También se estableció una categoría de postres de innovación, tomando en cuenta diferentes iniciativas para promover el uso de los productos locales con nuevas propuestas de combinación de ingredientes y presentaciones, muchas de las cuales forman parte de emprendimientos de productores de manzana, café, naranjilla y otros productos de la zona.

Esta tarea no resultó compleja, gracias al conocimiento de las líderes y participantes en el festival, quienes propiciaron que para este evento se lograra presentar, en la mayoría de los casos, preparaciones que formaran parte de la historia culinaria de Dota, donde las personas oriundas contribuyeron a identificar aquellas preparaciones que forman parte de la identidad culinaria de la región.

De esta forma, no es de extrañar, que en algunas de las categorías sobresalieran ciertos platillos que son típicos de la cocina doteña, con la presentación de las mismas preparaciones por parte de diferentes concursantes; tal es el caso del picadillo de arracache o el pozol. De igual forma, las personas participantes señalaron la ausencia de algunos platillos que forman parte de su acervo culinario, tal es el caso de los caramelos de chiverre, el bizcocho, los bigotes o bizcocho de arroz y la conserva de higo o moras, por citar algunos, con lo cual manifiestan la relevancia de crear espacios para compartir y conservar las tradiciones alimentarias del cantón que son bastantes.

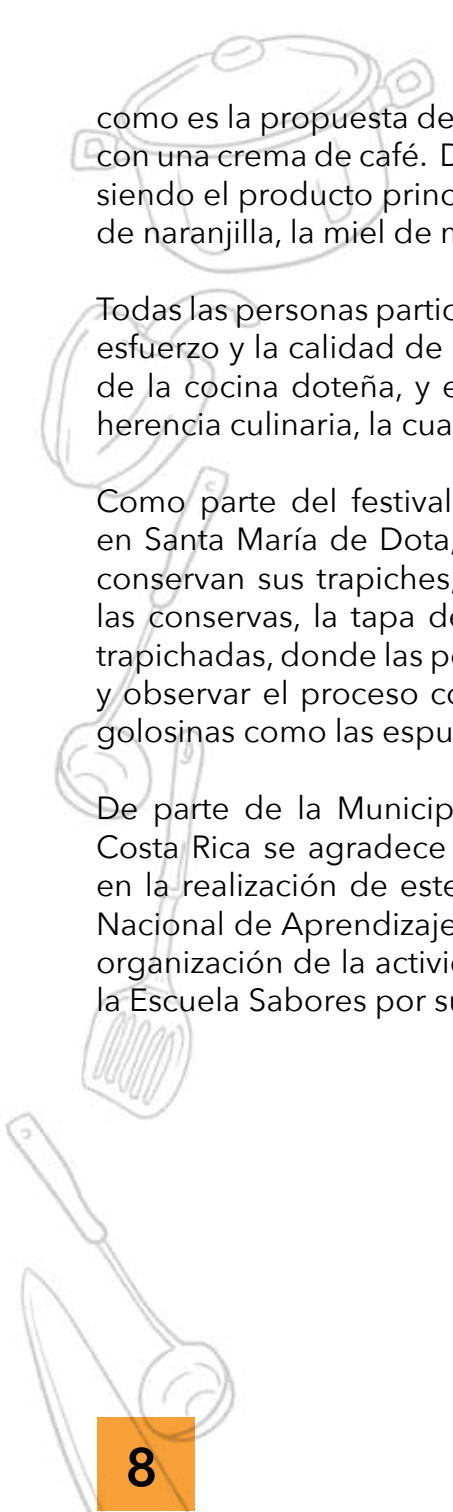
En términos generales se evidencia una cocina caracterizada por una rica combinación de ingredientes naturales, obtenidos principalmente por recolección en los mismos patios, huertas o predios cercanos; así también destaca el uso de alimentos producidos en los distritos y pueblos cercanos, como ocurre con la manzana, el café, la mora o el chiverre.

Las recetas propuestas por las personas participantes en el festival se fundamentan en prácticas familiares que han sido heredadas de generación en generación, manifestándose como una rica historia narrada por las concursantes que puede abarcar hasta tres generaciones atrás, y quizás más, y es una muestra de las raíces ancestrales e interculturalidad en el uso de diferentes ingredientes y técnicas culinarias aplicadas.

Se presentan platillos propios de la cocina criolla costarricense, compartidos por personas cuyos ancestros migraron de Cartago, San José y otras zonas del país a colonizar Dota, y sus descendientes, nativos de la zona.

Gran parte de los platillos expuestos en el festival forman parte de la mesa en el contexto festivo, es decir que su preparación es común en fiestas familiares, comunitarias y patronales, entre ellos el picadillo de arracache, el lomo relleno original o fingido, el pozol y el bizcocho. Destaca también la tradición en la elaboración de dulcería a base de tapa de dulce, siendo el chayote, chiverre, manzana y toronja parte de los productos utilizados en la elaboración de diversas conservas.

En la cocina de innovación con identidad cultural resalta el uso de frutas de altura, entre ellas la ciruela y manzana, así como la combinación de recetas tradicionales con nuevos ingredientes, o el uso creativo de productos para lograr nuevas texturas, aromas y sabores,



como es la propuesta del arroz con leche con una salsa a base de café, o la miel de queso con una crema de café. De igual forma, sobresalen nuevas propuestas de pasteles o postres siendo el producto principal uno de los producidos en la zona, como sucede con el postre de naranjilla, la miel de manzana o el pastel de esta misma fruta.

Todas las personas participantes en este festival merecen un reconocimiento especial por el esfuerzo y la calidad de las comidas presentadas, las cuales representan parte de la sazón de la cocina doteña, y el compromiso del pueblo doteño por conservar y promover su herencia culinaria, la cual forma parte de su rico patrimonio cultural.

Como parte del festival también se propuso un recorrido por los trapiches localizados en Santa María de Dota, y promover la tradición de las trapichadas. Cuatro familias que conservan sus trapiches, y que son los proveedores locales del ingrediente principal de las conservas, la tapa de dulce, en el marco de la feria OVOP realizaron varias tareas o trapichadas, donde las personas tuvieron la oportunidad de degustar el dulce jugo de caña, y observar el proceso completo de elaboración de la tapa de dulce, incluyendo algunas golosinas como las espumas, el sobado y la melcocha.

De parte de la Municipalidad de Dota y la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica se agradece a todas las personas que de forma directa o indirecta apoyaron en la realización de este Festival Gastronómico. De igual forma se agradece al Instituto Nacional de Aprendizaje, Núcleo de Turismo, por el asesoramiento y la participación en la organización de la actividad de evaluación de las preparaciones, así como a miembros de la Escuela Sabores por su colaboración al formar parte del jurado calificador.

Conozcamos más sobre las tradiciones culinarias de Dota

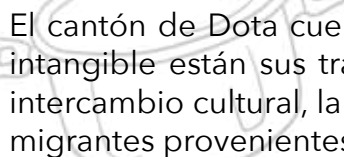
El cantón de Dota fue fundado el 23 de julio de 1925, y pertenece a la provincia de San José. Su extensión es cercana a los 400 km² con la división en tres distritos: Santa María (cabecera del cantón), Jardín y Copey; destacan poblados como Providencia y San Gerardo y las reservas naturales, de gran visitación turística nacional e internacional.

Este territorio forma parte de la región conocida popularmente como Los Santos, la cual es reconocida mundialmente por la calidad del grano de café; también destaca por la siembra de frutas de altura, entre las que se encuentran moras, duraznos y manzana, así como por la conservación de áreas boscosas de gran riqueza natural. Se dispone de un corredor biológico de aves, con lo cual es un destino turístico que atrae a nacionales y extranjeros, dada la amplia biodiversidad de aves, entre los que se encuentran el quetzal y los colibríes.

Su ubicación geográfica se presenta en el siguiente mapa:



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



El cantón de Dota cuenta con una riqueza arquitectónica. Como parte de su patrimonio intangible están sus tradiciones alimentarias, fundamentadas en la herencia indígena, el intercambio cultural, la producción agroalimentaria, así como por los aportes culinarios de migrantes provenientes de Cartago y otras regiones del país.

Dota constituye un amplio territorio que se caracteriza por reunir condiciones óptimas para la agricultura, entre ellas suelos fértiles, la altitud y microclimas que favorecen el desarrollo de varios cultivos, entre ellos el café. Las personas han conservado una agricultura de subsistencia, combinada con monocultivos de café, lo cual ha contribuido al asentamiento de ricas tradiciones alimentarias.

Se reconoce la presencia de platillos y bebidas propias de la cocina criolla del Valle Central, entre los que se encuentran el picadillo de arracache, la conserva de chiverre, la sopa de albóndigas, el lomo relleno y el pozol, aunque cabe mencionar que la condimentación particular de estas comidas, los espacios donde se preparan estos alimentos y otros elementos socioculturales, todo contribuye a la identidad culinaria y al sentido de pertenencia de sus pobladores, a pesar de que sean elaborados en otras partes del territorio nacional.

En la época precolombina, Dota estaba habitado por indígenas del Reino Huetar, con una importante huella cultural en relación con la producción y preparación de alimentos que han perdurado en el tiempo. Resalta el uso variado del maíz, así como el uso de frutas, semillas, tallos, hortalizas y verduras utilizadas para la elaboración de tamales, picadillos, sopas, guisos y mieles. También sobresale la tradición trapichera. Actualmente en la zona operan varios trapiches artesanales, tradición familiar que ha perdurado en el tiempo, y en los cuales se produce la tapa de dulce, un ingrediente básico para la elaboración de dulces tradicionales tales como la conserva de chiverre y de toronja.

Es importante señalar que este cantón ha realizado importantes esfuerzos en pro de la conservación del patrimonio natural, el cual es un atractivo turístico que se une a la belleza paisajística de amplias zonas de cafetales, y la dedicación de muchas familias a la producción artesanal e industrial de productos variados, los cuales se unen a la amplia gama de productos que forman parte de su legado culinario.


Otro aspecto importante de señalar es la tradición familiar en la elaboración de determinados platillos en el contexto festivo, donde se promocionan platillos y bebidas con sello local, y el uso de ingredientes naturales variados, formas de cocción específicas y acompañamientos propios de la gastronomía local.

Con el apogeo del café, las familias y el comercio local han desarrollado platillos y bebidas de innovación con el uso variado de café como ingrediente principal, entre los que se incluyen salsas, bebidas y postres. Fresas, moras, higos, manzanas, granadillas y ciruelas forman parte de los productos de alto valor nutricional que forman parte de la dieta de la población doteña, unido a alimentos tradicionales tales como el arracache, el uso variado de todas las partes de la mata de chayote (quelites, chayotes y la raíz), el ayote, aguacate y otros.

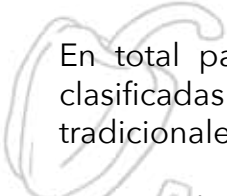
Santa María de Dota se caracteriza por su buena cuchara en la región de Los Santos. Existe una rica tradición en la elaboración de platillos, popularizados en el contexto de los turnos patronales que se celebran desde la antigüedad en honor a Santa María de la Cabeza, y San Rafael Arcángel.

Unido a la tradición religiosa, las tradiciones alimentarias sobresalen en época de Semana Santa con una amplia elaboración de dulces, donde los caramelos de chiverre y los turrone con semillas de chiverre destacan como golosinas propias de la cocina doteña. También resalta la elaboración de las tapas de conserva de chiverre, una tarea en el trapiche que pocos siguen en la actualidad.

El Festival de la Cocina Doteña cumple de esta forma con la necesidad de crear un espacio en el contexto actual para el encuentro de personas que destacan en el cantón por su buena cuchara, y mantienen la herencia familiar en la elaboración de platillos. La frescura de ingredientes, la condimentación natural y la creatividad en la cocina se conjugan dando como resultado verdaderos manjares que forman parte del tesoro gastronómico de Costa Rica.

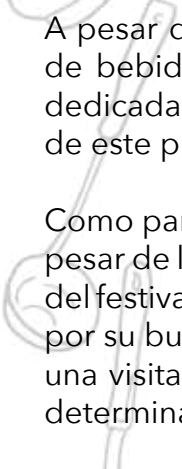


Breve descripción de la organización y las personas participantes en el Festival




En total participaron 24 personas, quienes elaboraron 42 preparaciones que fueron clasificadas en seis categorías, a saber: picadillos, panes y repostería, postres y dulces tradicionales, sopas y postres de innovación.

A pesar de que Dota es una zona de gran tradición cafetalera, no se incluyó la categoría de bebidas o platillos a base de café, dado que durante el año se realizan actividades dedicadas de forma específica al fomento del café, y al desarrollo gastronómico con el uso de este producto.



Como parte de la organización, se incentivó la participación y un aspecto valioso fue que, a pesar de la que la invitación fuera abierta, las personas que formaban parte de la realización del festival que son nativas de la región, y conocen a las familias que por tradición se destacan por su buena cuchara en Santa María, Copey, Providencia, Jardín y otros lugares, realizaron una visita personalizada para la entrega de la información y motivar a la participación de determinadas personas, reconocidas en el pueblo por su buena cuchara.

En términos generales se puede afirmar que hubo una buena acogida a este primer festival, y el deseo de participación de manera voluntaria, sin importar si se trataba de un concurso. Es decir, que la gran mayoría de las personas las entusiasmó compartir sus conocimientos, y promover la unión comunitaria mediante la exposición de sus tradiciones culinarias locales a los visitantes a la Feria.



La Municipalidad de Dota fue la encargada de brindar la logística necesaria para el desarrollo del festival y, con el apoyo de la Escuela de Nutrición de la UCR, se definieron las bases del festival, incluyendo los lineamientos de participación, las categorías de los platillos, y la organización en el propio día del evento.

Resalta la colaboración de la Lic. Seidy Rodríguez en la entrega de las boletas de inscripción de las y los participantes, y la orientación brindada a las personas sobre los lineamientos generales para participar y presentar las preparaciones; asimismo, la coordinación para que cuatro trapicheros de Santa María formaran parte del Festival, quienes durante ese día procesaron caña de azúcar para la elaboración de caldo, melcochas, sobado y tapas de dulce, y recibieron a visitantes de la Feria Agro Turística.

La sede del Festival fue un salón de la Municipalidad de Dota. Durante el evento, las preparaciones fueron expuestas a un jurado calificador integrado por diez personas con formación y experiencia en el campo gastronómico. También las personas de la comunidad tuvieron la oportunidad de visitar la exposición, misma que se extendió de las 9:00 am hasta las 2:00 pm.

Para la calificación de las preparaciones, una pareja de jueces fue la encargada 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, texturas y combinaciones de ingredientes.

Cada participante hizo la presentación de la reseña histórica familiar de la receta, con la finalidad de dar a conocer el valor sociocultural de la preparación en el contexto familiar o de la región, para lo cual algunas personas llevaron fichas con información y fotografías de los ingredientes o productos, datos históricos y remembranzas que contribuyeron a una visión más integral de la exposición gastronómica, no solo para el jurado calificador, sino para las decenas de personas que visitaron la exposición, entre las que se encontraban niños y niñas, adolescentes, personas adultas y adultas mayores.

Las personas visitantes a la exposición disfrutaron de una mañana cálida y una experiencia diferente, con la oportunidad de degustar parte de los platillos elaborados.

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



Participantes en la exposición de platillos:

Josefina Agüero Elizondo; Juan Elías Agüero Elizondo; Olivia Agüero Ureña; Elena Cisneros Bonilla; Alexandra Chanto Ureña; Esther Chinchilla Navarro; Nidia María Fallas Vargas; Graciela Granados Hernández; Cindy Granados Hernández; Julia Hernández Camacho; Noemy Hernández Ureña; Guiselle Marín Blanco; Aurora María Mata; Vilma Mora Valverde; Silvia Murillo Cordero; Erminda Piedra Zamora; Alba Ruth Retana Ureña; Carmen Retana Ureña; Jeannethe Rodríguez Porras; Marieta Sandí Ureña; Adrián Eduardo Solís Cordero; Mary Cruz Vargas Araya; Adriana Vargas Badilla; Ana Rita Vega Ureña.

Trapicheros:

De conformidad con los lineamientos del Festival, se hizo el reconocimiento a dos personas por categoría de platillo, quienes obtuvieron el mayor puntaje por parte del jurado, las cuales se mencionan a continuación:

Personas ganadoras en el Festival por categorías

Categoría Picadillos:

- Primer Lugar: Marieta Sandí Ureña, Picadillo de Arracache.
- Segundo Lugar: Ana Rita Vega Ureña, Picadillo de Arracache.

Categoría Sopas:

- Primer Lugar: Julia Hernández Camacho, Sopa de quelites.
- Segundo Lugar: Noemy Hernández Ureña, Pozol.

Categoría Carnes:

- Primer Lugar: María del Carmen Retana Ureña, Carne sudada a la Margarita.
- Segundo Lugar: Alexandra Chanto Ureña, Lomo frito.

Categoría de Panes y Repostería:

- Primer Lugar: Julia Hernández Camacho, Bizcocho.
- Segundo Lugar: Cindy Granados Hernández, Pan de Chiverre.

Categoría Postres y Dulces tradicionales:

- Primer Lugar: Alba Ruth Retana Ureña, Conserva de Chiverre.
- Segundo Lugar: Esther Chinchilla Navarro, Cajeta de coco con semillas de chiverre.

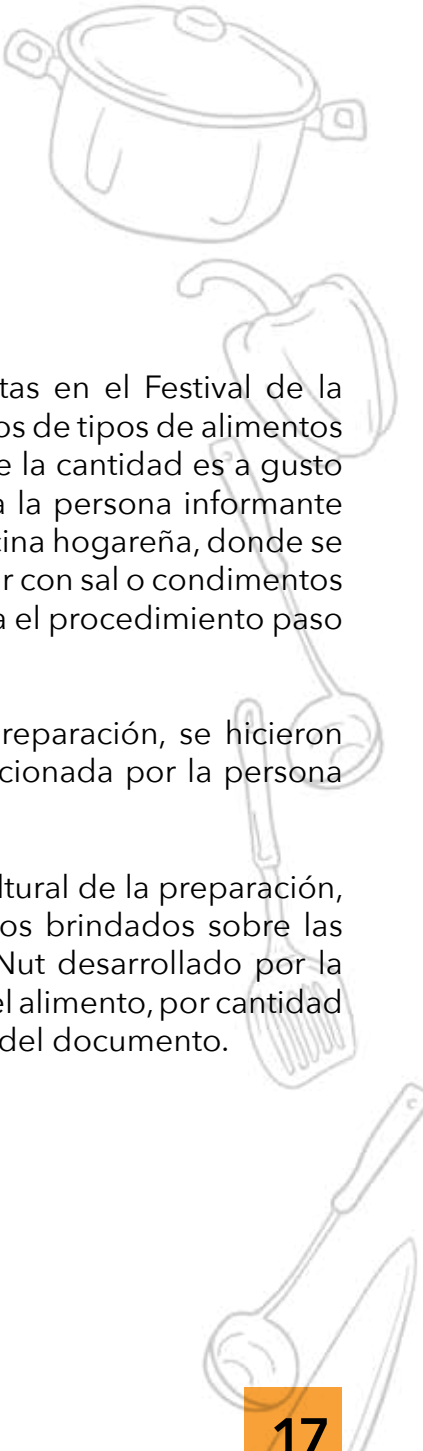
Categoría Postres de Innovación:

- Primer Lugar: Cindy Granados Hernández, Miel de Ciruelas.
- Segundo Lugar: Maricruz Vargas Araya, Arroz con leche con café y conserva de chayote.





Recetario



El presente recetario reúne la mayoría de preparaciones expuestas en el Festival de la Cocina Doteña. Abarca 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 se sazonar con sal o condimentos según el 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 pequeños ajustes en redacción de la información proporcionada por la persona informante.

Para complementar el recetario, se realizó un corto análisis sociocultural de la preparación, y se presenta el valor nutricional de la receta, a partir de los datos brindados sobre las cantidades de ingredientes. Para ello se utilizó el software ValorNut desarrollado por la Escuela de Nutrición de la UCR para el cálculo del valor nutricional del alimento, por cantidad total y porción recomendada, cuya información se presenta al final del documento.



Foto: Compartiendo el Festival de la Cocina Doteña, Santa María de Dota. Fotografía de Carlos Garita.

Picadillos



Hablando de picadillos, no nos queda duda que el elaborado con arracache es uno de los que ocupa el primerísimo lugar en la cocina doteña.



Picadillo de arracache (Picadillo # 1)

Ingredientes	Cantidad en medida casera	Cantidad en medida exacta
Raíz de arracache (arracache dulce)		1 kg
Posta de res (ratón)		½ kg
Pimienta molida (La Estrella®)	3 cucharadas	25 gramos
Hojas tiernas de yuca	5 hojas	60 gramos
Ajos molidos	1 cabeza	23 gramos
Manteca de cerdo	2 cucharadas	20 gramos
Sal	Al gusto	

Por: Marieta Sandí Ureña
Santa María de Dota
Ganadora del primer lugar en
categoría de Picadillos

Preparación:

- Adobe la carne y cocínela. Retire el caldo y muele la carne.
- Pele, lave y pique en trozos el arracache.
- Muela el arracache con ayuda de una máquina o procesador.
- Pele los ajos y proceda a molerlos.
- Ponga en una olla agua hirviendo, y cocine el arracache durante cinco minutos.
- Retire del fuego. Coloque el arracache en un saquito de manta, y agregue agua fría para evitar que se re cocine. Se puede utilizar una centrifuga para facilitar la eliminación de agua.
- Coloque una olla al fuego y agregue la manteca, el achiote y el ajo bien picado.
- Pique bien las hojas tiernas de yuca.
- Agregue la carne molida y las hojas de yuca picadas al sofrito.
- Incorpore el arracache y la sal.
- Agregue la pimienta y continúe cocinando durante media hora más, revolviendo de vez en cuando para que se cocine parejo y evitar que se pegue. También el picadillo puede hornearse, para lo cual se coloca en una olla de hierro con tapa, y se hornea durante una hora aproximadamente.

Rendimiento: 15 gallos de arracache.

Porción: ½ taza (110 gramos)

El arracache se produce en la región, con lo cual fácilmente se consigue para la elaboración de esta receta tradicional. En Dota, las familias lo elaboran para ocasiones especiales, y es común acompañarlo con tortillas. Se utiliza la raíz sazona, la cual debe lavarse muy bien para eliminar el excedente de tierra.

En esta receta, resaltan varios aspectos de la cocina tradicional doteña, entre ellos: el uso de la tradicional máquina de moler, con la cual doña Marieta muele la carne de res adobada y cocida previamente, y también los ajos. Con la misma máquina se procesa el arracache, obteniéndose un picado sumamente fino, deseable para este tipo de receta.

Otro secreto culinario es el uso del saco de tela, que generalmente es manta, para favorecer el escurrido del arracache picado y cocido ligeramente, lo cual es sumamente importante para lograr una consistencia seca, típica en este tipo de picadillo, donde generalmente luego de cocinarlo se enfría rápidamente para evitar la sobre cocción. Es importante de señalar es el uso de hojas tiernas de yuca y achiote, tradicionalmente utilizadas para brindar un mayor colorido al picadillo; asimismo, la recomendación de hornear el picadillo para lograr una textura más crujiente, para lo cual se aconseja taparlo.

Antiguamente era común el uso de una gran tortilla adobada con manteca para cubrir la preparación, lo cual evitaba que el picadillo se reseca, y la misma adquiría una deliciosa textura tostada.

Picadillo de arracache (Picadillo # 2)

Ingredientes	Cantidad en medida casera	Cantidad en medida exacta
Arracache		1 kg
Carne molida de res		½ kg
Ajo picado	1 cucharada	11 gramos
Chile dulce	1 unidad mediana	115 gramos
Apio	Una rama	86 gramos
Culantro	Un rollo	180 gramos
Sal	3 cucharaditas	13 gramos
Pimienta	Al gusto	-
Achiote	Una cucharadita	3 gramos
Manteca de cerdo	3 cucharadas	30 gramos

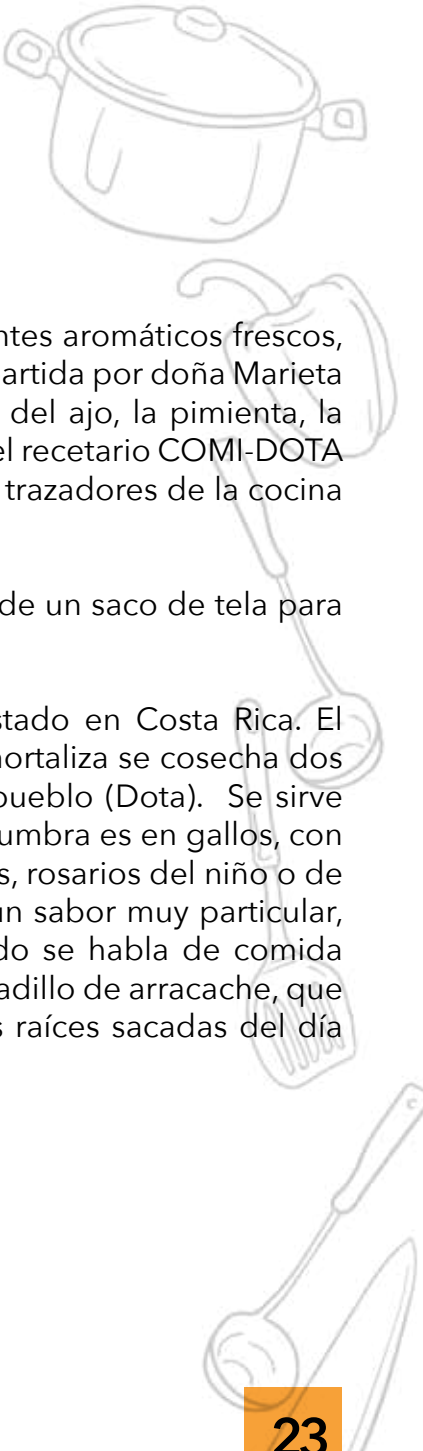
Ana Rita Vega Ureña
Ganadora del segundo lugar en
categoría de Picadillos

Preparación:

- Muela el arracache con ayuda de una máquina para moler arracache o en un procesador.
- Cocine el arracache en agua hirviendo con sal. Cuando esté en su punto, pónganlo en un colador y escúrralo bien, tratando de sacarle toda el agua. Se puede utilizar un saquito de manta. Debe quedar bien seco.
- Pique bien los ajos, apio y culantro.
- Ponga al fuego un sartén, agregue la manteca de cerdo y el achiote. Incorpore el ajo picado, y cuando esté doradito, incorpore el chile dulce picado, el apio y la carne molida.
- Incorpore el arracache, la sal y la pimienta. Deje que los sabores se concentren, removiendo bien.
- Incorpore el culantro de último, para que no pierda su color ni olor, y muchos menos su sabor.

Rendimiento: 17 gallos de arracache.

Porción: ½ taza (114 gramos)



La receta compartida por doña Rita resalta por el uso de ingredientes aromáticos frescos, como el culantro, apio, chile dulce y ajo. Al igual que la receta compartida por doña Marieta Sandí, observamos la ausencia de la cebolla, y comparten el uso del ajo, la pimienta, la manteca de cerdo y el achiote, características que son comunes en el recetario COMI-DOTA editado en 1976, con lo cual podría suponerse que son elementos trazadores de la cocina doteña, al igual que el uso del comino.

Como parte del procedimiento no falta la recomendación del uso de un saco de tela para escurrir el arracache precocido.

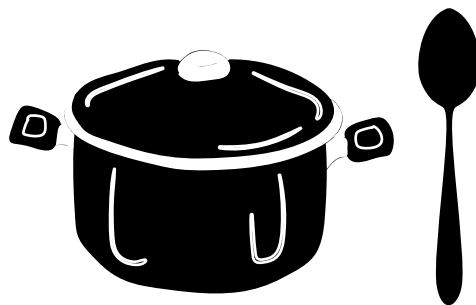
Nos comenta doña Rita: El arracache es un tubérculo muy gustado en Costa Rica. El término se deriva de la palabra indígena quechua "racacha". Esta hortaliza se cosecha dos veces al año. Es uno de los picadillos más comunes de nuestro pueblo (Dota). Se sirve como guarnición de una comida, pero la manera que más se acostumbra es en gallos, con tortillas de maíz. De esta forma se puede encontrar en turnos, sodas, rosarios del niño o de difuntos, y también es muy tradicional en los matrimonios. Tiene un sabor muy particular, solo probándolo podría darse una idea clara de su sabor. Cuando se habla de comida tradicional, no hay nada más delicioso que recordar el exquisito picadillo de arracache, que preparaba la abuela en la cocina de leña con aquellas suculentas raíces sacadas del día anterior del montón de matas de detrás del gallinero.



Garita
Fotografía

Foto: Una vista del Festiva de Cocina Doteñal desde arriba, Santa María de Dota. Fotografía de Carlos Garita

Sopas



De exquisito sabor, las sopas de la cocina tradicional doteña reflejan una cocina basada en ingredientes disponibles localmente, y una sazón a base de productos aromáticos frescos.



Sopa de quelites (de chayote)

Ingredientes	Cantidad en medida casera	Cantidad en medida exacta
Papas	2 unidades	240 gramos
Zanahoria	1 unidad grande	118 gramos
Chayotes tiernos	2 unidades pequeñas	476 gramos
Leche	4 tazas	1 litro
Huevos	2 unidades	126 gramos
Quelites de chayote	1 rollo	180 gramos
Cebolla, chile dulce, culantro, tomillo, culantro coyote	Al gusto	
Sal	1 cucharada	10 gramos
Aceite	Necesario para freír las tortitas	-

Julia Hernández Camacho
Santa María de Dota
Ganadora del primer lugar en la categoría de sopas

Preparación:

- Pique las verduras en tiritas.
- Cocine las verduras en poca agua, y se agregan los olores picados junto con medio rollo de quelites.
- Aparte, bata los huevos junto con el resto de los quelites y haga unas tortitas.
- Después, incorpore las tortas a la sopa y agregue la leche. Se deja hervir por cinco minutos.

Las sopas con tortitas de quelites de chayote constituye una de las sopas más antiguas en los recetarios costarricenses. Resalta el uso de verduras tales como papa, chayote y zanahoria, así como el uso de leche para la elaboración de la sopa. Destaca por los sabores naturales y gran colorido.

Doña Julia señaló que esta sopa es una de las preferidas de la familia, elaborada con mucho amor y haciendo uso de alimentos que fácilmente se consiguen en el pueblo. Los quelites de chayote son nutritivos y altamente disponibles en Dota, puesto que se acostumbra mantener chayoterías en los patios.

Rendimiento: 7 porciones aproximadamente.

Porción: 1 taza (305 gramos).

Sopa de albóndigas

Ingredientes	Cantidad en medida casera	Cantidad en medida exacta
Caldo de res a base de jarrete, apio y ajo	8 tazas	2 litros
Carne de res molida		400 gramos
Huevo	1 unidad	63 gramos
Harina de maíz (masa en polvo)	½ taza	100 gramos
Cebolla picada	½ unidad	118 gramos
Chile dulce picado	½ unidad	58 gramos
Culantro picado	½ rollo	90 gramos
Zanahoria	2 u medianas	200 gramos
Papas	2 u medianas	200 gramos
Chayote	1 u grande	290 gramos
Sal	Al gusto	

Adrián Eduardo Solís
Cordero
Santa María de Dota

Preparación:

- Elabore un caldo de res a base de hueso jarrete, apio, ajos y agua.
- Prepare las albóndigas con la carne de res molida, cebolla, chile dulce, huevo, harina de maíz, culantro y sal.
- En la olla del caldo, incorpore las verduras en el siguiente orden: primero la zanahoria y cuando está medio suave, agregue la papa y el chayote. Por último, coloque las albóndigas.
- Pruebe la sopa y agregue sal si es necesario. Hierva durante 40 minutos para que se cocine al punto todos los ingredientes y se concentren los sabores deseados.

La sopa propuesta por el joven Adrián Eduardo se caracteriza por su exquisito sabor y colorido. Resalta el uso de productos frescos, y verduras que pueden conseguirse fácilmente en la localidad. Una de las prácticas tradicionales es el uso de huesos o jarrete para la elaboración del caldo.

Rendimiento: 10 porciones aproximadamente.

Porción: 1 taza (325 gramos).

Pozol con sabor tradicional

Ingredientes	Cantidad en medida casera	Cantidad en medida exacta
Ingredientes del maíz		
Maíz de harina		2 kg
Cal	¼ taza	
Ceniza de leña	½ taza	
Ingredientes para la sustancia		
Posta de cerdo		2 kg
Hueso de cerdo		1 kg
Pezuña de cerdo		1 kg
Pimienta	Al gusto	
Especias caseras (hojas secas, como orégano y tomillo)	Al gusto	
Culantro	1 rollito	
Apio	1 rama	
Chile dulce	1 unidad	
Ajos triturados	4 dientes	

Giselle Marín Blanco
Copey, Dota

Preparación del maíz:

- Se cocina el maíz con la cal y la ceniza a fuego fuerte, preferiblemente en una cocina de leña. Cuando el maíz está sin el pellejo o pelado, se lava y se pone nuevamente al fuego para que reviente. Cuando está listo, se le incorpora la sustancia.

Preparación de la sustancia:

- Un día antes, se adoba la carne, hueso y pezuña con especias secas molidas y sal.
- Al otro día se cocina a fuego fuerte, preferiblemente en cocina de leña, hasta que la carne esté bien cocida y suave.
- Se le incorpora el culantro, chile dulce, tomillo y ajos. Cuando todos estos ingredientes arden (hierven), la sustancia se cuele para agregarla al maíz. Se incorpora la carne, la cual no se pica, sino que se desmenuza. Nuevamente se pone a hervir.

Rendimiento: 14 porciones.

Porción: 1 taza (355 gramos)

El pozol es una comida infaltable en las actividades festivas familiares y comunitarias en el pueblo de Dota. Basta con hablar con sus habitantes para reconocer que este tipo de sopa con maíz y carne de cerdo forma parte de su herencia culinaria.

En la receta compartida por doña Giselle, resalta uno de los procedimientos del maíz más importantes heredados de la cocina ancestral: la nixtamalización o cocción del maíz seco con cal y ceniza para eliminar el hollejo y ablandar la semilla. Este proceso no sólo contribuye a cocinar al maíz, sino también en el valor nutritivo, puesto que con la cocción con cal y ceniza incrementamos el aporte de calcio y otros minerales.

De igual forma se señala el uso combinado de posta de cerdo, huesos y pezuñas, una práctica común en la elaboración de este tipo de sopa que se caracteriza por su consistencia, y en donde los ingredientes básicos son los productos cárnicos y el maíz, sin utilizar verduras.

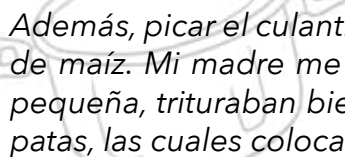
En la presente receta se exalta el uso del llamado "maíz de harina", un tipo de maíz especial para la elaboración de este tipo de sopa, utilizado ampliamente en Cartago, conocido también como "maíz maicena", el cual destaca por su alto contenido de almidones, con lo cual al cocinarlo se esponja y brinda una textura diferente a la sopa.

En la reseña compartida por doña Guiselle se resaltan valores familiares invaluable que giran en torno a la alimentación, y el trabajo solidario que convoca a la comunidad en los turnos parroquiales.

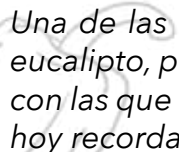
Nos comenta doña Guiselle: Yo nací en la Cima de Dota. A los 25 años me casé con Pablo Elizondo, oriundo de Copey de Dota, donde vivo actualmente.

Desde muy pequeña, mis padres trabajaban cocinando en los turnos de la Cima de Dota. Mi padre preparaba la carne de res y los chicharrones; mi madre elaboraba junto con mis tías una variedad de comidas, entre ellas el frito, pozol y mondongo.

Esta receta de pozol, la recuerdo desde mis cinco años de edad, cuando mi madre hizo un delantal; y me subía en un banco de laurel para lavar el maíz en una zaranda hecha de cedazo fino y madera. Luego, cuando la carne estaba lista, me ponían a desmenuzarla con las manos.



Además, picar el culantro y el chile. Y los otros ingredientes secos se molían en una máquina de maíz. Mi madre me contaba que antes lo hacían en una piedra grande y con otra más pequeña, trituraban bien y lo ponían a cocinar en una inmensa olla negra de hierro de tres patas, las cuales colocaban en un fuego con mucha leña, montada en ladrillos, y cocinaban.



Una de las curiosidades que recuerdo es que ellos ponían el maíz con ceniza de ciprés y eucalipto, porque el sabor era más fuerte. El secreto de la receta era el amor y la solidaridad con las que realizaban la comida. Entre risas y grandes tertulias preparaban esas recetas que hoy recordamos.

Cuando elaboro la receta, vienen a mi mente los recuerdos más hermosos de mi niñez, el sabor del amor, enseñanzas y aroma a la tradición heredada.

Pozol

Ingredientes	Cantidad en medida casera	Cantidad en medida exacta
Maíz		2 kg
Posta de cerdo		2 kg
Chile dulce	1 unidad	115 gramos
Pellejo de cerdo		½ kg
Culantro	1 rollo	180 gramos
Sal	Al gusto	
Achiote	1 cucharada	9 gramos

Josefina Agüero Elizondo
Santa María de Dota.

Preparación del maíz:

- Se cocina el maíz con la cal para que sea más fácil de pelarlo. Luego se lava bien para eliminar el pellejo, y se vuelve a poner a hervir.
- Se agrega la posta de cerdo y demás ingredientes picados, y se deja hervir hasta que el maíz reviente.

Rendimiento: 10 porciones aproximadamente

Porción: 1 taza (355 gramos)

Nos dice doña Josefina: Esta receta se la dedico a mi madre que está con el Señor, con mucho amor porque ella me la enseñó.

Con esta hermosa expresión de doña Josefina, se evidencia uno de los aspectos más importantes de las tradiciones alimentarias: la herencia familiar y, en este caso, la influencia materna en la cocina hogareña.

La receta de pozol compartida, resalta el procesamiento del maíz conocido como nixtamalización, el cual consiste en la cocción del maíz con cal para la eliminación del hollejo. De igual forma, se evidencia la costumbre de preparar este tipo de sopa con posta de cerdo y pellejo, el cual en otras recetas es sustituido por menudencias. Resalta el uso de chile dulce y culantro como olores tradicionales de las sopas, y el uso de achiote.

Pozol de maíz doteño, en cocina de leña

Ingredientes	Cantidad en medida casera	Cantidad en medida exacta
Maíz blanco		1 kg
Carne de cerdo		1 kg
Jarrete de cerdo	Al gusto	
Falda de res		1 kg
Apio	1 rama	86 gramos
Culantro	1 rollo	180 gramos
Sal	Al gusto	
Ajos	Al gusto	
Cal	2 tazas	

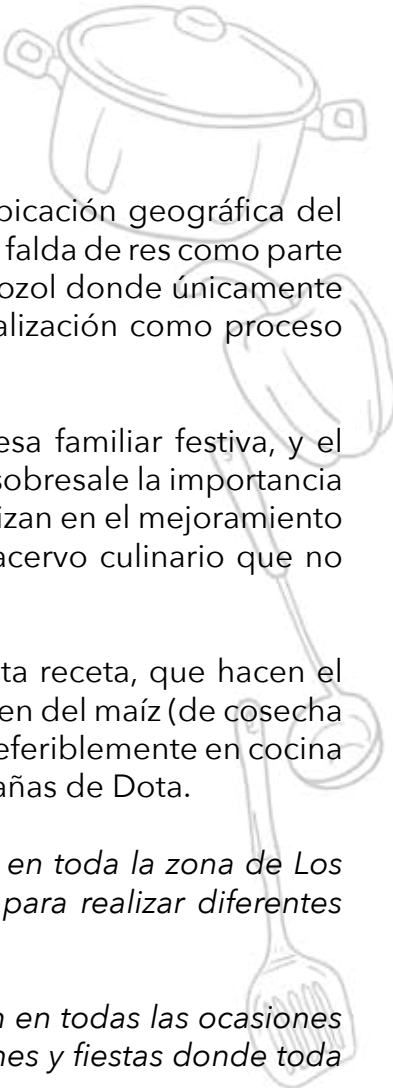
Nidia María Fallas Vargas
Santa María de Dota

Preparación:

- El maíz se pone a hervir con la cal, para luego pelarlo. Luego se procede a lavarlo muy bien, y una vez pelado, el maíz se pone a hervir en suficiente sustancia de jarrete de cerdo y agua, hasta que reviente por completo.
- Se añade la carne en trozos, con los condimentos naturales. Se deja cocinando hasta que todos los ingredientes estén bien suaves, y con el sabor concentrado.

Rendimiento: 14 porciones.

Porción: 1 taza (355 gramos)



El nombre dado por doña Nidia a esta preparación brinda una ubicación geográfica del principal ingrediente de este platillo: maíz doteño. Resalta el uso de falda de res como parte de los ingredientes, lo que hace la diferencia de otras recetas de pozol donde únicamente se utiliza la carne o pellejo de cerdo. También destaca la nixtamalización como proceso preliminar para la eliminación del hollejo del maíz.

En su reseña, doña Nidia resalta la relevancia del pozol en la mesa familiar festiva, y el recorrido de la receta en la historia de tres generaciones. También sobresale la importancia de disfrutar la cocina tradicional, y los aportes que las personas realizan en el mejoramiento de las recetas, interesadas en que se conserven como parte del acervo culinario que no debe perderse.

Entre los principales aspectos señalados por la proponente de esta receta, que hacen el pozol una preparación estrella de la cocina de Dota, figuran: el origen del maíz (de cosecha en Dota); la cocción a fuego lento para “concentrar los sabores” y preferiblemente en cocina de leña; disfrutar del plato en familia, entre los cafetales y las montañas de Dota.

Nos comenta doña Nidia: El maíz es un producto que se cosecha en toda la zona de Los Santos; es mucho más fácil adquirirlo fresco y en su punto ideal para realizar diferentes platillos, entre ellos el pozol.

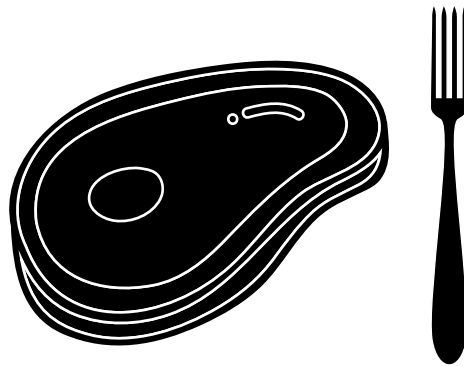
Este es un plato donde en mi familia, mi abuela y madre, realizaban en todas las ocasiones especiales: bautizos, matrimonios, entre otros. También en reuniones y fiestas donde toda la familia visitaba a mi mamá, con todos sus hijos.

Al ser un plato muy apetecido, yo lo perfecciono cada día más, y generalmente al gustarme y deleitarme hacerlo, lo disfruto y es uno de mis preferidos.



Foto: Apuntes sobre la receta en Festival de Cocina Doteña, Santa María de Dota. Fotografía de Carlos Garita.

Carnes



El cerdo y la carne de res son los productos más comunes en la cocina tradicional doteña, y son ingredientes básicos para la elaboración de sopas, estofados y carnes arregladas.

En el Festival de la Cocina Doteña resaltó el lomo relleno y la carne sudada, ambos platillos comunes en la mesa festiva de las familias de la zona.

Carne sudada a la Margarita

Ingredientes	Cantidad en medida casera	Cantidad en medida exacta
Lomo de cerdo (madura y magra)	Un lomo pequeño	1 kilogramo
Adobo: semilla de culantro, hojas de orégano seco, semillas de pimienta, semillas de comino, todos molidos	Una cucharada	10 gramos
Sal	Una cucharada rasa	9 gramos
Ajo	Una cabeza	34 gramos

María del Carmen Retana Ureña
Santa María de Dota
Ganadora del primer lugar en la categoría de Carnes

Preparación:

El adobo:

- El adobo de la carne es el primer paso. El adobo es un proceso de untar los distintos ingredientes seleccionados para el adobo por toda la superficie externa de la carne. Se recomienda almacenar las especias y demás semillas por separado para efecto de poder aplicarlos según el gusto.
- Se recomienda utilizar cantidades moderadas, y aplicar cada ingrediente del adobo por separado para evitar el exceso de algún sobre otra.
- Los ajos se pelan y majan para que suelten su aceite. Si es posible se pueden hacer pequeñas incisiones a la carne para insertar los ajos.
- Por último, se aplica la sal sobre la superficie de la carne.

La maceración de la carne:

- Una vez adobada la carne, se coloca en un recipiente de vidrio o cerámica. Se cubre con una tapa adecuada, y se coloca en el refrigerador durante tres días.

La cocción de la carne:

- Coloque la pieza de carne en una sartén de tamaño adecuado.
- Caliente la sartén en fuego medio, y selle los poros de la carne para evitar que salgan los jugos de la carne durante la cocción. Este proceso debe hacerse lentamente hasta que se cubra toda el área externa de la pieza.

- Luego, manteniendo el fuego bajo, se procede al cocimiento interno de la pieza de la carne por un tiempo aproximado de 1 hora 20 minutos.
- Se debe vigilar la cocción de la carne para evitar que se queme, y debe darse vuelta para que la cocción se realice pareja.

El escurrido de la carne:

- Implica extraer la carne de la cacerola donde se cocinó, y ponerla encima de una bandeja ranurada, con el fin de que pierda el exceso de jugos y quede seca.
- Una vez fría, la carne se parte en lonjas.

Rendimiento: 6 porciones.

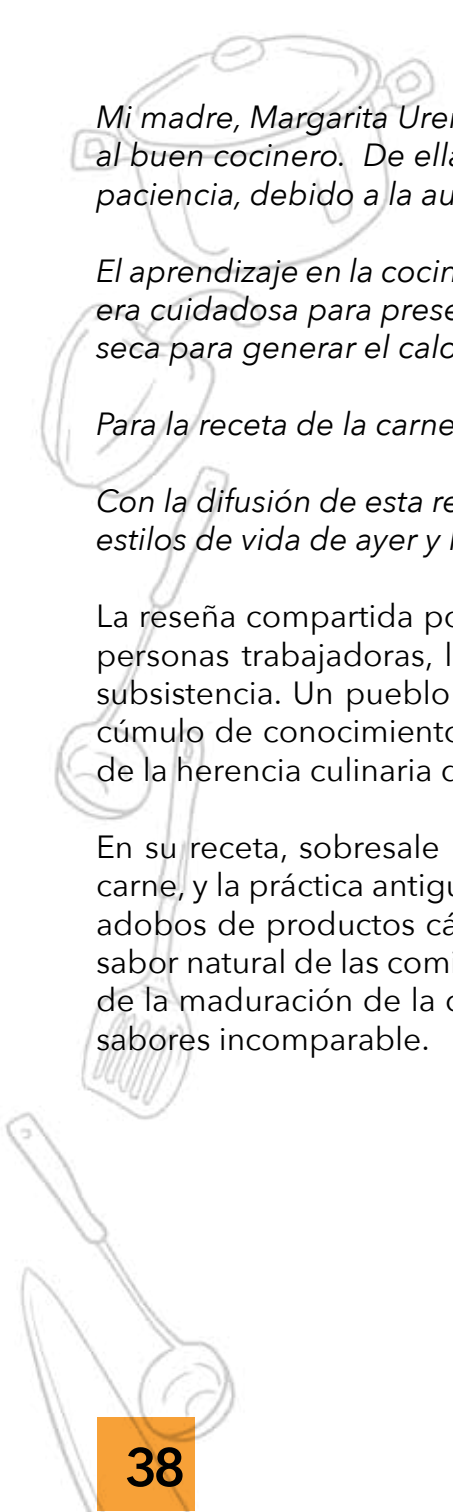
Porción: 1 rodaja (110 gramos)

La proponente de esta receta recomienda servir la carne fría o caliente, en gallos, acompañada con ensalada o con salsas. Recomienda la receta, porque la carne queda exquisita y es especial para ofrecer en fiestas.

Doña María del Carmen nos indica: *la identidad de la cocina doteña de antaño se encuentra determinada por la situación geográfica del cantón de Dota, cuyo territorio de topografía quebrada y clima de altura permiten una agricultura de subsistencia. En consecuencia, sus pobladores aprovechan los cultivos y animales que se adaptan al clima, así como especies silvestres, y forjan sus hábitos alimentarios.*

Por lo general son colonizadores desplazados del Valle Central hacia el sur del país. Todos traen la cultura propia de los pueblos de origen, y en su relación social aportan productos y distintas formas de preparación culinaria que deben ajustarse a los elementos que la nueva tierra provee.

Señala: Mis ancestros migraron del cantón de Desamparados y fundaron Santa María. Por parte del fundador, José María Ureña Mora, soy descendiente de cuarta generación. Mi bisabuelo, Emigdio Ureña Zúñiga, introdujo en Santa María la raza de ganado guernsey. Asimismo, mi abuelo Jeremías Ureña Chanto, comerciaba con arreo de cerdos, también los criaba. Eventualmente, en las fiestas patronales, era tradición la matanza de estos animales para celebrar la festividad. Las carnes, a falta de refrigeración, se arreglaban de distintas maneras.



Mi madre, Margarita Ureña Agüero, amaba cocinar carnes, y opinaba que la despensa hace al buen cocinero. De ella aprendí formas de cocinar que requerían mucho esfuerzo físico y paciencia, debido a la ausencia de electricidad.

El aprendizaje en la cocina se lograba de manera práctica. Así, la manipulación de alimentos era cuidadosa para preservarlos sin refrigeración. Hasta la leña debía estar suficientemente seca para generar el calor necesario para la cocción de un alimento.

Para la receta de la carne, hemos cosechado el culantro, el ajo y el orégano.

Con la difusión de esta receta queremos reafirmar nuestra identidad mariense, y recordar estilos de vida de ayer y hoy. Mañana es un propósito incierto aún...

La reseña compartida por doña Margarita evidencia la herencia de un pueblo forjado por personas trabajadoras, ligadas a la vida del campo y a la producción de alimentos para subsistencia. Un pueblo constituido por personas migrantes que llegaron a Dota con un cúmulo de conocimientos y prácticas culinarias que con el tiempo pasaron a formar parte de la herencia culinaria de los lugareños.

En su receta, sobresale la combinación de especies naturales para exaltar el sabor de la carne, y la práctica antigua de conservar hojas secas y semillas en frascos como base de los adobos de productos cárnicos. Un conocimiento acumulado sobre la forma de exaltar el sabor natural de las comidas con productos aromáticos de exquisito sabor, y la importancia de la maduración de la carne y la cocción a fuego lento para lograr una concentración de sabores incomparable.


Lomo fingido

Ingredientes	Cantidad en medida casera	Cantidad en medida exacta
Carne molida de res		500 gramos
Carne molida de cerdo		500 gramos
Carne de pollo molida	Una pechuga	500 gramos
Cebolla	Una unidad mediana	118 gramos
Chile dulce	Una unidad	115 gramos
Ajos	Dos dientes	6 gramos
Apio	Una ramita	86 gramos
Culantro	Medio rollo	90 gramos
Sal	Al gusto	
Pimienta	Al gusto	
Huevo duro	Una unidad	63 gramos
Papa cocida y partida en gajos	Una grande	208 gramos
Queso bien maduro	Dos tajadas	120 gramos
Arroz blanco cocido	Dos cucharadas	26 gramos

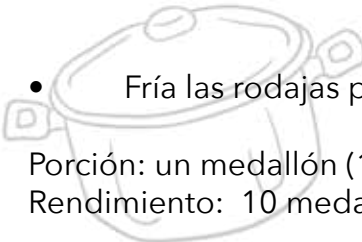
Se requiere pabilo para amarrar; asimismo hoja de guineo o papel aluminio para envolver el lomo.

Preparación:

- Pique bien todos los condimentos.
- En una palangana, mezcle todas las carnes, y agregue todos los condimentos picados (culantro, chile, cebolla, ajo), sal y pimienta.
- Amase bien hasta que observe una mezcla homogénea.
- Pruebe la sal y corrija en caso necesario.
- En una manta estire la mezcla de manera que tenga una forma rectangular.
- Coloque en forma de líneas el huevo en tajadas, el queso partido en tiritas, el arroz, los gajos de papa.
- Arrolle con la ayuda de la manta, de forma que se obtenga un arrollado. Luego, se envuelve en hoja de guineo y se amarra con un pabilo procurando que quede firme.
- Se pone a cocinar en agua por unos 35 minutos a fuego fuerte.
- Después de cocido, se deja enfriar, se desenvuelve y se parte en rodajas.

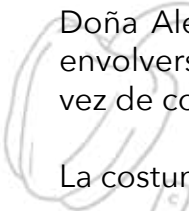


Alexandra Chanto Ureña
Santa María de Dota
Ganadora del segundo lugar
en la categoría de Carnes

- 
- Fría las rodajas por ambos lados hasta que dore.

Porción: un medallón (175 gramos)

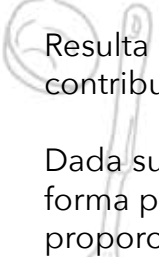
Rendimiento: 10 medallones



Doña Alexandra recomienda que, en caso de no tener hoja de guineo, el lomo puede envolverse en papel aluminio, aunque su sabor resulta diferente. También, sugiere que, en vez de cocinarlo en agua, el lomo puede hornearse.

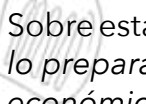
La costumbre es servir el lomo acompañado de arroz y tortilla.

Su nombre “lomo fingido” obedece al uso de carne molida, que en este caso es una combinación de res, cerdo y pollo, en vez de lomo de carne. En algunos otros poblados del Valle Central se acostumbra el agregado de masa o huevo para dar mayor firmeza al producto, aunque en esta receta está ausente, lo que supone el secreto culinario de la persona proponente de la receta en elaborar un lomo fingido con pura carne.



Resulta relevante la envoltura del producto en hoja de guineo o banano, la cual además de contribuir a mantener la forma, proporciona el aroma y sabor típico de la hoja.

Dada su menor costo económico, facilidad de preparación y rendimiento, el lomo fingido forma parte del menú en las fiestas patronales o familiares; aunque se requiere una buena proporción de ingredientes para lograr la textura deseada, y que no pierda su forma.



Sobre esta receta, doña Alexandra nos comenta: *Este platillo me lo enseñó mi abuela materna, lo preparaba cuando había fiestas patronales o alguna reunión familiar importante. El costo económico es menor que el del lomo relleno, y en algunas ocasiones lo acompañaban con una salsa que espesaba de lo que quedaba de la carne en salsa.*

Chicharrones de carne

Ingredientes	Cantidad en medida casera	Cantidad en medida exacta
Posta de cerdo		11 kg
Sal		198 gramos
Ajo en polvo		16.5 gramos
Pimienta negra molida		22 gramos
Paprika		33 gramos
Ajo macerado		44 gramos
Culantro en grano molido		22 gramos
Manteca de cerdo	1 ½ galón	4500 gramos
Manteca vegetal	2 barras grandes	920 gramos

Preparación:

- Adobar la carne con los condimentos.
- Reposar la carne durante 24 horas.
- En una paila, caliente la manteca y cocine la carne hasta que esté a punto.

Los chicharrones elaborados por don Juan son populares en Santa María de Dota por su calidad, siendo los principales secretos la selección de una buena carne y el adobo.

Según refiere el proponente, la cocción de los chicharrones debe hacerse a fuego lento, con el fin de que la carne se cocine sin perder sus jugos, y se dore bien. Los chicharrones es un producto muy popular en las fiestas familiares y comunitarias.

Porción: 1 chicharrón (175 gramos)

Juan Elías Agüero Elizondo
Santa María de Dota

Lomo relleno, en cocina de leña

Ingredientes	Cantidad en medida casera	Cantidad en medida exacta
Lomo de cerdo	Un lomo grande	3 kilogramos
Arroz cocido achotado	2 tazas	396 gramos
Huevos duros	6 unidades	378 gramos
Zanahorias partidas en de dedos (tiras largas)	2 tazas	220 gramos
Chile dulce en tiras	Uno mediano	115 gramos
Papas partidas en tiras	2 unidades grandes	416 gramos
Vainicas	1 taza	152 gramos
Para el adobo de la carne al gusto: cebolla, ajo, chile dulce, orégano, culantro coyote		
Sal al gusto		

Nidia María Fallas Vargas
Santa María de Dota

Además, se requiere pabilo para amarrar el lomo.

Preparación:

- Se corta el lomo a lo ancho. Debe quedar de un centímetro de grosor aproximadamente. La carne se adoba con anterioridad, al menos de uno a dos días, para que los sabores se concentren, y se mantiene en refrigeración.
- El lomo se rellena con el arroz, tajadas de huevo duro, la zanahoria, la papa y el chile dulce. Al estar completo el relleno, se distribuye bien y se empieza a arrollar la carne despacio, para que no se salga el relleno hasta formar un cilindro. Se amarra con pabilo fuertemente.
- En una olla se pone a hervir seis tazas de agua con sal. Una vez hervido el agua, se coloca el lomo con mucho cuidado, y se cocina aproximadamente durante dos horas. Otra opción de cocimiento es el horneado, según el gusto de cada persona.
- Luego de cocinado el lomo, se saca de la olla y se parte en rebanadas de dos centímetros aproximadamente.

Porción: 2 rodajas (175 gramos)

Rendimiento: 15 porciones.

Según la proponente de esta receta, existen varias formas de servir el lomo relleno: en gallos, es decir la rodaja de carne acompañada con una tortilla; en casados; con papas asadas y ensalada de repollo tomate y culantro.

Nos dice doña Nida: *Es muy agradable poder difundir los conocimientos culinarios con respecto a este plato, los cuales aprendí de mi abuela y mi madre, quienes generalmente elaboraban el lomo relleno para ocasiones donde se festejaban matrimonios, bautizos y Primera Comunión. Era un plato que también se encontraba en la celebración de la patrona de la Cueva Santa, en las fiestas patronales, y que actualmente la tradición se sigue, no pierde su arraigo.*



Lomo relleno

Ingredientes	Cantidad en medida casera	Cantidad en medida exacta
Lomo de cerdo	Un lomo mediano	2 kilogramos
Arroz cocido achotado	2 tazas	396 gramos
Huevos duros	2 unidades	126 gramos
Zanahoria cocinada y partida en tiritas	1 unidad mediana	85 gramos
Chile dulce en tiras	Uno mediano	115 gramos
Papas	2 unidades grandes	416 gramos
Condimentos al gusto		
Sal al gusto		

Josefina Agüero Elizondo
Santa María de Dota

Además, se requiere pabito para amarrar el lomo.

Preparación:

- Se abre y se estira el lomo. Se adoba con los condimentos, luego se extiende para colocarle el relleno a base de arroz, zanahoria, chile dulce en tiridas, rodajas de huevo duro y la papa en tiritas.
- Se enrolla la carne, y se amarra bien para luego cocinarla con hasta que suavice. La carne se deja reposar y se parte en tajadas.

Porción: 2 rodajas (175 gramos)

Rendimiento: 10 porciones.

Nos dice doña Josefina: *Esta receta se la dedico a mi madre que está con el Señor. Con mucho amor porque ella me enseñó la receta.*

Postres y dulces tradicionales



La tradición en dulcería destaca en la cocina doteña, siendo los ingredientes principales el chiverre, la toronja, el ayote, los higos, el coco, moras, ciruelas, manzana, duraznos y mango, entre otros. Existe una rica herencia en la preparación de dulces, tales como conservas, mieles y cajetas, con secretos para un sabor y textura exquisitos, y la experimentación de dulces con productos disponibles localmente, como el chayote.

Conserva de chiverre

Ingredientes	Cantidad en medida casera	Cantidad en medida exacta
Chiverre sazón machacado en hebra		6 kg
Hojas de higo	10 hojas grandes	
Higos	10 unidades medianos	
Tapas de dulce	5 tapas medianas	2.250 gramos
Naranjas criollas ácidas	2 unidades	
Clavos de olor	40 clavos	

Alba Ruth Retana Ureña
Santa María de Dota
Ganadora del primer lugar en
categoría de postres y dulces
tradicionales

Preparación:

- El chiverre se golpea con un martillo para que la cáscara se desprege.
- Pele el chiverre con ayuda de un cuchillo.
- Parta el chiverre en pedazos de aproximadamente 20 cm.
- Remueva las semillas y las hebras amarillas.
- Maje los pedazos de chiverre con una piedra y lave.
- Coloque las hebras de chiverre en un saquito de manta y escurra. Cuelgue el saco para que el peso ayude a que salga el agua.
- Haga una cama de hojas de higo en el fondo de una olla.
- Agregue el dulce partido en pedazos grandes.
- Incorpore el chiverre escurrido.
- Coloque encima del chiverre los higos, las cáscaras de las naranjas ácidas y los clavos de olor.
- Hierva a temperatura alta.
- Mueva de forma envolvente la miel con ayuda de una cuchara de madera cada veinte minutos aproximadamente. Los movimientos tienen que ser suaves para evitar que se dañen las hebras del chiverre.
- Baje la temperatura a medio fuego y continúe removiendo cada cierto tiempo.
- Apague el fuego cuando observe que el chiverre esté casi seco. Respete el criterio de la poca humedad de la conserva, dado que es muy importante para que dure más tiempo en buen estado, aunque se hace de acuerdo al gusto de la cocinera.

Porción: 2/3 taza (194 gramos)

Rendimiento: 46 porciones.

Doña Alba nos brinda varios consejos para lograr un buen resultado en la elaboración de esta conserva, los cuales se detallan a continuación:

° El color y el sabor de la conserva depende mucho del dulce, de ahí la importancia de seleccionar una buena tapa de dulce.


° El tiempo de cocción es muy importante en la elaboración de esta conserva, se requiere tiempo y amor en su elaboración. Doña Alba estima que para darle un buen punto a la conserva de chiverre, en las cantidades especificadas, se necesita entre tres y cuatro horas de cocción.

° Recomienda que el producto se envase caliente, en frascos de vidrio y tapas que se esterilizan con anterioridad. Los frascos se ponen con la tapa para abajo sobre un limpión o manta limpia, para así favorecer el cierre hermético. Los frascos se sumergen en agua fría para producir el choque de temperaturas, y así evitar la producción de bacterias. La conserva no tiene preservantes ni ingredientes artificiales (el producto se conserva por el contenido de dulce y la cocción). Si los frascos se abren, es necesario refrigerar el producto sobrante, para mantener la miel en buen estado.

° Recuerda que, en la elección del chiverre, debe tomar en cuenta que lo que se utiliza en la miel al final es como un 60%. Menciona que el chiverre que utilizó para la receta pesaba como diez kg, y al final sólo le quedó 6 kg de chiverre en hebra.

En relación con la historia asociada con esta receta, doña Alba nos comparte el siguiente relato:

Desde que yo me acuerdo, mi Mamá siempre hacía la conserva de chiverre para acompañar las exquisitas comidas que hacía en Semana Santa, pues el postre era conserva de chiverre con arroz con leche. En ninguna casa podía faltar, desde el más rico hasta el más pobre tenía su postrecito.



Para mí era un martirio, porque me mandaban a traer el chiverre donde Callito Brenes (Ricardo Calderón). Recuerdo que me echaban el chiverre en un saco, y de feria mi mamá mandaba a pedir el más grandecito, que pesaba entre ocho y diez kilos. ¡Santo Dios! Yo me echaba el saco al hombro izquierdo, lo ponía al suelo y descansaba un ratito, va de nuevo, pero ahora en el hombro derecho; y así repetía la dosis... a ratos lo alzaba, pero como era tan incómodo el bendito chiverre, se me quería caer. Pero siempre lograba el objetivo, y mi mamá me decía:

—Ve qué valiente mi chiquita, como sí me trajo el chiverrito.

Ya con esas palabras, yo creía que había valido la pena el sacrificio, y me sentía muy feliz.

Me olvidaba contarles que don Ricardo Calderón era un hombre humilde, trabajador y, sobre todo, muy honesto, cuyo ejemplo les dio a sus hijos, quienes fueron los que ganaron el primer lugar de la Taza de la Excelencia de Costa Rica durante los últimos años consecutivos. Esto es un orgullo para nuestro pueblo.

Siguiendo la historia, recuerdo que cuando Mami se ponía a hacer la conserva, yo siempre estaba a la par de ella; yo le ayudaba por lo menos a golpear el chiverre, a echarle leña al fuego, traerle las hojas de higo, irle a comprar los clavos de olor, y bajar el dulce de una tabla que tenía muy cerca de la cocina, para que el dulce no se enmoheciera, porque mi papá y mi hermano hacía la molienda en el trapiche de vez en cuando para surtir del dulce necesario para la casa, dado que no podía faltar el aguadulce. En esa época sólo los adultos tomaban café.

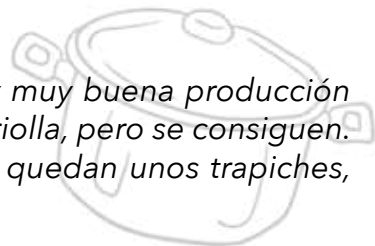
Lo importante de esto es que hace más de cincuenta años que estoy aprendiendo la receta, pero lo mejor fue cuando me tocó hacer sola la conserva de chiverre; todo el proceso iba muy bien hasta que encadilé el fuego, y se me quemó la bendita. Llegué y le conté a mi Mamá, ya para ese tiempo yo ya me había casado, de esto hace como cuarenta y dos años. Mi Mamá me dijo:

—Diay muchacha! No has visto que yo dejo que casi se apague el fuego. “La conserva se hace al amor y con amor” sino no funciona. Así es todo en la vida, no lo olvide.

Qué enseñanza la de mi Madre. ¡Me marcó para toda la vida! Pues todos los días la aplico e incluso se la he transmitido a mis hijos.

Ahora es más fácil conseguir los ingredientes de la conserva. Hay muy buena producción de chiverres, hay muchos árboles de higo; no muchos de naranja criolla, pero se consiguen. Nosotros tenemos un árbol que produce mucho. Y por dicha aún quedan unos trapiches, que son los que abastecen el dulcito

¡Gracias a Dios!



Toronja en almíbar

Ingredientes para preparar la toronja	Cantidad en medida casera	Cantidad en medida exacta
Toronjas sazanas		3 kg
Bicarbonato de sodio	Una cucharadita	3 gramos
Agua para el almíbar	4 tazas	Un litro
Azúcar		4 kg
Hoja de higo	Tres hojas	
Sirope rojo	2 tazas	348 ml
Canela y clavo de olor (opcional, al gusto)		
Colorante amarillo o verde (en caso de no usar sirope rojo)	10 gotas	

Deyanira Agüero Umaña y Juan
Elías Agüero Elizondo
Santa María de Dota

Preparación:

- Pele la toronja y pártala en gajos.
- Con la ayuda de un cuchillo y una cuchara retire la pulpa y deje la parte carnosa blanca.
- En una olla agregue agua y disuelva el bicarbonato de sodio. Introduzca los gajos de toronja y cocine durante cinco minutos hasta que el agua hierva.
- Retire del fuego, remueva los gajos de toronja y lave para remover el sabor amargo.
- Cocine de nuevo la toronja en agua por veinte minutos, hasta que suavice.
- Retire la toronja del agua, lávela de nuevo y con ayuda de las manos escúrrala.
- En un perol, agregue cuatro tazas de agua, el azúcar y el sirope. Cuando hierva, incorpore los gajos de toronja y cubra con las hojas de higo. Remueva ocasionalmente y cocine a fuego moderado durante dos horas, hasta que los gajos cristalicen, y el agua se evapore por completo.

Porción: un gajo o casquito de toronja (50 gramos)

Cajeta de leche de coco

Ingredientes para preparar la cajeta de leche y coco	Cantidad en medida casera	Cantidad en medida exacta
Azúcar	3 tazas	612 gramos
Agua	1 taza	
Mantequilla	1 cucharada	16 gramos
Leche en polvo		½ kg
Coco deshidratado	1 taza	115 gramos

Deyanira Agüero Umaña y Juan
Elías Agüero Elizondo
Santa María de Dota

Preparación:

- Vierta el agua y azúcar en una olla y ponga al fuego a cocinar hasta formar un almíbar.
- Retire el almíbar del fuego.
- Agregue poco a poco la mantequilla, el coco y la leche en polvo y remueva hasta dar el punto (una mezcla sólida)
- Vierta el contenido en una tabla y extienda. Corte en cuadros la cajeta con ayuda de un cuchillo.

Porción: una cajeta (62g)

La recomendación de los proponentes de esta receta es servir los gajos de toronja cristalizada decorados con la cajeta. En esta propuesta resaltan técnicas de elaboración de dulcería más tradicional, como es el caso de la toronja cristalizada, cuya cocción con bicarbonato y luego en almíbar a fuego lento, produce una textura crujiente, una apariencia delicada como un cristal transparente, y un color intenso y brillante. Por su parte, la técnica de elaboración de la cajeta, conocida también como “cajeta fingida”, responde a la utilización de ingredientes secos, tales como el coco deshidratado y la leche en polvo, para solidificar el almíbar, sin pasar por una prolongada cocción del almíbar hasta solidificarlo.

Chicharrones de queso

Ingredientes	Cantidad en medida casera	Cantidad en medida exacta
Tapa de dulce	Una tapa	
Clavo de olor	8 unidades	3 gramos
Canela	Una astilla	
Leche	2 tazas	½ litro
Quesillo en cuadritos		1 kg
Hojas de menta al gusto		
Plátano maduro en cuadritos	3 unidades	

Giselle María Blanco
Copey de Dota

Preparación:

- Ponga a derretir el dulce con la leche, clavo de olor, canela y hojas de menta.
- Cuando el dulce está deshecho, se le incorpora el queso y plátano partidos en cuadritos.
- La miel se cocina durante hora y media, hasta que el dulce tome un color oscuro, como caramelo.

La proponente de la receta recomienda que esta miel preferiblemente se puede servir caliente, aunque también puede servirse fría.

Cajetas de leche y coco

Ingredientes	Cantidad en medida casera	Cantidad en medida exacta
Azúcar	4 y ½ tazas	918 gramos
Leche dulce, preferiblemente casera, no comercial		2 litros 100 ml
Coco rallado	1 taza	200 gramos

Oliva Agüero Ureña
Santa María de Dota

Preparación:

- En una olla coloque todos los ingredientes y cocine a fuego lento durante tres horas, hasta lograr el punto exacto para moldear la cajeta. Durante la cocción, remueva con cuchara de madera cada cierto tiempo.
- Cuando note que la miel está tomando un color oscuro o café (es el punto de caramelización de la leche y el azúcar), no debe dejar de batir, porque es cuánto está a punto de cuajarse.
- Limpie muy bien una mesa o el lugar de trabajo, y humedezca la superficie. Vierta la cajeta y alise. Corte la cajeta de la forma deseada.

Porción: una cajeta (62 gramos)

La proponente de la receta recomienda que, para darle un toque de antaño, puede hacer la forma de la cajeta como turruncitos, con ayuda de dos cucharas.

Doña Oliva resalta la herencia de sus ancestros en la cocina, compartiendo dos recetas centenarias que comprenden cuatro generaciones.

Al respecto señala: *Estas recetas se remontan hace más de cien años, cuando don Marcelino Valverde (mi bisabuelo) quedó viudo, y tuvo que enseñar a sus hijas a coser, tejer, cocinar y otras labores de la casa. Entre ellas estaba doña Otilia Valverde (mi abuela), quien se casó con don Delfín Agüero y procrearon nueve hijos, entre los que se encuentra don Benjamín Agüero, mi padre. Don Benjamín se casó con doña Rosaura Ureña (mi madre), quien murió a los 53 años de edad, cuando yo tenía 9 años.*

A partir de ese momento, fui criada por las tías Agüero, en una finca llamada Puerto Rico. Mis tías tenían una muy buena fama en las artes culinarias en Santa María de Dota, y fue así como aprendí a hacer muchas recetas, entre ellas las cajetas de leche y coco y el tamal de maicena.

Mermelada de guayaba

Ingredientes	Cantidad en medida casera	Cantidad en medida exacta
Guayaba rosada criolla		3 ½ kg
Cas		¼ kg
Azúcar		1.700 gramos

Alba Ruth Retana Ureña
Santa María de Dota

Amor y paciencia, un montón

Preparación:

- Lave las guayabas y los cases.
- Corte el pezón de ambas frutas (pedúnculo).
- Parta a la mitad las guayabas y los cases.
- Coloque en una olla, y agregue una cantidad de agua que apenas cubra las frutas.
- Tape la olla y hierva a temperatura alta.
- Disminuya la temperatura para que el contenido de la olla no se derrame. Hierva de quince a veinte minutos más a temperatura baja.
- Baje la olla del fuego y deje enfriar.
- Licúe y cuele el producto.
- Vierta la fruta licuada en una olla grande y agregue el azúcar.
- Ponga al fuego la olla y hierva a temperatura alta. Remueva de forma constante con una cuchara de madera para que el contenido no se pegue en el fondo de la olla.
- Baje la temperatura a fuego medio, y siga removiendo. Luego baje la temperatura al mínimo y continúe moviendo hasta darle el punto.
- Envase la mermelada caliente en frascos y tapas esterilizados previamente.
- Ponga los frascos con la tapa hacia abajo sobre un limpión, para así favorecer el cierre hermético. Sumerja los frascos en agua fría para provocar el choque de temperaturas, y evitar la producción de bacterias.

Porción: 2 cucharadas (55 gramos)

Doña Alba nos brinda varios consejos para lograr un buen resultado en la elaboración de esta conserva, los cuales se detallan a continuación:

- ° El cas se utiliza para ayudar a la gelificación. Existe la posibilidad de que, si no hay cas, se puede sustituir por jugo de limón ácido o naranjilla.
- ° No olvidar que estas mermeladas no tienen preservantes; si se abren los frascos, y queda sobrante, debe refrigerarse para mantener la mermelada en buen estado.
- ° El color y el sabor de la guayaba es muy importante para lograr una buena mermelada.
- ° El tiempo de cocción es muy importante.
- ° Para darle el punto es necesario mover y cocinar durante aproximadamente cuatro horas.

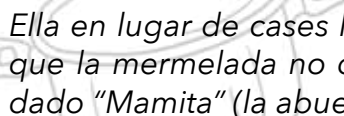
En relación con la historia asociada con esta receta, doña Alba nos comparte el siguiente relato:

Yo recuerdo, cuando estaba muy chiquita, había muchos árboles de guayaba en las cercas o a las orillas de las calles. Las podía tocar con las manos, y el que no, con piedras y garrote. Todo el mundo comía guayabas; era riquísimo después de clases sentarse en media calle a deleitar el sabor de una guayaba, y contar historias con los compañeros. Incluso les cuento que en Dota hay un barrio que se llama el Guayabal, debido a que en ese lugar había un terreno como de seis hectáreas donde solo había árboles de guayaba. Mis tíos las utilizaban para cuidar los cerdos y el ganado; lógicamente muchas se convertían en abono orgánico.

En la actualidad no hay tantos árboles, pero sí se consiguen algunos en el pueblo.

Resulta que nosotros teníamos una vecina que era prima hermana de mi mamá que se llamaba Trina Agüero; a mí me gustaba mucho visitarla porque hacía panes, cajetas, miel de plátano, de guinea, de pan blanco, de leche, empanadas... de lo que Dios le reparara como decía ella, entre las que se encontraba la empanada rellena de guayaba, mermelada que ella misma hacía. Trina me daba la mano y salíamos al jardín, donde había tres árboles de guayaba muy frondosos, y cargados de fruta.

Entonces ella las cogía con la mano, y las echaba en una canasta, luego las lavaba, y les cortaba las partecillas negras, decía ella, las partía y las ponía en una olla con agua, y al fuego a cocinar. Luego las ponía a enfriar, y las echaba en un pascón sobre una olla. Con las manos las despedazaba bien, y las colaba en un colador de tela muy blanco, y hacía todo el proceso que les narré en la preparación.



Ella en lugar de cases le agregaba jugo de limón ácido criollo, porque decía que era para que la mermelada no quedara tan dulcianta y empalagosa, y que ese secreto se lo había dado "Mamita" (la abuelita).

Viendo a Trina aprendí el proceso de la mermelada hace unos cincuenta años. Lo empecé a practicar, porque a mi papá le encantaban las mielcitas por la noche, entonces mi hermana y yo siempre le hacíamos algo dulcianta, incluyendo la mermelada de guayaba.

Ahorita la sigo haciendo para vender, a la gente le gusta mucho la conserva, pero no todo el mundo la hace, prefieren comprarla. Pero Gracias a Dios porque a mí me favorecen, pues con los ahorritos adquiridos, me fuí a dar un paseíto a Guatemala.

Quiero escribirles que Dios me premió por tanto que admiraba yo a Trina en su jardín, que me dio la dicha de tener los árboles de guayaba en el patio, y camino un poquito y encuentro los árboles de cas.



Miel de mango criollo

Ingredientes	Cantidad en medida casera	Cantidad en medida exacta
Mangos maduros	10 unidades, maduros pero de textura firme.	1450 gramos
Azúcar	2 tazas	408 gramos
Agua		



Graciela Granados
Hernández
Santa María de Dota

Preparación:

- Pele los mangos maduros enteros.
- Coloque los mangos en una olla junto con el agua y azúcar. Si utiliza diez mangos pequeños, puede agregar cerca de dos tazas de azúcar y $\frac{1}{4}$ taza de azúcar.
- Cocine a fuego lento, hasta que el agua empieza tomar un color homogéneo y el mango cambia a un color más claro.

Nos comparte doña Graciela: Con esta receta se desea recuperar un poco los dulces que hacían las señoras de los años 1960, y que ofrecían en sus almuerzos de domingo, y cuando había un invitado especial. En su tiempo, el esposo buscaba los mejores mangos entre los palos que se encontraban en los cafetales, para que la familia quedara bien con su postre los fines de semana, ya que eran que eran los momentos familiares donde se compartía juntos, eran los días de misa y de reunión familiar.

Además, esta miel se preparaba para servirla en las comidas preparadas de forma especial para los bautizos, celebración de cumpleaños y hasta en las bodas.

Conserva de chayote

Ingredientes	Cantidad en medida casera	Cantidad en medida exacta
Chayote	4 unidades medianas	1 kg
Tapa de dulce	1 unidad	600 gramos
Azúcar morena o dulce raspado	1 taza	204 gramos
Ralladura de limón	3 cucharaditas	10 gramos
Clavos de olor	1 cucharadita	3 gramos
Canela	1 cucharadita	3 gramos

Mary Cruz Vargas Araya
Santa María de Dota

Preparación:

- Pele los chayotes.
- Ralle y escurra bien los chayotes con ayuda de una manta.
- En una olla coloque la tapa de dulce, agua, azúcar, ralladura de limón, canela y clavo de olor. Cocine durante 15 minutos a fuego lento hasta que logre un almíbar.
- Incorpore el chayote y mezcle bien. Deje cocinar por unos 15 minutos más.

Porción: ½ taza (120 gramos).

Esta receta resalta la creatividad para utilizar el chayote en preparaciones dulces.

Miel de higo y yerbabuena

Higos	30 unidades medianas	600 gramos
Azúcar	4 tazas	816 gramos
Yerbabuena	2 ramitas	

Graciela Granados
Hernández
Santa María de Dota

Preparación:

- Licúe los higos, alternando con las hojas de yerbabuena, se revuelve bien.
- Incorpore el azúcar poco a poco.
- Ponga al fuego y cocine a fuego lento, preferiblemente en cocina de leña.
- Cocine hasta que espese.

Porción: $\frac{1}{4}$ taza (60 gramos).

Nos comparte doña Graciela: Con esta receta quise probar algo diferente, algo para que para mi familia fuera agradable. Así que decidí probar con algo que tuviese cerca, y que fuera de mi comunidad. Probé con un árbol de higo que tengo en mi casa, y con yerbabuena en mi jardín, topando con la sorpresa de encontrar con lo que buscaba.

Un sabor suave y dulce, con un toque de frescura para el paladar, el cual lo podemos degustar a la hora de tomar un buen café, acompañado con galletas saladas.

Dulce de chayote

Ingredientes	Cantidad en medida casera	Cantidad en medida exacta
Chayotes bien sazones	5 unidades	2140 gramos
Tapa de dulce	1 unidad	600 gramos
Clavo de olor	1 cucharadita	3 gramos
Canela	1 cucharadita	3 gramos
Hojas de higo	3 unidades	

Aurora Marín Mata
Santa María de Dota

Preparación:

- Pele los chayotes y córtelos en rodajitas.
- Cocine los chayotes por unos diez minutos en agua.
- Aparte, en un recipiente prepare la miel con la tapa de dulce, una taza de agua, canela, clavo de olor y hojas de higo.
- Cocine a fuego lento hasta que obtenga una consistencia espesa.
- Agregue el chayote y le deja cocinar unos 15 minutos más.

Doña Aurora nos menciona que adquirió esta receta de su señora madre llamada Teresa Mata Solís, quien acostumbraba prepararla para los días domingo, cuando llegaba la familiar a compartir el almuerzo, sin ser un día especial. Este es un delicioso postre con un costo muy barato y fácil de hacer. Recomienda servirse en pequeñas cantidades.

Cajeta de leche y chayote

Ingredientes	Cantidad en medida casera	Cantidad en medida exacta
Leche		1 litro
Tapa de dulce	1 tapa	600 gramos
Chayotes sazones	2 unidades	856 gramos

Jeannethe Rodríguez
Santa María de Dota

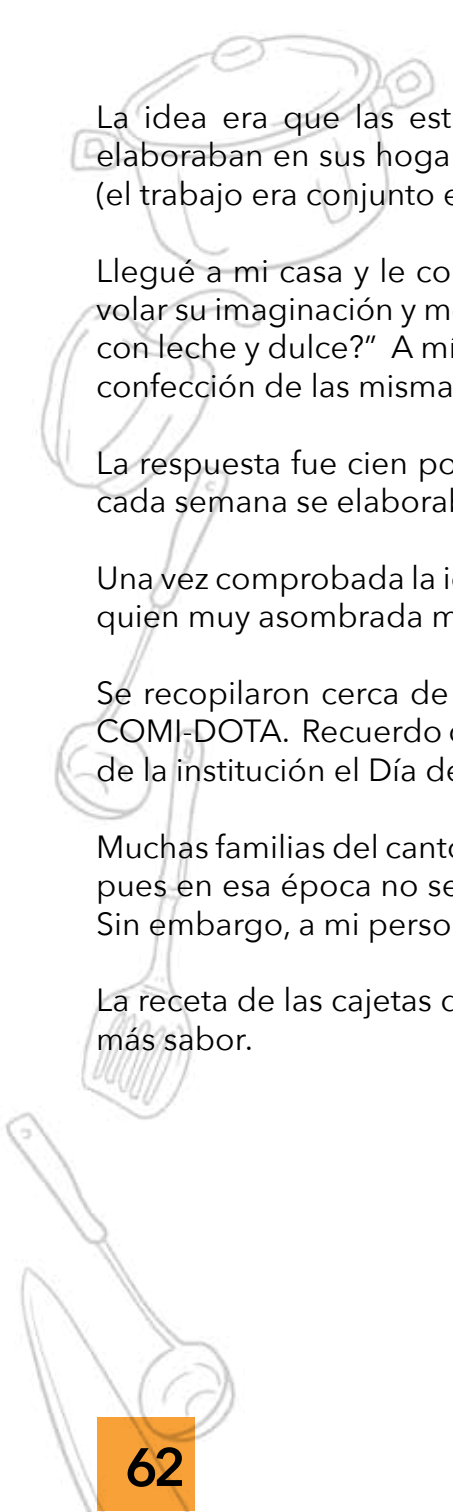
Preparación:

- Ponga a cocinar los chayotes en agua hasta que se puedan pelar.
- Pele los chayotes y májelos con un tenedor.
- En una olla coloque el dulce y el chayote. Seleccione una olla donde no se pegue el contenido en el fondo.
- Cocine a fuego lento. Mezcle hasta que haga grumos.
- Para comprobar que la mezcla está en su punto, se saca un poquito en la cuchara y se moja con agua. Si la miel se endurece es el momento de retirarla.
- Una vez que se cocina, se comienza a batir con una cuchara de madera hasta que la mezcla se empieza a endurecer.
- Se extiende en una superficie plana, preferiblemente de madera. Una vez seca se corta según el modelo deseado.

Porción: 1 cajeta (62 gramos)

Nos comparte doña Jeannethe: Era el año 1976, siendo yo una joven adolescente que cursaba el segundo año de secundaria, en el Colegio José Daniel Flores Zavaleta de Santa María de Dota.

En esa época se impartía la materia de Educación Familiar y Social de la Industria Casera, a cargo de la prestigiosa profesora Marina Alpízar Montero, quien, con la ayuda de muchas de sus colegas, tuvo la ingeniosa idea de crear un recetario con comidas tradicionales del cantón de Dota, cuyo lema era "Pretender reunir en las páginas: fiambres, panes y dulces que tienen ese sabor a pueblo".



La idea era que las estudiantes recopilaran toda clase de recetas de las comidas que elaboraban en sus hogares, y así cumplir con la tarea, para ganar puntos en dicha materia (el trabajo era conjunto entre profesoras y alumnas).

Llegué a mi casa y le comenté a mi madre sobre la tarea asignada. De inmediato puso a volar su imaginación y me propuso: “¿Por qué no inventamos hacer unas cajetas de chayote con leche y dulce?” A mí me pareció magnífica la idea, y de inmediato pusimos a prueba la confección de las mismas con el fin de saber si funcionaba.

La respuesta fue cien por ciento positiva, a todos los miembros de la familia les agradó, y cada semana se elaboraban para compartirlas, principalmente en las tardes de lluvia.

Una vez comprobada la idea me dediqué a escribir la receta, para presentarla a la profesora, quien muy asombrada me felicitó, pues antes no se había oído hablar de dicho dulce.

Se recopilaron cerca de 157 recetas entre panes, dulces y comidas. El recetario se tituló COMI-DOTA. Recuerdo que este documento fue regalado a cada mamá en una celebración de la institución el Día de las Madres.

Muchas familias del cantón todavía conservan este preciado documento, ya no es tan nítido, pues en esa época no se contaba con tecnología, y se confeccionó por medio de estencil. Sin embargo, a mi persona le parece una reliquia muy valiosa y la guardo con gran cariño.

La receta de las cajetas de leche y chayote se ha ido modificando con el tiempo para darle más sabor.


Jalea de naranja

Ingredientes	Cantidad en medida casera	Cantidad en medida exacta
Jugo de naranja		1 litro
Azúcar	Al gusto	
Canela	Dos astillas	
Maicena	2 cucharadas	10 gramos


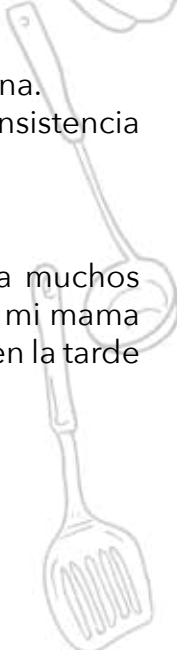

Preparación:

- Para formar las cazuelitas de naranja retire la estopa con ayuda de una cuchara.
- Mezcle todos los ingredientes, procurando que no queden grumos de la maicena.
- Lleve al fuego y remueva constantemente hasta que hierva y adquiera una consistencia espesa.
- Vacíe con ayuda de un cucharón la jalea en las cáscaras o cazuelitas.

Nos comenta doña Esther: Esta jalea era muy familiar; cerca de mi casa había muchos árboles de naranja, nosotros íbamos y las tomábamos, luego se las llevábamos a mi mamá para que hiciera jalea en cazuelita de cascara de naranja. Este era el mejor postre en la tarde después de asistir a la escuela.



Esther Chinchilla
Navarro
Santa María de Dota



Cajetas de coco con semillas de chiverre

Ingredientes	Cantidad en medida casera	Cantidad en medida exacta
Coco	Un coco grande	400 gramos
Tapa de dulce	Una unidad	600 gramos
Canela	Dos astillas	
Leche	Una taza	250 ml
Polvo de hornear	1 cucharadita	3 gramos
Semillas de chiverre peladas	Al gusto	

Esther Chinchilla Navarro
Santa María de Dota

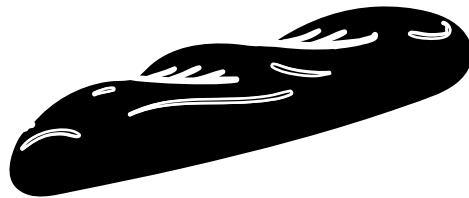
Preparación:

- Pele el coco y rállelo.
- Ponga la tapa de dulce y el agua de coco al fuego; derrita bien el dulce.
- Una vez lista la miel, agregue el coco rallado y las semillas de chiverre.
- Revuelva bien y constantemente la mezcla, utilizando una cuchara de madera.
- Cuando se vea el fondo de la olla y la cajeta vaya tomando su punto, aparte la mezcla del fuego
- Con una cucharita pequeña saque un poquito de la mezcla y colóquela en un recipiente con agua, para tener certeza de que ya la cajeta esta lista (que es cuando la miel cuaja en contacto con el agua fría).
- Mezcle muy rápido con la cuchara de madera para enfriar un poco.
- Luego, con la misma cuchara, porcione la mezcla sobre hojas de naranja o la mesa limpia.
- Parta la cajeta a su gusto.

Nos comenta doña Esther: Yo tengo recuerdos muy lindos de mi mamá, hace muchos años haciendo estas cajetas de coco; eran momentos de alegría familiar. Éramos seis hermanas que esperaban con ansias a que estuvieran las cajetas.

Recuerdo que cuando iba a abrir el coco, nos decía que nos alejáramos un poquito porque ya casi tiraba con fuerza el coco al suelo. Antes le sacaba el suero de los ojitos que tiene el coco, así le decíamos; después todos ayudábamos a recogerlo y lavarlo para que ella le quitara la cascara y empezara a hacer las cajetas.

Panes y repostería tradicional



Bizcocho

Ingredientes	Cantidad en medida casera	Cantidad en medida exacta
Masa de maíz cascado		1 kg
Natilla	1 taza	256 gramos
Margarina	1 barra	125 gramos
Sal	1 cucharada	6 gramos
Queso		1 kg
Leche	1 taza	250 ml

Julia Hernández Camacho
Santa María de Dota
Ganadora del primer lugar en la
categoría de panes y repostería
tradicional

Preparación:

- Incorporamos la masa, el natilla, la margarina derretida y la sal.
- Aparte se debe mezclar el queso rallado con la leche.
- Para formar las empanadas, agregamos un poquito de queso. Luego formamos una tortilla con la masa, y le colocamos el relleno con queso. Así se forman las empanaditas.
- Para finalizar, se hornea en una lata o bandeja cubierta con hojas de guineo.

Porción: 2 bizcochos (90 gramos).

El bizcocho forma parte de la repostería tradicional a base de maíz en la que sobresale el uso de derivados lácteos para suavizar y mejorar el sabor de la masa, tales como queso, leche y natilla.

Pan casero de levadura con relleno de chiverre

Ingredientes	Cantidad en medida casera	Cantidad en medida exacta
Harina	6 tazas	780 gramos
Azúcar	¾ taza	
Mantequilla a temperatura ambiente	1 barra	125 gramos
Leche	1 taza	250 ml
Levadura	1 cucharada	8 gramos
Sal	Una pizca	
Huevo	1 unidad	63 gramos

Preparación:

- En una palangana mezcle los ingredientes secos (harina, azúcar y sal)
- Aparte ponga a reposar la levadura con media taza de agua tibia y una cucharadita de azúcar.
- Incorpore a los ingredientes secos la levadura preparada, huevo y mantequilla.
- Amase hasta obtener una masa lisa y suave. Deje reposar durante una hora.
- Haga bollitos y rellene con la miel de chiverre.
- Ponga los bollitos en una bandeja previamente engrasada.
- Hornee.

Nos comenta doña Cindy: *Esta receta es de mi mamá, fácil, sencilla, sin necesidad de instrumentos eléctricos. Tanto el chiverre como la masa son de especial valor sentimental para mí, ya que recuerdo con mucho cariño cuando mi madre lo hacía, y yo le trataba de ayudar siendo pequeña.*

Cindy Granados Hernández
Santa María de Dota
Ganadora del segundo lugar
en la categoría de panes y
repostería tradicional

Tamal de maicena

Ingredientes	Cantidad en medida casera	Cantidad en medida exacta
Margarina	2 barras	244 gramos
Maicena		500 gramos
Leche (dulce)	6 tazas	1 ½ litros
Leche agria	6 tazas	1 ½ litros
Azúcar	2 ¼ tazas	500 gramos

Oliva Agüero Ureña
Santa María de Dota

Preparación:

- En una olla a fuego medio, se coloca la leche dulce con la margarina, y se cocina hasta que se derrita la margarina.
- Luego, en un recipiente aparte, se disuelve la maicena en la leche agria.
- La mezcla anterior se agrega a la leche dulce con la margarina que está en el fuego. Posteriormente se añade el azúcar, y con una cuchara de madera de empieza a batir la mezcla hasta que cuaje.
- La mezcla se coloca en un molde previamente engrasado con margarina. Normalmente se hornea en cocina de leña, aproximadamente durante treinta minutos o hasta que esté dorado. Si es en cocina eléctrica, se hornea a una temperatura de 350 oF, o en la opción de solo dorar.
- Deje enfriar y sirva al gusto.

Porción: una tajada (95 gramos).

Tamal asado #1

Ingredientes	Cantidad en medida casera	Cantidad en medida exacta
Masa		½ kg
Harina de maíz	1 taza	130 gramos
Queso rallado		½ kg
Azúcar	1 taza	204 gramos
Leche	3 tazas	750 ml
Natilla	2 tazas	512 gramos
Sal	1 cdta	5 gramos

Preparación:

- Precaliente el horno a 180 oC.
- En un recipiente revuelva la masa con la harina de maíz.
- Agregue el queso, azúcar, leche, natilla y, de último, la sal.
- Engrase una bandeja. Vierta la mezcla y hornee a 160 oC hasta que dore.

Porción: una tajada (95 gramos)

Adriana Vargas
Santa María de Dota





Budín

Ingredientes	Cantidad en medida casera	Cantidad en medida exacta
Pan tipo baguette	1 ½	381 gramos
Leche		1 ½ litros
Azúcar 1	taza	204 gramos
Natilla casera 1	taza	256 gramos
Huevos 2	unidades	126 gramos
Sal	½ cdta 2	gramos
Clavo de olor o canela en polvo (opcional) ½	cdta	2 gramos

Adriana Vargas
Santa María de Dota

Preparación:

- Precaliente el horno a 180 oC.
- Desmenuce el pan.
- Agregue la leche para que el pan se humedezca lo necesario, preferiblemente de un día para otro.
- Agregue el azúcar, natilla, huevos, sal y canela o clavo de olor. Revuelva bien.
- Vierta en un molde o bandeja previamente engrasada y hornée a 150 oC alrededor de 45 minutos hasta dorar

Porción: 1 tajada (105 gramos).

Tamal asado #2

Ingredientes	Cantidad en medida casera	Cantidad en medida exacta
Masa de maíz amarillo	4 tazas	795 gramos
Azúcar	1 ½ tazas	306 gramos
Sal	Una pizca	
Margarina	1 ½ barras	183 gramos
Leche agria		1 litro
Queso rallado		½ kg
Natilla	1 taza	256 gramos

Preparación:

- Coloque en una olla grande la masa, el azúcar y la sal. Revuelva un poco.
- Agregue la leche agria, el natilla, el queso y la margarina y mezcle.
- Cocine a fuego medio sin dejar de revolver hasta que hierva.
- Vierta la masa en un molde previamente engrasado y hornee a 180 oC por 25 minutos hasta que dore.
- Espere a que enfríe y sirva.

Porción: 1 tajada (95 gramos).

Vilma Mora Valverde
Santa María de Dota





Roscas de harina

Ingredientes	Cantidad en medida casera	Cantidad en medida exacta
Harina	2 tazas	272 gramos
Azúcar	½ taza	102 gramos
Polvo de hornear	1 cucharadita	3 gramos
Margarina	1 ½ barras	183 gramos
Leche	½ taza	125 ml

Vilma Mora Valverde
Santa María de Dota

Preparación:

- En un tazón coloque la harina, el polvo de hornear cernido, el azúcar, la margarina y la leche. Amase hasta que la mezcla esté homogénea.
- Forme roscas y colóquelas en un molde engrasado.
- Hornee a 160 oC hasta que estén doradas.

Porción: 2 roscas (40 gramos).

Queque de yuca

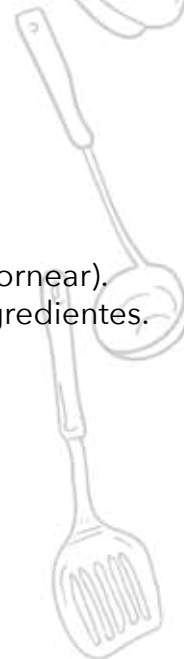
Ingredientes	Cantidad en medida casera	Cantidad en medida exacta
Mantequilla	1 barra	115 gramos
Huevos	3 unidades	189 gramos
Harina	4 cucharadas	34 gramos
Maicena o fécula de maíz	4 cucharadas	34 gramos
Polvo de hornear	3 cucharaditas	9 gramos
Yuca rallada fina	3 tazas	807 gramos
Queso rallado	1 taza	95 gramos

Preparación:

- Bata la mantequilla y cuando cambie de color agregue el azúcar.
- De uno a uno agregue los huevos hasta que la masa esté cremosa.
- Aparte en un tazón cierna los ingredientes secos (harina, maicena y polvo de hornear).
- Incorpore los ingredientes secos de forma envolvente a la masa. Solo unir los ingredientes.
- Precaliente el horno a 380 oF.
- Incorpore a la masa la yuca rallada y el queso.
- Engrase un molde y vierta la mezcla.
- Hornee a 380 oF por 60 minutos aproximadamente.

Porción: una tajada (90 gramos).

Erminda Piedra Zamora
Santa María de Dota



Maíz crudo o maíz de harina

Ingredientes	Cantidad en medida casera	Cantidad en medida exacta
Harina de maíz crudo	6 tazas	
Miel de tapa de dulce	1 taza	
Anís	3 cucharaditas	
Mantequilla	2 barras	
Huevos	2 unidades medianas	
Polvo de hornear	1 cucharadita	
Bicarbonato de sodio	1 cucharadita	
Nuez moscada en polvo	½ cucharadita	

Ana Rita Vega Ureña
Santa María de Dota

Preparación:

- En un tazón coloque la miel, los huevos, la mantequilla derretida, el anís, la nuez moscada, el polvo para hornear y el bicarbonato. Remueva muy bien todo con una cucharada de madera.
- Incorpore la harina poco a poco hasta que quede una masa suave, pero no pegajosa para que se puedan hacer las rosquitas.
- Engrase y enharine una bandeja y coloque las rosquitas.
- Hornee a 325 oF por veinte minutos o hasta dorar ligeramente.
- Retire del calor y deje enfriar totalmente. Guarde las rosquitas en un frasco de selle hermético.

Esta receta rinde entre 50 y 60 rosquillas, según el tamaño.

Nos cuenta doña Ana Rita: Las roscas de harina, popularmente son también conocidas como rosquillas de maíz blanquillo o crudo.

Es un delicioso pan tradicional de nuestro cantón, pero sin lugar a dudas es una herencia de nuestros indígenas. Es importante recalcar que el maíz es un producto que solo se cosecha los primeros meses del año. Estas mazorcas cargan granos blancos, y son más grandes que otros tipos de maíz.

Las rosquillas no pueden faltar en el acompañamiento del café en la época de Semana Santa, ya que es un pan tradicional que se elabora en esta época.

Tanela

Ingredientes	Cantidad en medida casera	Cantidad en medida exacta
Masa de maíz		1 kg
Leche agria		1 litro
Natilla	1 taza	256 gramos
Queso molido	1 taza	300 gramos
Azúcar	1 ½ tazas	306 gramos
Sal	1 cucharadita	3 gramos
Esencia de vainilla	1 cucharadita	3 gramos
Mantequilla	½ barra	58 gramos

Preparación:

- En un tazón mezcle todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea. Puede utilizar la batidora y mezclar por varios minutos hasta no dejar grumos.
- Aliste la lata o bandeja donde va a hornear la mezcla. El secreto de la abuela está en que en lugar de engrasar el molde, se le pone una hoja de plátano o de guineo para darle ese sabor único y especial.

Porción: una tajada (48 gramos).

Nos cuenta doña Aurora que heredó esta receta de su abuela, quien desde hace muchos años les enseñó a todas sus nietas la misma. En ese ese tiempo vivían en la calle El Higueral, más conocida como “la calle de la Tanela”, porque se acostumbraba llevar esta delicia para las fiestas patronales.

Aurora Marín Mata
Santa María de Dota

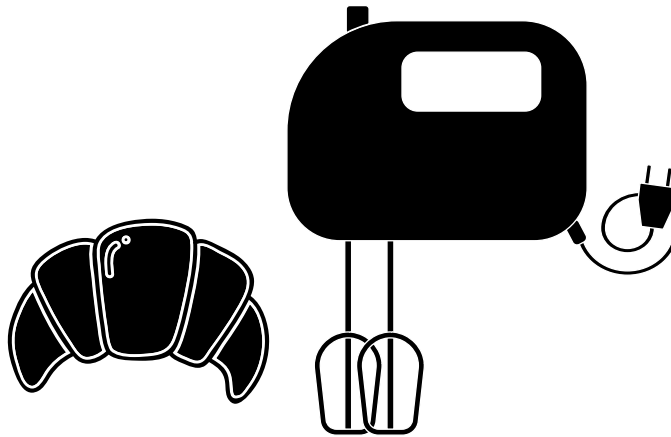


Foto: Listos para recibir al Jurado Calificador y público en Festival de Cocina Doteña, Santa María de Doa. Fotografía de Carlos Garita



Postres

Cocina de innovación



Con buen gusto e ingenio, surgen nuevas preparaciones a base de productos disponibles localmente, como las ciruelas, café, manzana y chayote.

Postre de ciruela Zatzuma

Cindy Granados
Hernández
Santa María de Dota
Ganadora del primer lugar
en categoría de postres de
innovación

Ingredientes	Cantidad en medida casera	Cantidad en medida exacta
Ciruela		1 kg
Azúcar cruda	1 ½ tazas	306 gramos
Jugo de naranja	2 tazas	500 ml
Vino tinto	½ taza	125 ml

Preparación:

- Pele la ciruela y sáquele la semilla.
- Coloque en una olla el jugo de naranja, azúcar y cocine la ciruela a fuego lento.
- Cuando la ciruela esté cocida, incorpore el vino tinto y cocine durante 30 minutos más.
- Si desea puede agregarle canela o hierbabuena.

Porción: media dulcera (120 gramos).

Este postre aprovecha la ciruela de producción local, con lo cual representa un postre elaborado con frutas frescas de la región, y en este caso producidas por la familia de la proponente. La receta es producto de la experimentación para lograr un postre de exquisito sabor y colorido haciendo uso de ingredientes variados.

Nos comenta doña Cindy: Al ser nosotros productores de ciruela, traté de buscar darle un valor agregado, y comencé a mezclar la ciruela con agua y azúcar, pero no me agradó mucho. Entonces traté de innovar con jugo de manzana y de naranja, y luego agregarle vino tinto para realzar su color y sabor.

Arroz con leche y café

Ingredientes	Cantidad en medida casera	Cantidad en medida exacta
Arroz crudo	1 ½ tazas	298 gramos
Agua	3 tazas	750 ml
Canela en astilla	Al gusto	-
Bomba dulce (mezcla de canela y clavo de olor molidos)	½ cda	
Leche condensada	1 ½ tazas	592 gramos
Queso crema	1 taza	210 gramos
Leche en polvo	2 cdas	26 gramos
Azúcar blanca	¾ taza	136 gramos
Yema de huevo	1 unidad	30 gramos
Café fuerte	½ taza	125 ml
Leche líquida	4 tazas	1 litro

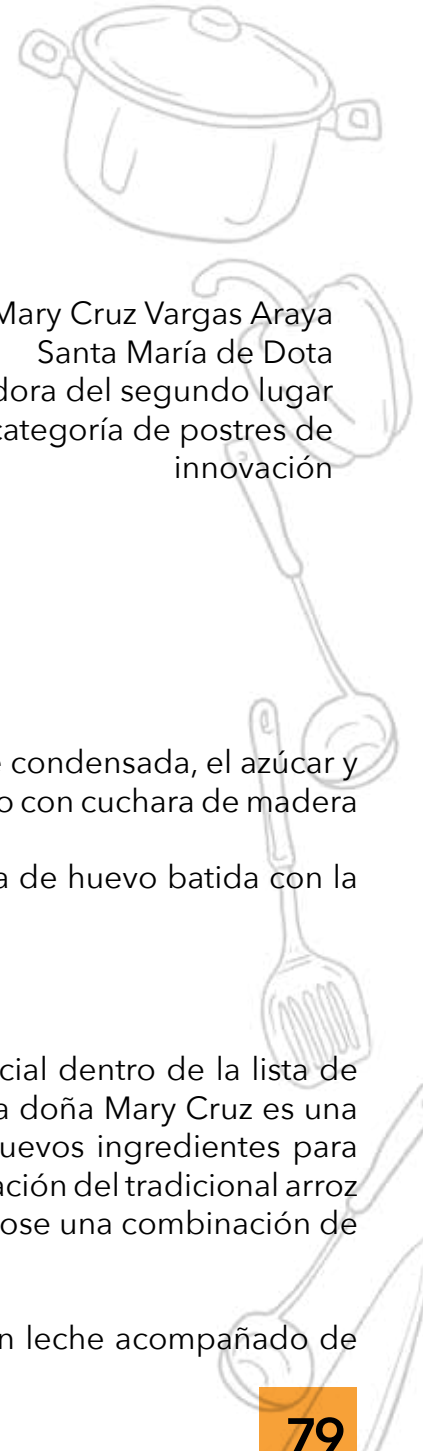
Preparación:

- Cocine el arroz con el agua, la canela y las especias dulces.
- Cuando el arroz está cocinado, agregue el queso crema, la leche condensada, el azúcar y la leche líquida. Cocine a fuego lento hasta que espese, removiendo con cuchara de madera para que el arroz no se pegue en el fondo de la olla.
- Cuando el arroz esté suave y listo en su textura, agregue la yema de huevo batida con la leche en polvo y el café. Cocine durante unos tres minutos más.

Porción: ½ taza (135 gramos).

Para las familias doteñas, el arroz con leche ocupa un lugar especial dentro de la lista de postres tradicionales; sin embargo, la propuesta que nos presenta doña Mary Cruz es una receta de innovación, puesto que incorpora en la preparación nuevos ingredientes para lograr texturas y sabores diferentes. En este caso, resalta la combinación del tradicional arroz con leche con el aroma y exquisito sabor del café doteño, lográndose una combinación de sabores entre dulces y amargos, de gran aceptación.

En la presentación de la receta, doña Mari Cruz sirvió el arroz con leche acompañado de una conserva de chayote.



Mary Cruz Vargas Araya
Santa María de Dota
Ganadora del segundo lugar
en la categoría de postres de
innovación

Arroz con leche y manzana

Ingredientes	Cantidad en medida casera	Cantidad en medida exacta
Ingredientes del arroz con leche		
Arroz crudo	1 taza	198 gramos
Leche	1 ½ botella	1500 ml
Leche condensada	1 lata grande	395 gramos
Leche evaporada	1 lata grande	315 gramos
Crema dulce	1 taza	250 ml
Agua	2 tazas	500 ml
Esencia de vainilla	Al gusto	
Azúcar	½ taza	102 gramos
Ralladura de naranja agria	1 cucharada	
Canela	1 astilla	
Clavo de olor	Al gusto	
Margarina	1 ½ cucharada	25 gramos
Sal	Una pizca	
Ingredientes de la manzana caramelizada		
Manzanas	4 unidades	
Azúcar	½ taza	102 gramos
Esencia de vainilla	½ cucharadita	2 ml
Canela en polvo	½ cucharadita	1 gramo
Margarina	½ barra	60 gramos

Elena Cisneros Bonilla
Santa María de Dota

Preparación:

Preparación del arroz con leche:

- Lave muy bien el arroz para eliminar un poco el almidón, y así evitar que se haga pegajoso.
- Coloque en una olla de fondo grueso el arroz con el agua, y de deje cocinar durante diez minutos.
- Coloque la canela y los clavos de olor envueltos en un saquito. Añada también la ralladura de naranja.

- Cuando el arroz haya reventado, agregue la leche, leche condensada, leche evaporada, crema dulce y esencia de vainilla.
- Remueva con una cuchara de madera constantemente. Cocine por quince minutos hasta que hierva.
- Retire del fuego, y elimine el saquito con la canela y los clavos.
- Agregue la margarina y deje enfriar.
- Sirva con la manzana caramelizada.

Preparación de la manzana caramelizada:

- Pele y elimine el centro de las manzanas.
- Parta las manzanas en cuadritos.
- En un recipiente ponga al fuego la margarina, azúcar, esencia de vainilla y canela en polvo y forme un caramelo.
- Agregue las manzanas y cocínelas a fuego bajo por veinte minutos.

Porción: ½ taza (135 gramos).

Nos comenta doña Elena: *Hace 24 años llegué a Santa María, proveniente de Pérez Zeledón. Mis padres se enamoraron de este lugar, y decidieron que nos quedáramos a vivir aquí, sin duda la mejor de las decisiones.*

Gracias a eso tuve la dicha de tener como vecina a una señora muy especial que me trataba como si fuera su nieta, y aunque falleció hace algunos años, la recuerdo no solo por su cariño y bondad, si no por lo que cocinaba. Nunca podré olvidar los aromas y sabores que se encontraban en su cocina; doña Lunda era su nombre.

Hoy quiero compartirles la receta del arroz con leche, porque muy a menudo ella lo preparaba para mí; los secretos de que fuera el mejor que he probado no se si de verdad existen, ya que creo que varios factores influían para su sabor, entre ellos: el cocinarlo en cocina de leña, tal vez alguna ralladura de naranja agria o la dedicación y amor con que ella lo hacía. Otra cosa que me llamaba la atención es que actualmente la canela y los clavos de olor se usan en polvo, y ella hacía un saquito con una media, y ahí ponía la canela en astilla y los clavos de olor enteros, y a final los retiraba.

Además, decidí incluir en esta receta una manzana caramelizada para acompañar el arroz con leche, y me han dicho al probarlo que combinan muy bien.

Chicharrón de queso con crema de café

Ingredientes	Cantidad en medida casera	Cantidad en medida exacta
Ingredientes para el chicharrón de queso		
Quesillo		1 kg
Tapa de dulce	1 tapa	600 gramos
Agua	2 tazas	½ litro
Canela	Al gusto	3 gramos
Clavo de olor	Al gusto	3 gramos
Sal	Una pizca	
Ingredientes para la crema de café		
Leche	1 ½ tazas	375 ml
Café tinto	½ taza	125 ml
Harina	¼ taza	60 gramos
Maicena	2 cucharadas	30 gramos
Azúcar	½ taza	126 gramos
Yema de huevo	2 unidades	40 gramos

Adrián Solís Cordero
Santa María de Dota

Preparación:

- En una olla coloque el dulce con el agua, canela y clavo de olor y elabore una miel.
- Elimine el exceso de suero del quesillo y corte en cuadritos.
- Agregue el quesillo a la miel y deje que se cocine y, cuando cambie de color, saque el queso de la miel.
- Coloque en un recipiente los chicharrones preparados, y cuando estén fríos agregue parte de la miel en la que se cocinaron para que se concentren más los sabores.
- Para preparar la crema de café, licue los ingredientes y coloque en una olla a fuego lento.
- Cuando la crema está espesa, aparte del fuego y deje enfriar.
- Sirva los chicharrones junto con la crema de café.

Porción: Media taza (120 gramos).

Mousse de Naranja

Ingredientes	Cantidad en medida casera	Cantidad en medida exacta
Pulpa de naranja	1 taza	260 gramos
Queso crema	1 caja mediana	210 gramos
Leche condensada	1 lata grande	395 gramos
Gelatina sin sabor	1 sobre	11 gramos
Crema chantilly batida	2 tazas	500 gramos
Piña partida en trocitos	1 taza	164 gramos
Naranja partida en trocitos	1 taza	260 gramos
Azúcar	½ taza	102 gramos
Galletas María molidas	20 unidades	200 gramos
Margarina	½ barra	60 gramos

Alexandra Chanto Ureña
Santa María de Dota

Preparación:

- En un tazón bata la leche condensada con el queso crema.
- Agregue la pulpa de naranja y continúe batiendo.
- Prepare la gelatina agregando unas dos cucharadas de agua tibia para que se disuelva y revuelva para que no queden grumos.
- Incorpore la gelatina a la mezcla anterior.
- En forma envolvente agregue la crema chantilly.
- En un molde, elabore la base mezclando la galleta María con la mantequilla derretida.
- Vierta la mezcla en el molde y refrigere.
- Aparte mezcle la piña en trocitos con la naranja y una lámina de gelatina disuelta con el azúcar. Cocine hasta que obtenga una consistencia de topping. Deje enfriar, y coloque luego en la superficie del postre.
- Puede decorar con chantilly y hojas de menta.

Porción: Media dulcera (120 gramos)

Nos comenta doña Alexandra: la naranja es un producto agrícola que representa una importante posibilidad de diversificación productiva para el cantón. La idea del postre y la combinación surgió de la búsqueda de subproductos a base de naranja, como una posibilidad de industrialización.

El elaborar postres con frutas y productos de la zona es una muy buena opción para darnos a conocer, fortalecer el turismo y aprovechar los recursos disponibles.

Pastel de manzana

Ingredientes	Cantidad en medida casera	Cantidad en medida exacta
Ingredientes para la pasta		
Harina	2 tazas	262 gramos
Polvo de hornear	2 cucharaditas	6 gramos
Huevos	2 unidades	126 gramos
Mantequilla	1 barra	115 gramos
Agua fría	La necesaria	
Ingredientes para el relleno		
Azúcar	1 taza	204 gramos
Canela en polvo	½ cucharadita	2 gramos
Manzanas partidas en gajos	6 unidades	900 gramos

Vanessa Murillo Cordero
Copey de Dota

Preparación:

- En un tazón coloque todos los ingredientes de la pasta y mezcle con ayuda de un estribo.
- Recoja la pasta con las manos y trate de unir los ingredientes sin amasar. Deje reposar la pasta por unos minutos.
- Estire la pasta y forme el pastel colocando la pasta sobre un molde. Puncé la pasta con ayuda de un tenedor. Reserve una parte de pasta para hacer algunas tiras.
- Hornee durante 10 minutos.
- Para elaborar el relleno, ponga los ingredientes en una olla y cocine a fuego lento.
- Rellene el pastel. Ponga las tiras de pasta entretrejidas y vuelva a hornear durante unos quince minutos, hasta que dore.

Nos comenta doña Silvia Vanessa: *Es una receta familiar; una cuñada me la obsequió. Siempre en reuniones familiares se suele compartir. Tengo de estar preparando esta receta desde hace muchos años, ya que somos productores de manzana y tratamos de realizar recetas con los productos que obtenemos. Esta es una muestra de una de las muchas recetas que realizo.*

Manzanas en miel

Ingredientes	Cantidad en medida casera	Cantidad en medida exacta
Manzanas	8 unidades	1200 gramos
Azúcar	½ taza	102 gramos
Sidra (vino de manzana)	2 tazas	500 ml
Jugo de manzana	2 tazas	500 ml
Canela en astilla	Al gusto	
Clavo de olor	Al gusto	
Anís estrella	Al gusto	
Jugo de naranja	Poquito (opcional)	100 ml

Preparación:

- Pele las manzanas.
- Hierva las manzanas con la sidra, jugo de manzana, azúcar y especias durante 30 minutos. Se cocinan hasta que el almíbar tenga una consistencia espesa.



Silvia Vanessa Murillo
Cordero
Copey de Dota



Pan de aguacate

Ingredientes	Cantidad en medida casera	Cantidad en medida exacta
Ingredientes para el pan		
Harina	1 taza	136 gramos
Azúcar	1 taza	200 gramos
Aceite	½ taza	100 ml
Huevo	3 u	150 gramos
Sal	Una pizca	
Polvo de hornear	3 cdtas	10 gramos
Esencia de vainilla	1 cdta	3 ml
Ingredientes para el <i>glass</i>		
Aguacate	½ unidad	100 gramos
Queso crema	¼ taza	50 gramos
Azúcar en polvo o <i>glass</i>	2 cdas	51 gramos
Jugo de limón	Unas gotas	3 ml
Esencia de vainilla	2 gotas	2 ml

Mary Cruz Vargas
Araya
Santa María de Dota

Preparación:

- En un tazón mezcle los ingredientes secos con los húmedos de forma envolvente.
- Vierta la masa en una bandeja previamente engrasada.
- Hornée a 180 oC durante treinta minutos o hasta que se cocine y dore bien (inserte un palillo de dientes y si sale limpio, el pan está horneado).
- Prepare el *glass* mezclando todos los ingredientes con ayuda de un batidor de mano. Mezcle hasta lograr una pasta homogénea.
- Cubra el pan con el *glass*.

Características nutricionales generales de las preparaciones



Al analizar de forma global los ingredientes y las formas de preparación propuestas, se evidencia un uso variado de alimentos con proteínas de alto valor biológico, como son el huevo, las carnes, la leche y los derivados lácteos. En el caso de productos vegetales ricos en proteína como los frijoles u otras leguminosas, en este festival no se hizo presentación de platillos, aunque es relevante indicar que en la región sí se consumen.

La mayoría de productos presentados contienen un relativo bajo aporte de grasas, aunque por su naturaleza, las preparaciones con ciertos tipos de carnes, como pezuñas y pellejo, presentan mayor contenido de colesterol; asimismo los postres y dulcería son productos ricos en azúcares, cuya fuente principal es la tapa de dulce o azúcar.

Se evidencia el amplio uso de productos naturales para exaltar sabor, tales como cebolla, chile dulce, ajo, apio y culantro, lo cual contribuye a que las preparaciones sean más bajas en sodio dado el menor o nulo uso de productos artificiales fuentes de sodio.

Las sopas y picadillos son una rica fuente de fibra, igualmente aquellos postres elaborados con productos fibrosos, como el chiverre.

En el siguiente cuadro se presenta la información de cada preparación según el peso total y la porción establecida, indicándose el aporte en energía (kilocalorías), gramos de proteína, grasa total y colesterol, carbohidratos totales y fibra:

Aporte nutricional de las preparaciones presentadas en el Festival

Nombre de la preparación	Peso total (gramos)	Porción (gramos)	Energía (Kcal)	Proteína (gramos)	Grasa (gramos)	Colesterol (miligramos)	Carbohidratos (gramos)	Fibra (gramos)
Picadillo de arracache # 1	1588	110	177	9.2	5.8	19	24.4	2.0
Picadillo de arracache # 2	1938	114	154	8.6	7.0	27.6	14.0	0.6
Sopa de quelites (de chayote)	2140	305	162	9.3	5.0	87.6	21.1	3.0
Sopa de albóndigas	3468	325	243	13.0	11.0	53.0	23.0	2.0
Pozol con sabor tradicional	5052	355	708	51.0	28.0	97.0	63.0	1.0
Pozol de maíz doteño	2414	355	684	51.0	30.0	151.0	51.0	1.0
Carne sudada a la Margarita	614	110	235	30.0	10.0	81.0	6.0	1.0
Lomo fingido	1893	175	180	18.0	10.0	64.0	4.0	1.0
Chicharrones de carne	6374	110	858	3.0	95.0	83.0	1.0	0
Lomo relleno en cocina de leña	2915	175	249	35.0	13.0	186.0	6.0	1.0
Lomo relleno	2015	175	327	27.0	17.0	128.0	15.0	1.0
Conserva de chiverre	9011	97	105	0.7	0.2	0	26.5	-
Toronja en almíbar con cajeta de leche y coco	8618	112	297	2.0	2.0	7.0	69.0	-
Chicharrones de quesillo	2604	120	28	10.0	12.0	9.0	35.0	1.0
Cajetas de leche y coco	3218	62	100	1.0	2.0	3.0	21.0	0
Mermelada de guayaba	5400	55	27	0.5	0.4	0	6.3	-
Miel de mango criollo	1858	145	162	1.0	0	0	42.0	-
Conserva de chayote	1820	120	210	1.0	1.0	0	53.0	0
Miel de higo y yerbabuena	1436	60	150	0	0	0	39.0	-
Dulce de chayote	2746	120	116	1.0	1.0	0	29.0	3
Cajeta de leche y chayote	2456	62	73	1.0	1.0	2.0	16.0	1.0
Bizcocho	2624	90	147	10.1	7.9	22.0	10.1	1.0
Pan casero de levadura con chiverre	805	56	171	3.0	8.0	39.0	22.0	0
Tamal de maicena	500	42	258	2.0	18.0	49.0	23.0	0

Tamal asado # 1	2597	95	149	6.0	5.0	15.0	20.0	0
Budín	2469	105	147	4.8	3.4	36.0	22.2	0.3
Tamal asado # 2	3042	95	166	6.0	8.0	12.0	18.0	1.0
Maíz crudo	1356	51	205	3.0	8.0	39.0	30.0	2.0
Queque de yuca	1487	90	218	4.0	7.0	65.0	1.0	-
Roscas de harina	549	40	166	1.0	11.0	1.0	16	0
Tanela	2926	48	78	2.0	3.0	7.0	11.0	0
Postre de ciruela	1931	120	122	1.0	0	0	29.0	1.0
Arroz con leche y café	2419	135	241	7.0	9.0	51.0	-	-
Arroz con leche y manzana	3681	135	204	5.0	9.0	32.0	27.0	1.0
Mousse de naranjilla	2302	110	303	4.0	20.0	40.0	28.0	-
Pastel de manzana	1488	155	290	4.0	11.0	81.0	46.0	2.0
Manzanas en miel	1802	113	80.0	0	0	0	21.0	1.0
Pan de aguacate	1028	115	393	6.0	21.0	84.0	48.0	2.0
Cajetas de coco con semillas de chiverre	1453	69	143	1.0	3.8	1.0	27.7	-



Foto: Bueyes trabajando en el trapiche de Gerardo Mata, Santa María de Dota. Fotografía Gerardo Chinchilla Solís.



Foto: Trapiche de Gerardo Mata Solís ubicado en Calle El Rincón de los Solís. Fotografía de Gerardo Solís Chinchilla.



Reflexiones finales

Indudablemente la cocina es una manifestación cultural que abarca muchas dimensiones de la vida, y que se evidencian desde la obtención de los alimentos, las prácticas agroindustriales, las formas de preparación y su evolución a lo largo del tiempo, y los espacios para compartir las comidas.

En el presente festival, y en esfuerzo de recopilar recetas de preparaciones que forman parte del patrimonio alimentario del cantón de Dota, resalta el uso de la cocina de leña y su contribución al aroma y ciertas texturas en las preparaciones; asimismo, la presencia de la máquina de moler en las cocinas como utensilio básico para moler alimentos. De igual forma, el colado con el uso de una manta forma parte de los procedimientos básicos para lograr texturas más secas o eliminar residuos que afecten la textura final.

La experimentación en la cocina con el mayor uso de alimentos disponibles es un elemento importante de señalar en las propuestas, y que con el tiempo, esas preparaciones al ser incluidas en el menú cotidiano, pasaron a formar parte de la cocina tradicional, como el uso de semillas en la elaboración de cajetas. También resalta el amplio uso de productos naturales para exaltar el sabor de las comidas, y la menor dependencia a saborizantes artificiales.

Poco a poco se introducen productos industrializados en la elaboración de ciertas comidas, como leches enlatadas; no obstante, productos tradicionales tales como la tapa de dulce son insustituibles.

En la organización del festival, quedan como lecciones aprendidas la relevancia de participación de personas oriundas de la zona para orientar los procesos, puesto que lo que se quiere poner en valor es la cocina local. De igual forma, resulta relevante contar con instrumentos para la inscripción de las personas y evaluación de las recetas.

Fuentes bibliográficas

Colegio Técnico Profesional de Santa María de Dota (1976). Recetario COMI-DOTA. San José: Santa María de Dota. Documento impreso de distribución local.

Municipalidad de Dota (2009). Plan de Desarrollo Humano Local del Cantón de Dota 2010-2020. San José: Proyecto de fortalecimiento de las capacidades municipales para la planificación del desarrollo humano local en Costa Rica. Agosto.



