

La Milpa



En esta edición
**¡DISFRUTE DE UN
COLECCIONABLE SOBRE
TRADICIONES NAVIDEÑAS!**





Créditos

Publicación producida por el Proyecto de Trabajo Comunal Universitario TCU-486 de la Universidad de Costa Rica

Año 2 No. 2 Octubre-Diciembre 2021.

Dirección de la Revista:

Patricia Sedó Masís, Proyecto TCU-486, UCR.
Milena Cerdas Núñez, Proyecto TCU-486, UCR.

Comité Editorial:

MSc. Romano González Arce.
MSc. Patricia Sedó Masís.
Lic. Emmanuel Delgado Larios.

Colaboradores:

UCR, estudiantes del proyecto TCU-486:
Liseth Arias Tames, Fabián Alonso Brenes Tames, Mariam Vargas Cordero, Mónica Umaña Padilla, Adriana Huertas Vargas, Marco González Martínez, Liria Morales Ramírez.

Diagramación y diseño gráfico:

Carolina Arias Arguedas.

©Universidad de Costa Rica
Escuela de Nutrición (ENU)
Ciudad Universitaria Rodrigo Facio,
Costa Rica.
Todos los derechos reservados.



Contenido

- Pág. 7** | A desgranar mazorcas
- Pág. 15** | Con las manos en la masa
- Pág. 23** | Se destapó el tamal
- Pág. 37** | En el cerco
- Pág. 45** | Baúl abierto
- Pág. 53** | Hojas de tusa, lápices de carbón
- Pág. 59** | Entre camagua y elote
- Pág. 71** | Muñecas de olote y papalotes

Editorial

Reflexionar sobre nuestra historia, con especial énfasis en los modos de vida y la alimentación, y los aportes de personas que han destacado por sus aportes a nuestro país tales como Enrique Echandi y Quince Ducan, forman parte de los temas abordados en el presente número de la revista.

Con relatos cargados de simbolismo, se describen algunos hechos que marcaron la vida de quienes con apertura nos comparten sus experiencias y recetas. Así se evidencia, en parte, situaciones que marcaron la historia de nuestro país, como el enfrentamiento de epidemias hace más de seis décadas, su impacto en las familias y la existencia de instituciones de bienestar social que jugaron un papel fundamental en la atención de las personas afectadas, entre ellas el Sanatorio Durán o el Preventorio. Ello se complementa con relatos asociados con la tapa de dulce y el trapiche, así como con la elaboración de una comida tradicional propia de la mesa festiva del costarricense: el bizcocho. Además de compartir la receta, se nos describe aspectos importantes asociados con las dinámicas familiares

y los momentos de consumo donde el bizcocho formaba parte de la mesa festiva.

Como parte de los temas abordados, se analiza el impacto de la globalización en la alimentación de las personas, con un llamado a conservar la alimentación tradicional como parte del legado de nuestros antepasados y base de la seguridad alimentaria y nutricional local.

A partir del encuentro de saberes y el trabajo colaborativo con la participación activa de estudiantes, como parte su trabajo comunal universitario, ha sido posible ir concretando este medio informativo que esperamos contribuya no solo en la reflexión, sino también en la puesta en acción para conservar el patrimonio intangible de nuestro país.

MSc. Patricia Sedó Masís
Coordinadora
Proyecto TCU, 486





Fig 1: Cocina de leña.
Fuente: Archivo, TCU-486.

A desgranar mazorcas



Disfrutá de estas historias cortas y sus especiales e inesperadas anécdotas...





Una historia entre miedo y risa

Historia compartida por: Jorge Álvarez Lizano, Casa de Misericordia Pbro. Carlos María Ulloa.
Recopilación por: Milena Cerdas Núñez, docente TCU-486.

Mi nombre es Jorge Álvarez Lizano, de pequeño viví en todos los barrios del Sur de San José, pero yo siempre quise ir a vivir a la parte Norte de San José y me tocó: viví 45 años en Tibás hasta que llegué aquí al Hogar Carlos María Ulloa.

Les voy a contar una historia que yo llamo "La culebra".

Resulta que a principios de la década de los años 40 siendo yo un niño -estando en primer grado- me hicieron un examen de los pulmones y resulté débil de los pulmones. No sé cuál sería esa

debilidad pero por esa razón me llevaron a San Isidro de Coronado, ahí existía lo que se llamaba El Campamento Infantil¹, era una institución muy curiosa -a mí me da la impresión de que era como un estudio lo que hacía- porque los que estábamos ahí teníamos que trabajar en agricultura y nunca nos daban lecciones académicas ni nada, más bien era como de estilo militar, porque existían sargentos y capitán y para saludar a este último había que hacer el saludo y todo, era una cuestión militar.

Todos los días teníamos que hacer ejercicios exactamente, pero nos encantaba trabajar en la agricultura porque había mucho espacio. Ese lugar posteriormente pasó a ser el Instituto Clodomiro Picado.

Como a los 100 metros más o menos de ahí, estaba lo que se llamaba El Preventorio de Coronado, era un lugar donde llevaban a los niños hijos de los enfermos de tuberculosis -a los enfermos los llevaban al Sanatorio Durán- y a los hijos como no tenían donde llevarlos los llevaban al Preventorio. Pero

las dos estaban bajo la tutela de la Lucha Antituberculosa.

Resulta que en un momento, un doctor -el famoso Araya Rojas- que era un filántropo, nos regaló a las dos instituciones -tanto al Preventorio como al Campamento- un radio. Era un radio de baterías y de corriente -¡para nosotros era algo tan maravilloso que un radio pudiera sonar sin estar conectado!- pero como era solo "un" radio entonces unos días lo tenían en el Preventorio y otros días lo teníamos nosotros y entonces había que ir a dejarlo.

¹ El Campamento Infantil albergaba niños varones de edad escolar (7 a 14 años) que seleccionaba el Dispensario Central. Eran niños mal nutridos a los que no les ha comprobado contacto directo con casos de tuberculosis. En el campamento hacen una vida al aire libre y se les ocupa en trabajos livianos de agricultura y carpintería. Díaz, D. (2012). Historia de la infancia en la Costa Rica del siglo XX. Nuevas perspectivas. San José, Costa Rica.



La distancia que había entre El Campamento y El Preventorio era de unos 100 metros, por un camino bordeado por cercas de ciprés y el camino enzacatado y entonces como nosotros trabajábamos en la agricultura, a ambos lados del camino habían campos de agricultura y las serpientes cruzaban de un lado a otro y nosotros en el trabajo las veíamos cuando pasaban ¡pero yo les tenía mucho miedo!

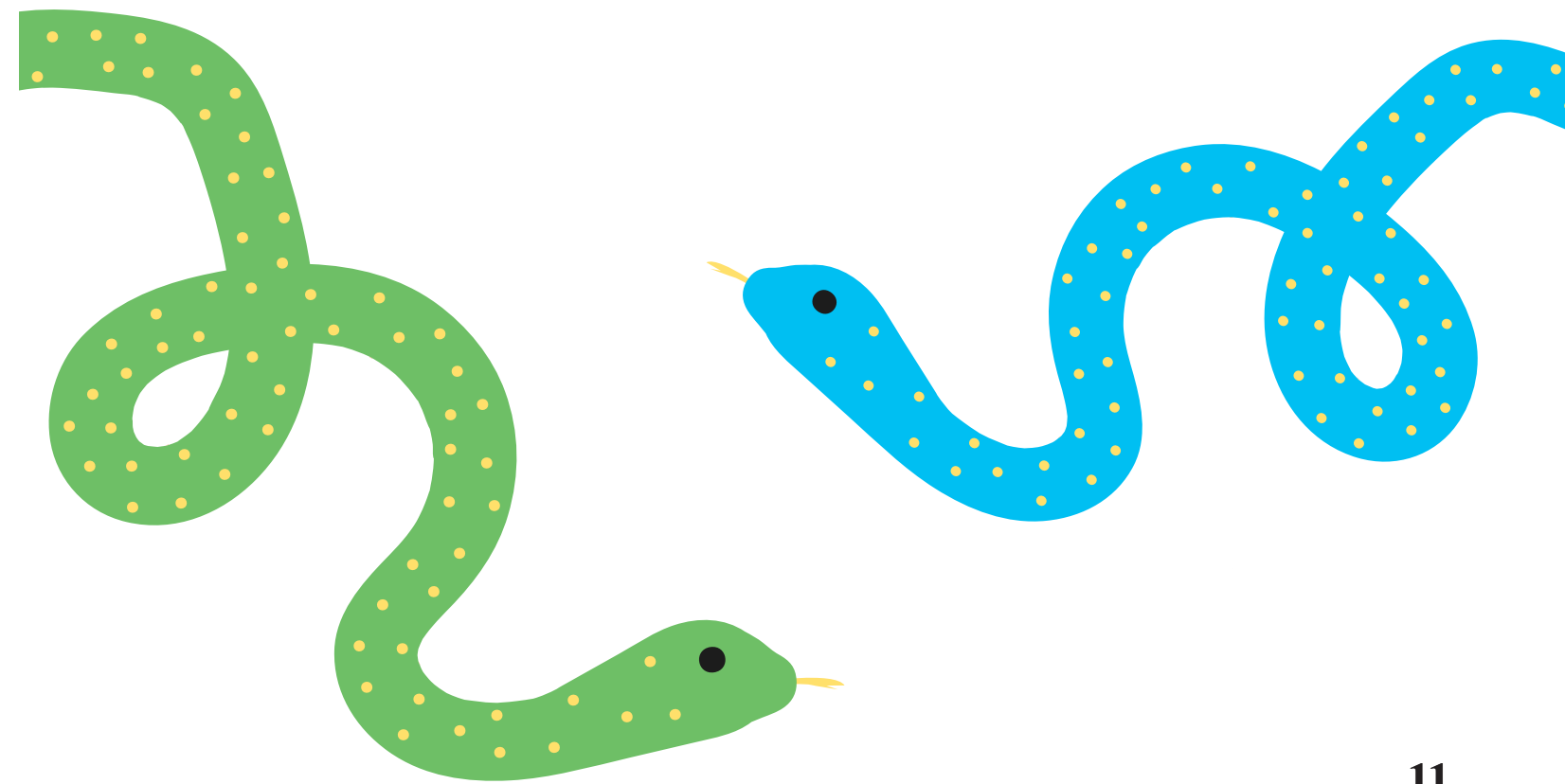
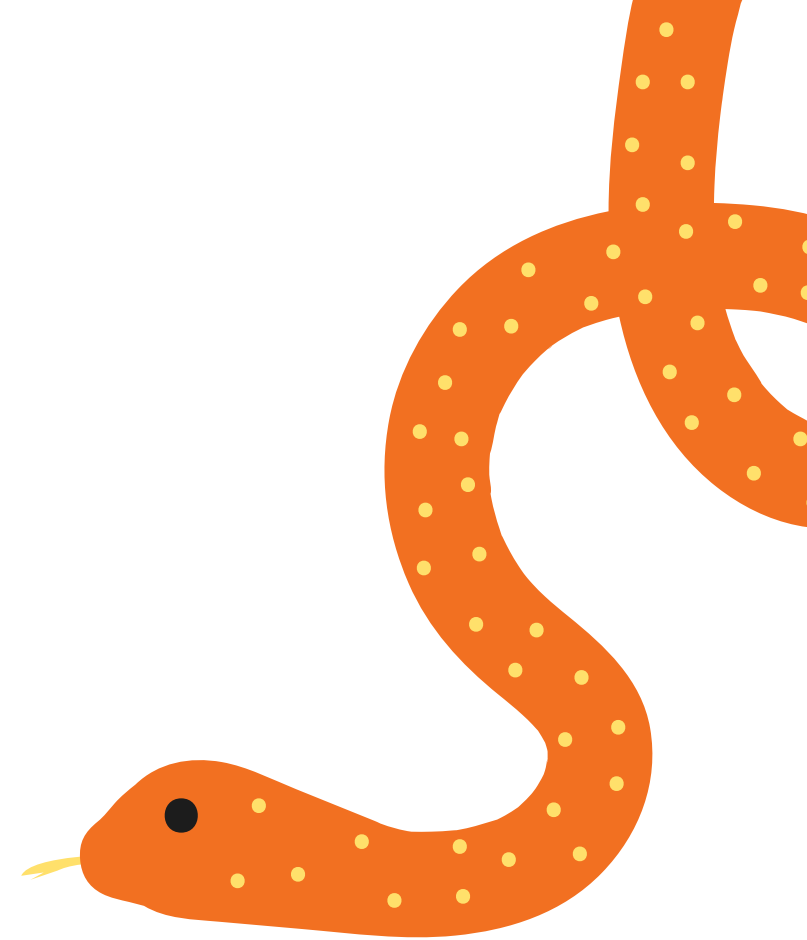
Resulta que un día me tocó a mí ir a dejar el radio y era como las 5:30 de la tarde -"cuando el día ya no es día y la noche aún no llega"²- y yo pensé: ¡Dios mío!... que no me tenga que topar con una culebra porque me muero...

yo no sé qué me va a pasar, yo tenía como 8 años.

Entonces cogí el radio y comencé a caminar y cuando iba como a medio camino comencé a oír un ruidito en el zacate y yo dije: ¡Ay... eso es una culebra que me viene siguiendo!... ¡Que torta!... ¿Por qué no cruzará ligero para el otro lado? y seguí caminando y caminando y me seguía... digo ¡diay! pero ¿Por qué no se va?... ¡qué raro!... ¿Por qué me viene siguiendo si ya casi no veo? Estaba muy oscuro... ¿Qué hago Dios mío... qué hago? Pensé. "¡Ya sé!: voy a correr, porque yo sé que si yo corro no creo que la culebra me alcance... sí... eso es lo que voy a hacer, voy a correr". Y eché a correr y ¡para qué lo hice!...

se me enredó en las piernas, me enredó y caí y comencé a pegar gritos desesperado porque la culebra me estaba matando.

La cuestión es que pasó un tiempo -no sé cuánto tiempo- pero yo creí que me había muerto en ese momento porque perdí el conocimiento. Cuando yo desperté, no sé cuánto tiempo





había transcurrido y estaba acostado yo en una cama rodeado de personas que todas se quedaban viéndome y entonces yo les pregunté:

--¿Qué pasó?

Y me dicen

--¿Qué pasó con qué?

--¡Con la culebra que me atacó!

--¿Cuál culebra? si nosotros fuimos y no tenías ninguna culebra, lo que tenías era el cordón enredado del radio.

Y entonces me quedó para siempre, nunca se me olvida ese miedo que yo les tenía a las culebras. Pero después de ese día ya no les tenía miedo... ¡porque no me hizo nada!



¡Ay... eso es una culebra que me viene siguiendo!...



Fig 2: Fotografía de Jorge Álvarez Lizano, Casa de Misericordia Pbro. Carlos María Ulloa.



Fig 3: Tortillas.
Fuente: Archivo, TCU-486.

Con las manos en la masa



Disfrutá de la receta de bizcochos caseros de doña Marjorie y conocé su historia...



Bizcochos caseros

Recopilado por: Liseth Arias Tames, estudiante Nutrición
TCU-486.

Ingredientes

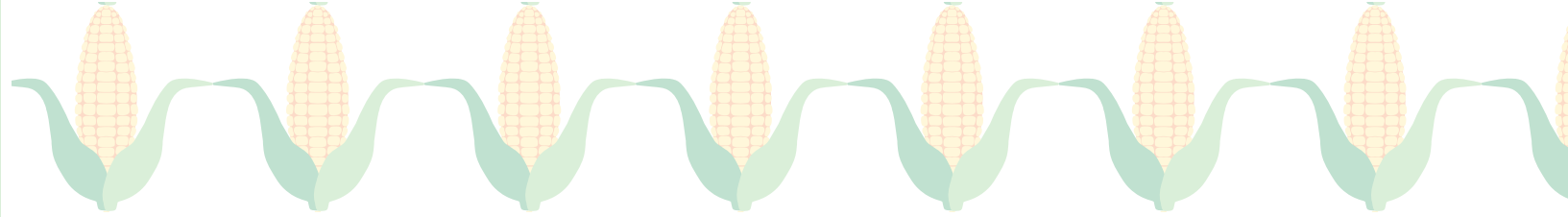
- Masa (750 gramos)
- Queso (1/4 de kilogramo)
- Yuca (1/4 de kilogramo)
- Natilla (450 gramos)
- Leche agria (2 tazas)
- Mantequilla (1 barra)
- Sal al gusto

Preparación

Pelar la yuca y rayarla.

Rallar el queso, alistar la natilla, la masa, la mantequilla, la leche agria y la sal (se utiliza aproximadamente una cucharada pero se debe probar hasta alcanzar el punto que la persona desea, por ello no se debe poner todo de una vez).

En una taza grande mezclar todos los ingredientes y al final probar la sal (debe quedar una pizca pasada de sal porque al hornearse se les quita un poco lo salado). Mezclar bien hasta que todo esté bien combinado.



Luego, hacer bolitas pequeñas que se aplastan en la mano, el tamaño queda al gusto de la persona y luego poner en la bandeja donde se van a hornear.

El horno puede estar precalentado a 180°C y los bizcochos se sacan al estar doraditos; quedan tostaditos y crujientes.

Notas importantes:

Para saber la cantidad de sal se debe de probar la mezcla porque dependerá mucho de cuánta sal tenga la natilla y el queso.

La duración total del proceso es de una hora y media aproximadamente y la cantidad de bizcochos dependerá del tamaño que se hagan.

Historia de la receta

Doña Marjorie no sabe desde hace cuántas generaciones se hace la receta, pero cree que la bisabuela materna de ella también la hacía. Ella se acuerda que su abuela y su mamá se reunían antes de Semana Santa, para hacer las recetas que no podían faltar, entre estas los bizcochos, el pan casero, el tamal mudo y el arroz con leche.

Claramente en la década de los años 70, la forma de hacerlos era distinta, por ejemplo, los ingredientes eran obtenidos en la casa (porque se sembraban o se tenían vacas), y toda la familia desde el viernes antes de Semana Santa debía reunirse en la cocina para la preparación de panes.

En cuanto al bizcocho, la masa se hacía de maíz, ella recuerda que debía molerse y cocinarse, además se le agregaba cal y ceniza la cual provenía del fogón, sin embargo, ya no recuerda todo el procedimiento para crear la masa, por otra parte la yuca era también molida y el queso se rallaba.

Había trabajos específicos para los miembros de la familia, el papá siempre se encargaba de moler el maíz y la yuca, él creó un fogón grande que funcionaba con leña y las bandejas que se usaban eran láminas de zinc que se alisaban y cortaban a la mitad. Para meter esas bandejas se utilizaba una estructura de hierro similar a una

paleta muy grande, tal como los describe doña Marjorie.

La cantidad de bizcochos y demás panes era abundante, ya que, debía alcanzar para los 15 miembros de la familia, más las visitas que en su mayoría eran monjas y seminaristas. Comían prácticamente solo pan desde el Domingo de Ramos hasta el Domingo de Resurrección, pues al ser una Semana Santa la tradición era no cocinar después de miércoles, eso sí, se debía respetar los momentos de ayuno.

Al momento de cocinar los bizcochos en el fogón, estos iban en la bandeja sobre la cual



se ponían hojas de plátano y los bizcochos se colocaban encima de éstas, luego de que se asaban se conservaban cubiertos en nuevas hojas de plátano dentro de un balde y guindados en el techo para cuidarlos de las hormigas.

El maíz, la leche, el queso y la natilla eran productos de la misma familia, sin embargo, no todos los vecinos tenían ganado y era común que les encargaran estos productos para distintas épocas del año, incluyendo Semana Santa, Navidad y Rezos del Niño.

La receta, ella la aprendió a hacer desde pequeña y todas las hijas e hijos la aprendieron igual y hasta el día de hoy la mayoría mantiene la tradición de los bizcochos en

Semana Santa; sin embargo, ahora no envuelven los bizcochos en hojas de plátano ni para cocinarlos, ni para guardarlos, además, ya no se hace la masa de manera casera y no los cocinan en un fogón. Lo que se sigue respetando es no refrigerarlos y se espera que los ingredientes sean lo más caseros posibles, haciendo énfasis en la leche agria.

Esta receta, aunque se ha pasado a las generaciones nuevas, doña Marjorie cree que cada vez son más los familiares que no saben hacer bizcochos.



Fig 4: Bizcochos.
Fuente: <https://hornomx.com/es/2020/07/14/chipa/>



Fig 5: Tamal.
Fuente: Foto facilitada por Mónica Barvo.

Se destapó el tamal



Conocé sobre la realidad de
la alimentación tradicional
y la globalización
alimentaria.....



Alimentación tradicional y globalización alimentaria

Fabián Alonso Brenes Tames
Estudiante Historia
TCU-486

“Somos lo que comemos”

Tal y como lo apunta la frase referida en el título del presente artículo, nuestra alimentación es parte fundamental de lo que somos y de nuestro estilo de vida, influyendo en algo tan relevante como la salud. Justamente nuestra forma de alimentación puede estar representada en múltiples hábitos de alimentación y aún más en una gran cantidad de alimentos o productos alimenticios que en las décadas recientes se han incrementado exponencialmente, ante el avance de fenómenos como la industria agroalimentaria.

Por ende, resulta importante reflexionar sobre la relación que se ha establecido entre la preparación y consumo de alimentos denominados tradicionales y el avance de la globalización alimentaria, basada en la alta comercialización de productos alimenticios, incidiendo en nuestros hábitos de alimentación y en la salud misma. La reflexión

también va dirigida a revalorizar el consumo de alimentos conocidos como tradicionales, los cuales en su mayoría propician una alimentación más saludable.

Alimentación tradicional

Los alimentos o comidas tradicionales de un grupo social constituyen una manifestación

cultural, donde se ponen en práctica conocimientos y formas de preparación de determinados alimentos que pasan a formar parte de espacios de socialización y/o eventos festivos donde dichos alimentos conllevan un simbolismo propio y asociado a aspectos culturales vinculados a una época específica del año

Fig 6: Chorreadas.
Fuente: Archivo,
TCU-486.





*Fig. 7: Picadillo de arracache.
Fuente: Archivo, TCU-486.*

o celebración cívico-religiosa; la asociación entre determinadas prácticas socioculturales y ciertos alimentos le confiere a estos últimos un sentido de identidad ligado al espacio nacional, regional o local. A la vez, la alimentación tradicional está asociada a la cocina tradicional, haciendo del proceso de preparación de los alimentos una experiencia social de gran relevancia en el entorno familiar y cargada de un fuerte simbolismo cultural a partir de la preparación y consumo de determinados alimentos en un espacio de socialización (Sedó Masis 2015, 82).

También puede mencionarse la alimentación popular, como otra manifestación de hábitos y prácticas de alimentación

caracterizadas por su frecuencia o consumo cotidiano en determinado conjunto social, y muy vinculado a la vez con la cocina como un espacio de convivencia familiar en la preparación y consumo de los alimentos diarios (Sedó Masis 2015, 83).

En el caso de Costa Rica existe una amplia variedad de alimentos o platillos que pueden ser considerados como tradicionales y/o populares, dicha diversidad se explica en parte por la gran disponibilidad de alimentos que se producen en distintas regiones del país, sobre todo en la producción agropecuaria. El consumo de granos como el arroz y el maíz; leguminosas como los frijoles, lentejas, garbanzos y arvejas; así como frutas y vegetales que se

cultivan en distintas regiones del territorio costarricense, constituyen una parte central en la dieta de las personas que habitan el país, siendo utilizados también en la preparación de alimentos tradicionales vinculados a épocas específicas del año, así como festividades cívico-populares y religiosas; por ejemplo las festividades de fin y principio de año o la semana santa.

No se puede dejar del todo el vínculo entre las prácticas y tradiciones alimentarias con respecto a la conformación de identidades culturales, las cuales encuentran en la preparación y consumo de determinados alimentos una forma de diferenciarse o bien preservar una tradición, no sólo ligada a la alimentación, siendo



también cómo una expresión cultural que genera identidad o arraigo para determinado grupo social (Entrena Durán 2008, 31-32).

En el caso de Costa Rica la relación entre prácticas alimentarias e identidad cultural se manifiesta en todo el país. Por ejemplo, en la región del Caribe costarricense donde la interacción de la cocina caribeña y la criolla, junto con la aportación de las diversas culturas que han enriquecido la identidad cultural de la región históricamente (grupos indígenas, asiáticos, afrocaribeños, europeos), han dado forma a platillos o alimentos que han pasado a convertirse en expresiones culturales muy propias de la región; por ejemplo, el

bien conocido “rice and beans”, “el rondón”, “los patacones”, así como la “salsa caribeña”, constituyen manifestaciones culturales que se basan en la preparación y consumo de platillos que se identifican con dicha región (De la Cruz, 2-4).

Globalización alimentaria

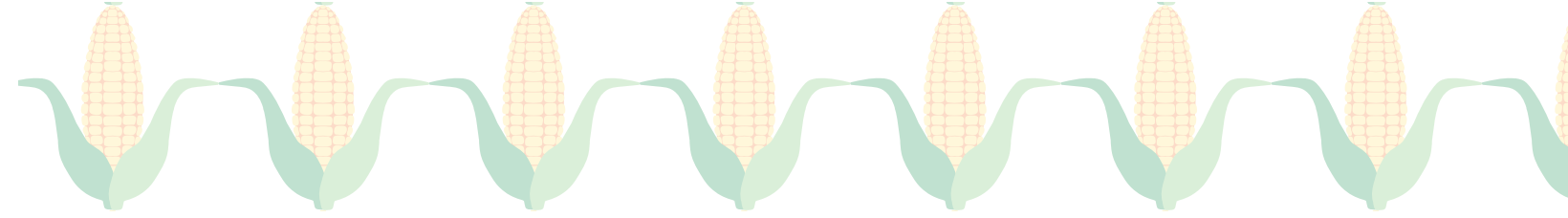
Con la aparición del fenómeno globalizador en el último cuarto del siglo XX y su expansión a nivel mundial, distintas facetas de la vida en sociedad se han visto modificadas. En el caso de la alimentación como elemento cultural, constituye un buen ejemplo de cómo el avance de la globalización ha modificado las prácticas y hábitos de alimentación en múltiples

sociedades, incluyendo a la misma sociedad costarricense.

Comúnmente la globalización es definida a partir de la interconexión mundial que se ha generado en base a nuevas tecnologías y los medios de comunicación crecientes; sin embargo, la globalización ha generado un impacto que va más allá del acceso a la información o la rápida comunicación, también distintos espacios sociales y fenómenos culturales se han visto modificados por el avance de la globalización. De esta forma, distintos fenómenos asociados al desarrollo de la corriente globalizadora han propiciado nuevas formas de consumo, donde también se incluye el consumo de

alimentos.

El comercio transnacional aparece como una pieza clave en la globalización alimentaria, ampliando el intercambio comercial de productos alimenticios de muy variada elaboración y procedencia; facilitando la introducción de productos, así como prácticas alimenticias que convergen con alimentos y productos tradicionales propios de cada región o país. Por otro lado, la aparición de industrias ligadas a los sectores agropecuarios y alimenticios, han generado procesos de monopolización y homogeneización de la dieta de las personas; un ejemplo de ello, son “las comidas rápidas”, como una cultura de alimentación basada





en la inmediatez y el consumo de alimentos procesados o de cocción rápida, disminuyendo su valor nutricional (Hernández, Villaseñor 2014, 559-562).

La introducción de nuevas prácticas y hábitos de consumo alimenticio se traducen en la aparición de nuevas identidades gastronómicas, donde hay una variación en la dieta a partir de cambios en los productos consumidos o bien en su preparación. Ejemplos de dichas identidades gastronómicas se presentan en la comida rápida y las cadenas de restaurantes que se extienden por distintas regiones del planeta; así como el surgimiento de personas que optan por una forma de alimentación exclusiva,

basada por ejemplo en alimentos puramente vegetales (veganos) (Rebato 2008, 141-143).

Vale la pena también mencionar que la globalización alimentaria ha propiciado procesos de transculturación, donde justamente productos alimenticios y determinadas formas de preparación de una cultura específica son transmitidas o readaptadas en otro contexto sociocultural. La intercomunicación e inmediatez propias de la globalización han dado paso a nuevas experiencias gastronómicas, así la aparición de prácticas alimenticias ligadas a alimentación mexicana, asiática, europea o caribeña en un mismo país fomenta la diversidad

Fig 8: Tamal de frijol.
Fuente: Foto facilitada por
Mónica Barvo.



gastronómica y la relación con otras culturas lejanas o poco conocidas (Ayuso, Castillo 2017, 4-5).

Reflexiones finales

Como parte de las consideraciones finales de este breve artículo, me parece relevante mencionar que la aparición de la globalización alimentaria y sus distintas manifestaciones en las prácticas alimentarias de la sociedad costarricense, surge como una oportunidad para revalorizar la alimentación cotidiana y/o tradicional del país y las distintas regiones que lo componen.

Dicha revalorización pasa en parte por reconocer el valor nutricional de muchos alimentos

tradicionales y de consumo cotidiano; por ejemplo, el consumo racional del arroz, distintos tipos de leguminosas, o bien, el consumo de picadillos, pastas, sopas y carnes, así como los distintos tipos de ensaladas, son tan sólo una pequeña muestra de una forma de alimentación variada que ofrece un mayor aporte nutricional, en relación al consumo desmedido o constante de comidas rápidas, frituras y alimentos con demasiado aditivo artificial; los cuales al convertirse en un hábito de alimentación genera serios problemas nutricionales y de salud.

Al anterior, se suma la gran ventaja de tener acceso a una amplia diversidad de vegetales y frutas

que pueden ser integrados a las comidas cotidianas, propiciando una alimentación más balanceada. De esta forma, se realza el valor de mantener prácticas y hábitos alimenticios propios de la amplia cultura gastronómica costarricense, no sólo por una cuestión de preservación de tradiciones, sino también porque un consumo adecuado de estos alimentos fomenta una forma de alimentación más saludable. Esto no significa que sea inapropiado el consumo de alimentos o productos “industrializados” o “comidas rápidas”, lo relevante es no generar un hábito hacia este tipo de alimentación, la cual vaya a sustituir otras prácticas o hábitos basados en alimentos mucho más saludables.

Una última reflexión que me parece relevante apuntar es la relación entre la globalización alimentaria y la calidad del sistema agroalimentario característico de este proceso globalizador, donde es común que las personas consuman alimentos procesados originarios de países extranjeros, lo cual genera dificultades para constatar la calidad de los alimentos preparados por industrias agroalimentarias.

Según las autoras Hernández y Villaseñor, la calidad de los alimentos se basa en las características intrínsecas de estos, centrándose en aspectos como el sabor, frescura, textura y tal vez el aspecto más importante, higiene, sobre todo al tratarse

de alimentos que pasan por un procesamiento y adición de componentes que influyen en los aspectos antes mencionados, así como en su valor nutricional. El uso de aditivos químicos en muchos de los alimentos procesados que se encuentran en el mercado hace que dichos alimentos adquieran características particulares que determinan su valor nutricional e influyen en la salud de las personas que consumen dichos alimentos de manera sobre todo constante. Dichos aditivos químicos por lo general favorecen la durabilidad o preservación de los alimentos, así como su sabor y textura; empero, no se toma en cuenta los problemas a la salud que dichos aditivos generan en la población a mediano y largo plazo.

Justamente, por el vínculo existente entre alimentación y salud, sobre todo en momentos donde la salud humana es más vulnerable; es que este artículo invita a reflexionar sobre los hábitos alimentarios que practicamos y su influencia en nuestra salud. La invitación también es a preservar y/o retomar la alimentación tradicional bajo prácticas alimenticias saludables; paralelo a la participación en la globalización alimentaria como consumidores inteligentes y responsables con nuestra propia salud. Es tiempo de sacar provecho de la amplia diversidad de posibilidades en la alimentación, sin olvidar que; ¡Somos lo que comemos!

Bibliografía consultada

Ayuso Peraza, Giselle, María Teresita Castillo León. 2017. "Globalización y nostalgia. Cambios en la alimentación de familias yucatecas". Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo regional 27 (50): 1-28.

De la Cruz Figueroa, Yalena. 2015. "El binomio turismo- salud la comida caribeña". Folleto informativo. Proyecto 530: Relación e impacto del turismo en la salud de las personas que habitan la provincia de Limón. Universidad de Costa Rica. <http://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/74723/04%20Comida%20caribeña%20%28arte%20final%29-compressed.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

Entrena Durán, Francisco. 2008. "Globalización, identidad social y hábitos alimentarios". Revista de Ciencias Sociales (119): 27-38.

Hernández Moreno, María del Carmen, Angélica Villaseñor Medina. 2014. "La calidad en el sistema agroalimentario globalizado". Revista Mexicana de Sociología 76 (4): 557-582.

Rebato Ochoa, Esther. 2009. "Las nuevas culturas alimentarias: globalización vs. etnicidad". Revista Osasunaz 10: 135-147.

Sedó Masis, Patricia. 2015. "Un acercamiento a la esencia de la cocina patrimonial de Costa Rica". Revista Herencia Vol. 28 (2): 81-92.



*Fig 9: Tortillas aliñadas.
Fuente: Archivo, TCU-486.*

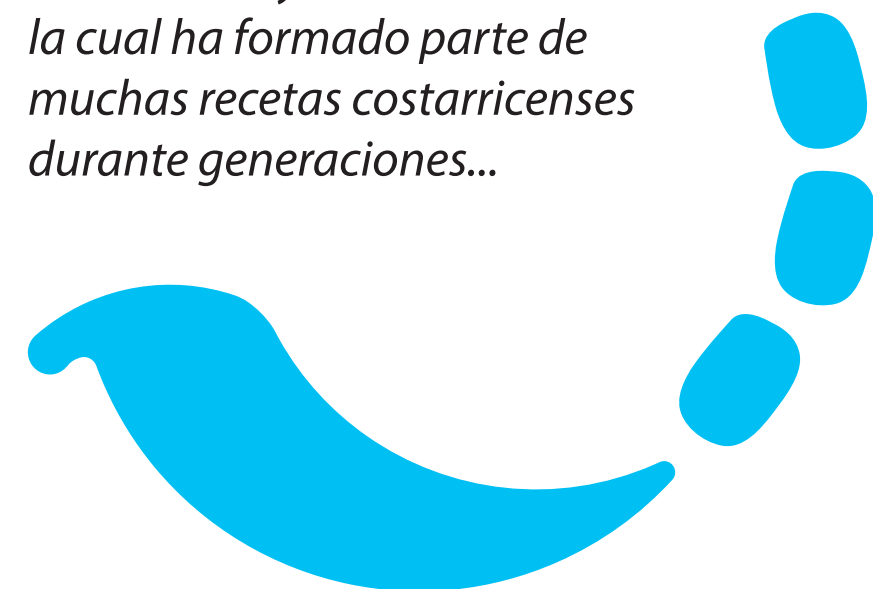


Fig 10: Trapiche artesanal, Limón.
Fuente: Archivo, TCU-486.

En el cerco



Hoy en el cerco, estudiaremos la tradicional tapa de dulce, su elaboración y su valor cultural, la cual ha formado parte de muchas recetas costarricenses durante generaciones...



a tapa de dulce

Mariam Vargas Cordero
Estudiante Antropología
TCU-486

En Costa Rica el producto conocido como “tapa de dulce”, además de ser un alimento que está presente en la dieta de muchas y muchos costarricenses, representa un elemento de la tradición cultural de nuestro país, debido a que su elaboración implica una serie de conocimientos que son transmitidos de generación en generación. Así como el trapiche, el cual tiene un simbolismo que no sólo se limita a la elaboración de este producto, sino que es un espacio de reunión en el cual se da la herencia de diversos conocimientos mediante narrativas orales.

La elaboración de la tapa de dulce inicia con la cosecha de la caña de azúcar y la movilización de esta

hacia el trapiche, lugar en el cual, pasa por un proceso de extracción de jugo para luego llevar a hervor, con el fin de que se condensen sus componentes. De modo más específico se podría decir que la obtención de la tapa de dulce se da a partir de la extracción, clarificación, evaporación y concentración del jugo de la caña de azúcar y posterior moldeo de la miel (Ministerio de Economía, Industria y Comer de Costa Rica, 2006). Este es un proceso que se da a lo largo de horas y en ocasiones todavía de modo artesanal, resultando muy provechoso e interesante, además, de que nos hace conscientes de la preparación de productos que son parte de nuestra cultura alimentaria.



La duración de horas, propicia que se generen espacios de diálogo, donde se traten temas tanto del proceso de producción de la tapa de dulce, así como de diversos campos, por lo cual, la producción de este alimento, propicia un espacio de convivencia y herencia cultural a través de narrativas orales. Además, la producción artesanal de tapa de dulce, se vincula a otras tradiciones reconocidas por la UNESCO como Patrimonio Cultural Inmaterial de la humanidad, tal es el caso del boyeo.

Pero, ¿cómo se conoce a este producto en distintos países latinoamericanos? En Colombia, Guatemala, Ecuador y Panamá, es

conocido como panela, en Brasil y Argentina, rapadura, en Bolivia, empalizado, chancaca en Chile y Perú, papelón en Venezuela y piloncillo en el sur de México (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación 2004).

A lo largo del año, la tapa de dulce sale a relucir en la preparación de diversas recetas. Un ejemplo de esto se da durante la Semana Santa, fechas donde es posible visualizar como la tapa de dulce toma un papel fundamental en muchas recetas, tal es el caso de las mieles, ya sea miel de coco, miel de chiverre, miel de toronja, miel de mango, entre otras. Según sea la receta, así será la cantidad de

dulce empleado, ya sea una tapa, o un atado, que son dos tapas de dulce o una tamuga, que equivale a cuatro tapas de dulce.

Además de la función como edulcorante que tiene la tapa de dulce en las distintas mieles, otro aspecto característico es el color, ya que esta es de un tono marrón,

el cual se impregna a los demás alimentos durante la preparación.

En el caso de la miel de coco, su elaboración es usual para acompañar al arroz con leche, tan característico de dichas festividades. Así también, muchas familias costarricenses, en la preparación de dicho arroz, hacen

uso de la tapa de dulce como sustituto del azúcar, la cual le da ese dulzor tan singular.

Además, la misma miel de coco, si se deja un poco más “al fuego”, se puede solidificar y moldear para realizar cajetas de coco.

En cuanto al aporte nutricional de la tapa de dulce, al compararla con la azúcar blanca refinada, es posible ver que, por 100 gramos de cada producto, la tapa de dulce posee cincuenta veces más calcio, cuatro veces más hierro, cuarenta veces más fósforo y trescientas veces más potasio, dando un valor



*Fig 11: Tapas de dulce.
Fuente: <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2018/05/11/proyecto-de-accion-social-rescata-la-dulceria-tradicional-costarricense.html>*

agregado a los alimentos donde se incluya (Morales et al, 2014; ValorNut, 2021).

Una de las facilidades que presenta el consumo de tapa de dulce radica en su presentación, si bien al finalizar el proceso en el trapiche presenta una forma compacta, también se puede almacenar de modo líquido, tras derretirla o molida, lo cual facilita en mayor medida su uso.

Y es que la versatilidad de este producto hace que sea ingrediente de muchas preparaciones que podrían decirse típicas de nuestro país, incluso en bebidas, ya que, en tardes frías se puede tomar aguadulce y en días calurosos nos

podemos refrescar con un agua de sapo.

Sin lugar a dudas, la tapa de dulce representa un alimento que cumple un rol fundamental en la dieta de los habitantes del país, tanto como edulcorante o endulzante, así como fuente de color en diversas recetas. Pero además de estas funciones, su elaboración de modo artesanal representa una actividad de gran valor cultural.

Referencias bibliográficas

Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica. (2021). ValorNut software para cálculo de valor nutritivo. <http://www.nutricion.ucr.ac.cr/index.php/es/>

Ministerio de Economía, Industria y Comercio de Costa Rica (2006). Reglamento técnico número: RTCR 396:2006. Tapa de dulce y dulce granulado. Recuperado de http://www.inmetro.gov.br/barreirastecnicas/Cpontofocal%5Ctextos%5Cre_54.pdf

Morales, P; et al. (2014). Estudio integral para la diversificación de las actividades de la Asociación de

Productores de Dulce Ecológico en San Ramón de Alajuela, con un enfoque de responsabilidad social. [Tesis de licenciatura] Universidad de Costa Rica.

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (2004). Producción de panela como estrategia de diversificación en la generación de ingresos en áreas rurales de América Latina. Recuperado de http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/ags/publications/AGSF_WD6s.pdf





Fig 12: Boyeros Acosteños.
Fuente: Archivo, TCU-486.

Baúl abierto



Hoy en nuestra sección dedicada a personajes históricos podrás conocer a Enrique Echandi y su aporte artístico en la Costa Rica de aquella época...



Enrique Echandi

Mónica Umaña Padilla

Estudiante Enseñanza de los Estudios Sociales y Educación Cívica

TCU-486

En el siglo XIX e inicios del siglo XX el auge artístico inició en Costa Rica, principalmente con la apertura de la primera Escuela de Arte en San José, en donde comenzaron a sobresalir una serie de artistas como lo fue Enrique Echandi, un artista costarricense, nacido el 17 de febrero de 1866 que se dio a conocer por sus pinturas de retratos a presidentes costarricenses y su obra más famosa “La quema del mesón”

Este artista no solo se dedicaba a la pintura, también al dibujo, en donde buscaba representar los paisajes cotidianos de la Costa Rica

de la época, Echandi realizó un número sin fin de obras, la mayoría de ellas basadas directamente en las vivencias físicas y visuales que percibió a lo largo de su condición de artista, sin embargo, donde este mejor se realizaba era en la pintura de retratos, viéndose y posicionándose como el retratista oficial de la elite, este hizo una gran cantidad de retratos de personajes nacionales, en donde su beneficio económico fue poco pero le permitió crecer como artista y seguir creando su arte.

Echandi estudio en el Instituto Nacional, pero a sus 19 años

decidió perseguir su sueño de ser artista, y motivado a formarse para fundar y ser director de la escuela de arte, por lo cual en 1886 decide viajar a Alemania iniciando sus estudios en pintura en Leipzig y los prosiguió en Múnich de 1888 hasta 1891. El estilo alemán se puede ver planteado en las pinturas de este artista, pues éstas se caracterizaban por el romanticismo, el realismo y el barroco, lo cual influyó en la estética del pintor, pero que a su vez lo alejó de participar en diferentes proyectos como lo fue la decoración del Teatro Nacional. A cuatro años de su



Fig 13: Autorretrato por Enrique Echandi, Pintura/Oleo.

Fuente: <http://www.artecostarica.cr/artistas/echandi-enrique/autorretrato-enrique-echandi>



*Fig 14: Federico Carlos Alvarado por Enrique Echandi, Pintura/Oleo
Fuente: <http://www.artecostarica.cr/index.php/artistas/echandi-enrique/federico-carlos-alvarado>*

Llegada a Costa Rica, en 1895 Enrique Echandi inicia su carrera de docente; labora de profesor de dibujo en el Liceo de Costa Rica hasta el 1901 en donde busco aplicar técnicas nuevas para los

alumnos, sin embargo al fundarse la Escuela de Arte en 1897, este nunca logró convertirse en el director que tanto soñó, y el cargo fue asignado a Tomás Povedano un pintor de origen español. A pesar de lo anterior, Echandi continuó dedicado a la pintura y la docencia; además, ganó una amplia cantidad de premios, como la mención de honor en la Pan American Exposition, de 1901, y la medalla de plata y el pergamino de la Exposición Centroamericana en 1897. También recibió el primero y el segundo premio de la Fiesta del Arte, efectuada en San José en 1905, y el diploma y la medalla de plata en la Exposición Nacional de 1917. En 1927 se pensiona al completar sus años de servicio en la educación

nacional en diferentes cargos en el Colegio Superior de señoritas, el Liceo de Costa Rica entre otros. Antes de esto, el Gobierno de Costa Rica, como reconocimiento a una de sus obras artísticas le otorgó la Medalla de Bronce, conmemorativa del Primer Centenario de la Independencia de Centroamérica.

En 1929 fundó la "Sociedad Musical Euterpe", que luego serviría como base para la consolidación de la Orquesta Sinfónica Nacional. En 1930 recibe el premio de honor en el Segundo Certamen Literario y Artístico. En 1940 el Colegio Superior de Señoritas le honra por sus largos años de labor cultural y constante esfuerzo. El Museo Nacional preparó un homenaje en

diciembre de 1950 a don Enrique Echandi y a Tomás Povedano en donde se expusieron muchos de sus cuadros. Para 1951 con motivo de la fundación de la "Casa del Artista" y de la Semana del Arte, se le nombra Presidente Honorario Vitalicio de la Institución. En marzo de 1956 la Casa del Artista recoge la casi totalidad de sus dibujos y óleos, y presenta una exposición que tiene carácter de reconocimiento a nivel nacional.

Don Enrique murió a los 93 años, el 19 de febrero de 1959, tras sesenta y cinco años de dedicarse al arte. Este artista deja una huella en Costa Rica y se posiciona como uno de los primeros artistas que

sitúa la pintura en lo más alto, lo cual fue un paso importante para la evolución del arte nacional, derramando frutos y abriendo el camino para las generaciones de artistas que lo siguieron.

Bibliografía consultada

Echeverría, C. F. (19 de Setiembre de 1982). Enrique Echandi el maestro solitario. La nación, recuperado de: <http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/handle/123456789/7865>

Enrique Echandi, primer pintor costarricense formado en Europa. (10 de Junio de 1968). La nación, recuperado de: <http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/handle/123456789/7869>

Henchoz, E. (1985). El ojo de don Enrique, el más humano de todos. Universidad, recuperado de: <http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/handle/123456789/7860>



Fig 15: La quema del meson por Enrique Echandi, Pintura/Óleo. Fuente: <http://www.artecostarica.cr/artistas/echandi-enrique/quema-del-meson>



Fig 16: Cacao y plátanos.
Fuente: Archivo, TCU-486.

Hojas de tusa, lápices de carbón



Disfrute de la lectura y de esta especial dedicatoria al escritor costarricense Quince Duncan...



uince Duncan

Adriana Huertas Vargas
Estudiante Filología Española
TCU-486

El pueblo limonense es de gran importancia para la construcción de la cultura costarricense; su música y su baile, su gastronomía, y también su arte literario. Por ello, es imposible ignorar el papel fundamental que Quince Duncan Moodieleha aportado al país, tanto por ser el primer afrocaribeño que publica en español en Costa Rica, como por el rescate y defensa de sus tradiciones.

Este gran escritor nace un 5 de diciembre de 1940. En 1956, llega a San José. Su obra data desde 1970, con géneros como el cuento, la novela, el ensayo y literatura infantil; los cuales han

sido estudiados por la crítica literaria, tanto a nivel nacional, como internacional.

En sus escritos, considerados como literatura "afro", se defienden las raíces del pueblo limonense, elementos afrocaribeños que dan cuenta de una realidad identitaria y cultural. Por esta razón, y además, la gran calidad literaria; sus textos han sido galardonados con el Premio Nacional de Literatura Aquileo J. Echeverría. Y el 31 de agosto del año 2018, la Universidad de Costa Rica, le otorgó el título de doctor honoris causa. Este mismo título se le fue otorgado en setiembre del 2001



Anansi es una araña, con forma humana, que va a vencer al poderoso tigre y cómo lo vence: no es a través de la fuerza, sino a través de la astucia



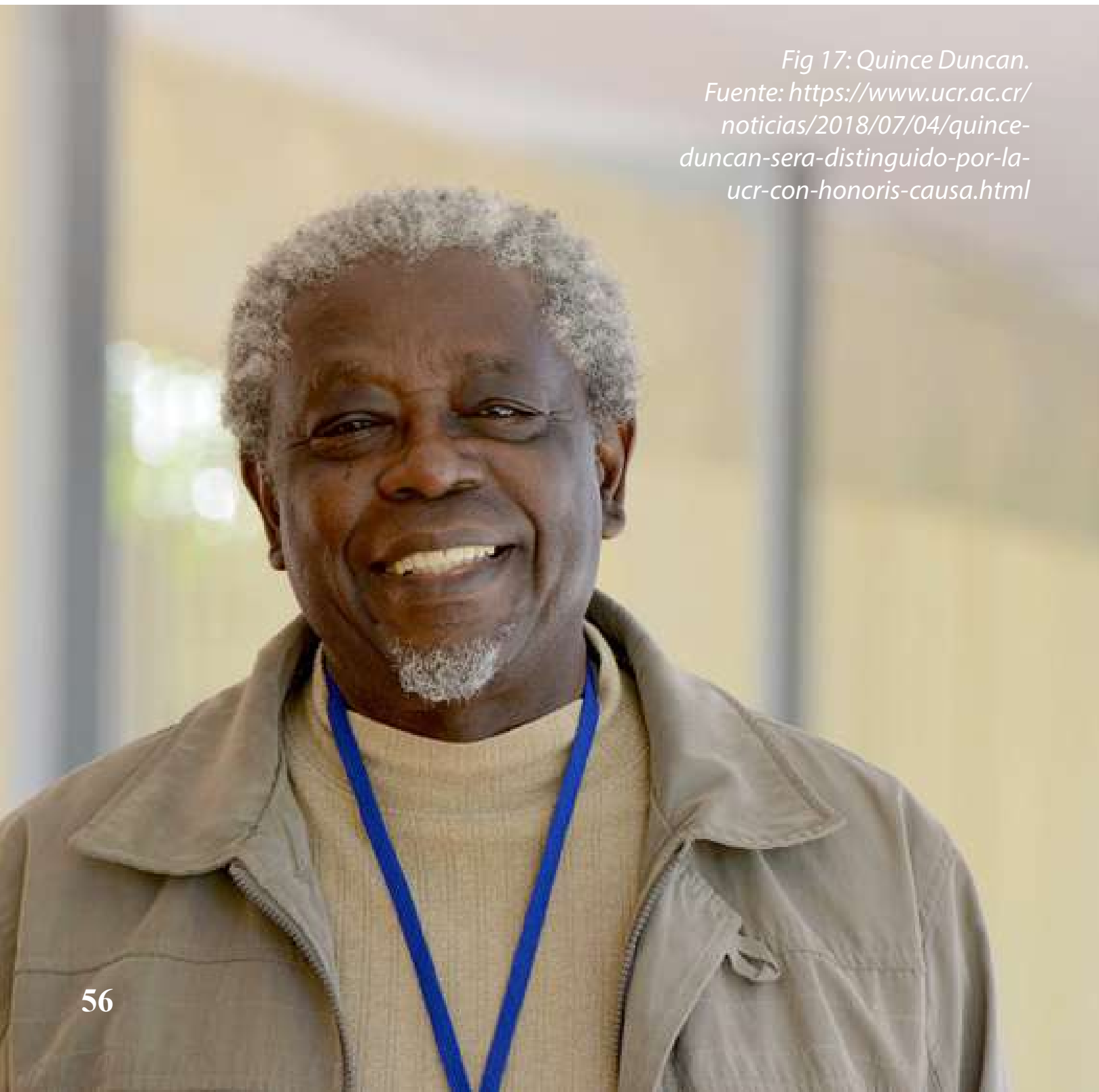
–Quince Duncan–

por la Universidad de St. Olaf, ubicada en Notherfield (Estados Unidos)

No obstante, este nombramiento no solamente se hace por el gran aporte y enriquecimiento que sus textos significan, sino por su distinción en la lucha por la igualdad de derechos, por levantar la bandera contra el racismo. Su participación trasciende a órganos importantes, como lo son el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef), la Corte Interamericana de Derechos Humanos y la Organización de las Naciones Unidas (ONU).

En una entrevista que dio para el periódico La Nación, reconoce que no se detiene con la escritura. Aunque por muchos años se ha dedicado al ámbito de la docencia, ello no lo ha detenido de su arte. Quince Duncan ha laborado para varios centros educativos del país, entre los que se destaca la Universidad Nacional.

A sus 81 años, es todo un ejemplo de empoderamiento. Ya que, a pesar de la violencia que se vivía en el país, tal y como lo explica en su ensayo "El negro en la Costa Rica de hoy" (2005); no permitió que eso mermara su lucha y su determinación, tampoco su



*Fig 17: Quince Duncan.
Fuente: <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2018/07/04/quince-duncan-sera-distinguido-por-la-ucr-con-honoris-causa.html>*

talento. Porque venció al tigre con la astucia, y no con la fuerza.

Bibliografía

Díaz, D. (2018) Quince Duncan: 50 años de literatura y luchas. La Nación. Recuperado desde: <https://www.nacion.com/ancora/quince-duncan-50-anos-de-literatura-y-luchas/LCEJXPPUBEKNNB2S5FL2N2YCY/story/>

Duncan, Q. (2005). El negro en la Costa Rica de hoy. Revista del CESLA, (7), 399-404. Recuperado desde: <http://revistadelcesla.com/index.php/revistadelcesla/article/download/267/263>

Editorial Costa Rica. (s.f). Quince Duncan. Recuperado desde:

<https://www.editorialcostarica.com/escritores.cfm?detalle=1019>

Siles Rojas, Z. (2018). Quince Duncan será distinguido por la UCR con 'honoris causa'. Universidad de Costa Rica. Recuperado desde: <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2018/07/04/quince-duncan-sera-distinguido-por-la-ucr-con-honoris-causa.html>



Fig 18: Grupo Boyeros San Isidro Heredia.
Fuente: Archivo, TCU-486.

Entre camagua y elote



En esta sección conocerás sobre las tradiciones de San Ramón, la vida en las fincas y la modernidad...



Tradiciones de San Ramón

“Tertulias de fincas y mercados: Tradiciones alimentarias desde las percepciones de las personas adultas mayores en el Hogar de Ancianos de San Ramón, Alajuela.”

Marco González Martínez, estudiante Antropología
Liria Morales Ramírez, estudiante Antropología
TCU-486

Introducción

Este texto es un esfuerzo por preservar las tradiciones alimentarias de San Ramón, Alajuela. Esto comprende las tradiciones en su producción, distribución y consumo, tomando en cuenta los productos, conocimientos y costumbres presentes en la comunidad en el tiempo. Estos elementos fueron transmitidos por un grupo de personas adultas mayores del Hogar de Ancianos de San

Ramón, quienes compartieron sus experiencias alrededor de las tradiciones alimentarias de la localidad.

La información fue recopilada a través de conversatorios realizados en cuatro sesiones de

dos horas cada una. La asistencia varió entre cinco y doce asistentes, entre los cuales muchos reincidían en la participación en varias sesiones. La actividad principal consistió en conversaciones con una participación recíproca entre facilitadores y asistentes, además se complementó con actividades lúdicas como la escucha de música. Los temas en los que se centraron las conversaciones fueron:

- Creciendo entre milpas.
- Las chayoteras del jardín.
- La dulcería de los trapiches.

Este trabajo se enmarca en el proyecto del trabajo comunal universitario TC-486 Contribución a la conservación y revitalización de la cocina tradicional costarricense, por lo que este trabajo se alinea con los objetivos de este TCU al constituir un esfuerzo con la preservación de las tradiciones alimentarias de la localidad de San Ramón.

La vida en las fincas

En todas las sesiones se propusieron preguntas generadoras sobre el pasado productivo de las personas asistentes. Los relatos compartían el patrón de una infancia rural, en el que la familia era propietaria de



una finca, la cual era trabajada y servía para el sustento familiar.

Las actividades productivas pocas veces servían para el lucro de capital, sino más bien el autoconsumo. El maíz y el chayote fueron cultivos de amplia

producción en las fincas familiares, por lo que su intercambio comercial fue mínimo. El cultivo fue siempre elaborado por los integrantes de la familia, quienes se encargan del cuidado, mantenimiento y cosecha de los productos.



Por otro lado, los trapiches sí tenían un propósito comercial dentro de la economía ramonense, según lo expresado por las personas asistentes. No todas las familias poseían un trapiche, pues estos requerían una inversión en los medios de producción, el espacio necesario para cultivar la caña de azúcar en sus fincas y, todavía, más, espacio si la tracción del trapiche era animal, pues este requería espacio para pastar.

Los productos del trapiche son diversos: jugo de caña, tapa de dulce, miel de dulce, melcocha, sobado, entre otros. Estos productos solían ser comercializados en el mercado de San Ramón, como se verá en el siguiente apartado.

Uno de los asistentes a las charlas, don Alberto, mencionaba:

“Yo trabajaba repartiendo tamugas aquí en San Ramón desde La Paz, aunque después íbamos hasta Pérez Zeledón y Puerto Viejo, viera usted. Empecé muy pequeño y con eso me hacía mi platilla, a eso me dediqué unos años” (Comunicación personal, 24 de febrero, 2020)

Por lo que se entiende que el trapiche fue en su momento un motor importante para la economía de personas como don Alberto, quienes se dedicaban a la producción, intercambio y distribución de lo producido en los trapiches tradicionales de San Ramón.

Fig 19: Vista del costado noreste mercado de San Ramón, primera mitad del siglo XX. Fuente: <https://www.facebook.com/photo?fbid=2590095264334459&set=gm.642216702922538>



Los trapiches ejercieron como industrias familiares, mediante los cuales se comerciaban productos para una posterior adquisición de bienes que la familia no podía producir en su finca. Sin embargo, tanto la milpa, como las chayoteras, aseguraban la soberanía alimentaria de las familias.

La comercialización en el Mercado Municipal de San Ramón

Para la comercialización de los productos que obtenían de la finca, las personas se desplazaban hacia el Mercado de San Ramón, el recorrido para llegar hasta ahí se hacía en carreta y cada persona vendía desde la misma.

A mediados del siglo XX era muy usual truequear los productos que llevaban al mercado, por lo que el intercambio de productos no dependía exclusivamente del factor monetario como sí lo es actualmente.

Según lo que nos compartió doña Gladys: “yo nací y crecí en Grecia, nosotros veníamos hasta San Ramón a hacer las compras de la comida, aquí siempre fue el centro de toda la zona” (Comunicación personal, 18 de febrero, 2020). El Mercado Municipal de San Ramón fue y sigue siendo un lugar muy importante para el comercio de toda la zona de occidente, convirtiéndose en un centro de afluencia económica.

Además del comercio en San Ramón, varias de las personas nos comentaron sobre otros lugares a los que iban a vender sus productos, como don Jorge: “yo iba hasta la Fortuna a vender, y de paso me quedaba un tiempo por allá trabajando en lo que apareciera porque el viaje en carreta hasta allá era bien pesado y diay, pues había que aprovechar ¿no?” (Comunicación personal, 18 de febrero, 2020). Otros como don Alberto iban a comercializar inclusive a lugares más alejados, tal y como ya se mencionó anteriormente.

Tradiciones Ramonenses

Dentro de las tradiciones que rescataron fue la de la huerta y el

jardín en la casa, donde en cada casa era capaz de verse el cultivo de plantas para el autoconsumo como: chayote, tacacos, maíz, frijoles, ayote, chiles y otras. De hecho esta fue una de las tradiciones que más se han perdido en San Ramón, debido a los procesos de modernidad que se detallarán más adelante.

Otra de las tradiciones que mencionaron son las “Melcochas de María”, la cual consiste básicamente en que el 7 de diciembre cada año las personas



de San Ramón recorren las calles llamando a María, y preguntando que quién causa tanta alegría y pues son las melcochas de María. Esta tradición aún está en vigencia, y se realiza cada año, y se ha extendido tanto que más de 200 personas acuden y desde muchos lados del país.

Modernidad

Las personas asistentes comentaban que la comunidad de San Ramón ha cambiado en los últimos años. Entre algunos de los cambios se mencionaron: el establecimiento del centro comercial, el crecimiento de la mancha urbana en lo que

fueron anteriormente fincas y el establecimiento de servicios varios en el cantón. Sobre esto mencionaba don Leandro:

“Papá tenía la finca allá en San Pedro, por el centro, cerca de la UCR, que antes era un pueblito, ¿Verdad?. Ahí cultivábamos de todo, pero ahora todo eso se ha

llenado de casas” (Comunicación personal, 25 de febrero, 2020)

Esto demuestra una de las experiencias sobre los cambios recientes que más mencionaron las personas asistentes a las charlas: El crecimiento urbano de la ciudad de San Ramón modificó las dinámicas alimentarias, según las personas asistentes. Han cambiado las dinámicas de compra en las pulperías y en el mercado municipal, así como los productos que se compran. El uso de la tapa de dulce para endulzar ha sido cambiado por el azúcar refinada comercial, los productos ya no son cultivados en las propias fincas o parcelas de las casa, ni el mercado es el principal centro de intercambio comercial de San Ramón.



Fig 20: 1912, Escuela Central de Varones. Fotografía de Manuel Gómez Miralles. Colección de Mario Vargas Chaves. http://www.sanramoncr.com/?page_id=1645



Las personas que asistieron a las tertulias mencionaron con nostalgia y placidez sus recuerdos de San Ramón, así como las tradiciones que ya no se practican y las que aún sobreviven.

Conclusiones

Si bien las tertulias fueron cortas, nos permitieron un acercamiento con las personas asistentes y tener una pincelada sobre todo el bagaje cultural que atesoran. Logrando evidenciar cómo los cambios de época han ido dejando atrás muchas tradiciones que las personas tenían, siendo

uno de ellos el poder contar con una seguridad alimentaria sólida y que les permitía la subsistencia durante todo el año.

Muchas de estas personas se habían desplazado por varias partes del país, llevando con ellas un arraigo hacia San Ramón, y aunque hayan vivido en esos sitios, decidieron regresar y establecerse con sus familias en el cantón de occidente.



Fig 21: 1922, Palacio Municipal de San Ramón. Fotografía de Manuel Gómez Miralles. Crédito Fernando González http://www.sanramoncr.com/?page_id=1645



Fig 22: Flor de ayote.
Fuente: Archivo, TCU-486.

Muñecas de olote

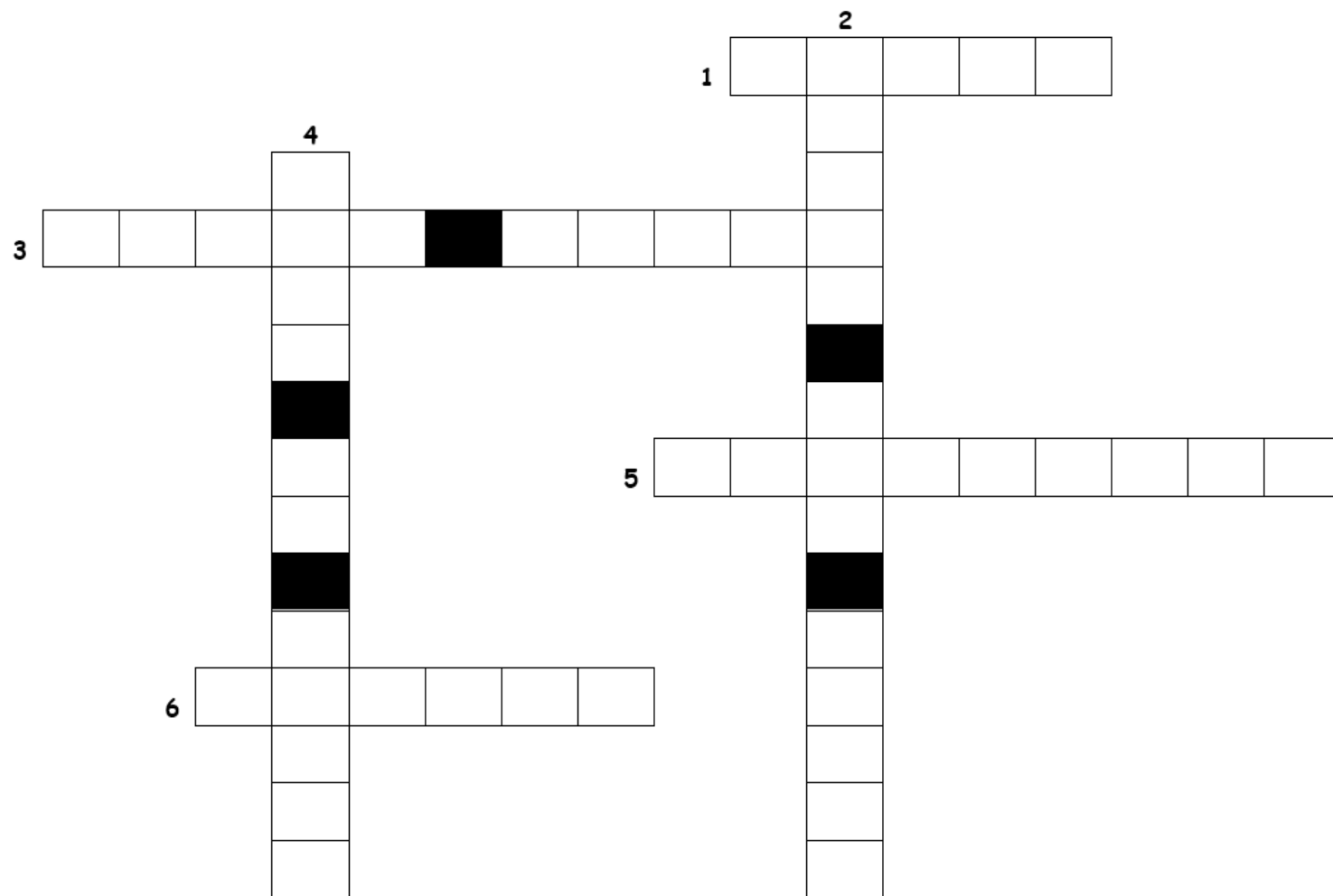


*Ejercitá la mente y
divertite en esta sección de
entretenimiento, con nuestros
juegos y actividades...*





Crucigrama comida tradicional



Horizontal

1. Dice que está mal, pero está bien.
3. Aunque no canto en el corral al despertar, sí los acompaño a desayunar.
5. Con elote tierno estoy hecho y a todos en las tardes pongo contentos.
6. Tradicional al almorzar, llevo de todo en el manjar, llenando de placer el paladar.

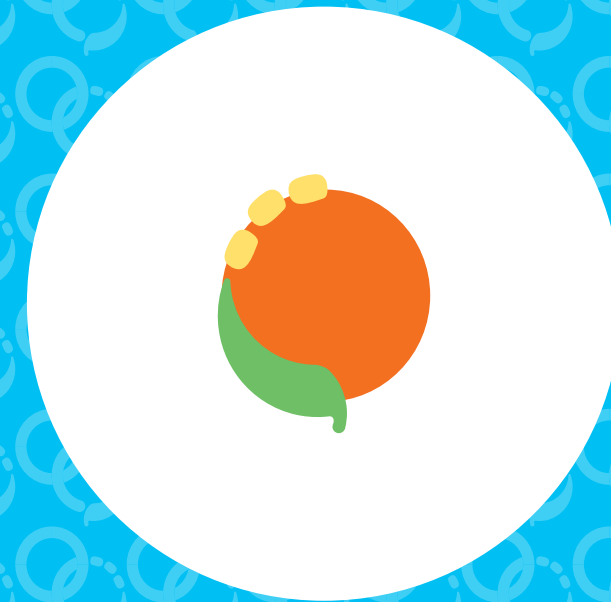
Vertical

2. Como postre me comen y en canciones me ponen.
4. En una olla con hondura pueden colocar todas las verduras.

Sopa de Letras:

Cultura - Alimentos - Gastronomía - Leyendas - Tradiciones - Dichos.

C	M	C	U	L	T	U	R	A	G	I	O
U	A	H	R	U	D	I	C	O	L	Y	S
A	O	S	C	S	A	D	N	E	Y	E	L
S	Y	N	T	D	I	N	C	H	O	R	A
G	A	S	T	R	O	N	O	M	I	A	Y
Y	L	H	S	U	O	H	N	I	C	L	S
O	I	U	R	I	T	M	A	R	I	O	A
A	M	G	A	S	R	A	L	U	H	Y	D
I	E	N	E	Y	L	U	M	C	U	L	T
D	T	R	A	D	I	C	I	O	N	E	S
H	O	M	A	S	A	D	E	C	O	Y	U
L	S	C	U	T	I	H	L	E	M	A	L



Respuestas:

Crucigrama comida tradicional



Respuestas:

Sopa de letras

C	M	C	U	L	T	U	R	A	G	I	O
U	A	H	R	U	D	I	C	O	L	Y	S
A	O	S	C	S	A	D	N	E	Y	E	L
S	Y	N	T	D	I	N	C	H	O	R	A
G	A	S	T	R	O	N	O	M	I	A	Y
Y	L	H	S	U	O	H	N	I	C	L	S
O	I	U	R	I	T	M	A	R	I	O	A
A	M	G	A	S	R	A	L	U	H	Y	D
I	E	N	E	Y	L	U	M	C	U	L	T
D	T	R	A	D	I	C	I	O	N	E	S
H	O	M	A	S	A	D	E	C	O	Y	U
L	S	C	U	T	I	H	L	E	M	A	L

PARA CONTACTARSE CON NOSOTROS:



(506) 2511-2162



tradicionesdecostarica@gmail.com



<http://www.tradicionscostarica.ucr.ac.cr/>

O SÍGANOS EN REDES
SOCIALES:



Tradiciones de
Costa Rica, UCR

¡ESPERE LA PRÓXIMA
EDICIÓN Y ENTÉRESE
DE MÁS!

UCR
UNIVERSIDAD DE COSTA RICA