

La Milpa

Por este primer número
y celebrando el
lanzamiento de la revista
**¡DISFRUTE DE UN
COLECCIONABLE!**

Como era la vida sin...
La evolución de...
Entretenimiento



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

ENu

Escuela de
Nutrición

VAS

Vicerrectoría
de Acción Social



Créditos

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

Año 1 No.1 Octubre-Diciembre 2020.

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.

Colaboradores:

UCR, proyecto TCU-486: Sashary Mora Jiménez, Katherine Román Taylor, Nicole Chaves Mora, Carolina Arias Arguedas, Daniela Argüello Camacho, Paula Rodríguez Amador, Alejandro Gutiérrez Alañón, Jessica Gell Loría, Mari Paz Vargas Jaramillo.

Diagramación y diseño gráfico:

Carolina Arias Arguedas
Nicole Chaves Mora

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



Contenido

Pág. 5 | Editorial

Pág. 7 | Cómo era la vida sin...

Pág. 59 | La evolución de...

Pág. 83 | Sección de entretenimiento

Editorial

Hablar de tradición alimentaria en Costa Rica en el contexto actual nos convoca a miradas más abiertas e integrales sobre los procesos desarrollados a lo largo de la historia de este país, y las contribuciones que diferentes grupos han brindado en la construcción de lo que hoy se conoce y se disfruta en la mesa costarricense.

Y es que al hablar de tradición alimentaria en el territorio nacional, y sobre la vinculación de la comida con los sistemas agroproductivos, las festividades, el lenguaje, la música, la convivencia familiar y comunitaria, entre otros aspectos, definitivamente nos lleva directamente a uno de los sistemas agroalimentarios más ancestrales caracterizado por su gran valor alimentario, nutricional y cultural, el cual aún conserva nuestra población: la milpa.

No es casualidad que la presente revista adopte este nombre, puesto que este medio responde al abordaje de temas vinculados con las tradiciones de Costa Rica, y por la sangre del costarricense corren los genes de poblaciones ancestrales que domesticaron y cultivaron el maíz en estas tierras,

descubrieron la nixtamalización que favoreció el aprovechamiento de las mazorcas secas, y su transformación en masa para la elaboración de tortillas y tamales, y la posibilidad de enriquecer la masa con minerales y hacer más biodisponible la niacina, evitándose carencias nutricionales en la población.

En la milpa encontramos variedad, colorido, un tesoro de saberes inimaginable.

A partir de un proceso creativo gestado desde un proyecto de Trabajo Comunal Universitario, es posible dar origen a este medio informativo especializado en temas de tradiciones de Costa Rica, donde se espera difundir la voz de diferentes actores en la tarea de reflexionar, compartir y difundir temas de especial relevancia en el contexto actual y futuro, bajo la premisa del encuentro de saberes.

Patricia Sedó Masís,
MSc.



SOBRE ESTE PRIMER NÚMERO

Enmarcándonos en la situación mundial que enfrentamos a causa de la pandemia por COVID-19, quisimos a manera de reflexión, recordar cómo eran los tiempos de nuestros abuelos, aquellos días donde todo era rústico y hecho a mano, donde la imaginación afloraba para poder sacar provecho a los recursos que se tenían y poder dar de comer a la catizumba¹ de chiquillos que guindaban de las enaguas de la mamá.

A pesar de que ahora nos pueden parecer tiempos difíciles y casi de la edad de piedra, esa época de nuestros abuelos permitió forjar personas luchadoras que no se desanimaban ante nada, ingeniosas, que daban valor a las cosas y sobre todo que entendían que el esfuerzo común y la colaboración daban buenos resultados. Se me viene a la memoria una anécdota que cuenta mi mamá:

Cuando a papá le dio la bronconomía², estábamos todos

chiquillos -el mayor tenía 10 años- y papá estuvo internado varias semanas hasta que lo mandaron a terminar de recuperarse a la casa. Cerca de nosotros vivía doña Vina, y a pesar de que ella también tenía una catizumba de hijos y también eran muy pobres, todas las semanas le llevaba a mamá un comestible³, donde venía desde el pedacito de candela para prender la cocina hasta el pedacito de jabón azul. Y así lo hizo hasta que papá se recuperó.

Para rememorar esta época y sus historias, los estudiantes del TCU-486 mediante entrevistas y revisiones bibliográficas, nos ofrecen un acercamiento a esa realidad y nos ponen a pensar en temas como la perseverancia y la resiliencia en momentos difíciles, a entender que si nuestros abuelos con sus múltiples limitaciones pudieron lograrlo, nosotros también. Cada uno de los artículos tiene el sello personal de quien lo desarrolló, esto lo quisimos respetar ya que, representa el área de formación

de cada estudiante y cómo dentro de su quehacer visualiza el tema de las tradiciones costarricenses.

Entonces, este lo consideramos un número especial, no sólo por la temática de sus contenidos, sino porque también representa el lanzamiento de nuestra revista. Para complementar, este primer número va a venir acompañado de un coleccionable que incluye recetas y otras expresiones tradicionales de Costa Rica, como una muestra de lo que deseamos compartir con ustedes.

Con relación a los contenidos que próximamente les vamos a ofrecer, a continuación los describimos con más detalle.

Editorial

Ofrece un enmarque general de las temáticas que van a ser tratadas en cada uno de los números de la revista.

Entre camagua y elote

Sección dedicada al abordaje de temas relacionados con prácticas culturales o actividades cotidianas que se han conservado a lo largo del tiempo, donde la esencia de las mismas se mantiene en el contexto actual, sea en el entorno rural o urbano, y está presente en el imaginario del costarricense, pero con

¹ Costarriqueñismo que significa un montón, mucho. Generalmente se emplea para referirse a un grupo grande de personas.

² Bronconeumonía, enfermedad inflamatoria que afecta las vías respiratorias, en especial los pulmones y los bronquios.

³ Equivalente a las compras de supermercado que se hacen actualmente.

variaciones debido al impacto de la modernidad. De igual forma apela a la nostalgia de pérdida de prácticas realizadas antiguamente, y que por diversas razones se han perdido.

A desgranar mazorcas

Sección dedicada a compartir anécdotas o relatos cortos narrados por informantes sobre diferentes temas. El nombre apela a la comensalidad y sentarse en la mesa para conversar.

Con las manos en la masa

Sección dedicada a la descripción de preparaciones que forman parte de la tradición alimentaria del costarricense, paso a paso, con su respectiva historia.

Se destapó el tamal

Sección dedicada al análisis crítico de la realidad nacional y situación actual de tradiciones alimentarias, políticas nacionales de conservación y difusión.

En el cerco

Sección dedicada a la descripción de un alimento que forme parte de las tradiciones alimentarias, y su puesta en valor cultural y nutricional.

Baúl abierto

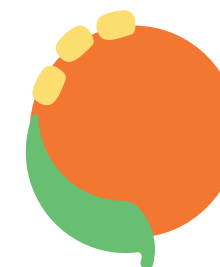
Sección dedicada a la descripción de historias de personajes históricos que han tenido aportes relevantes.

Hojas de tusa, lápices de carbón

Sección dedicada a escritores costarricenses.

Muñecas de olote y papalotes

Sección dedicada a juegos tradicionales y entretenimiento.



*¿Qué tiene el maíz que nos gusta tanto?
No lo sé, pero el maíz tiene historia, tiene miles de años de historia.
Desde que nuestros antepasados lo escogieron
cuando era solo una hierba comestible,
para luego ser domesticado,
y así es como hoy depende del cuidado y cariño que le den las
personas
para que responda con sus cosechas.
Amor de hermanos,
amor sería para siempre, entre planta y humanos.*

*Bendito el maíz,
bendita la milpa,
benditas las manos que los hacen posible.
Benditos el fogón, la olla, el comal,
el plato, la memoria de las gentes
y el sudor que los transforman en mundos de sabores.
En alimento para el cuerpo y para el alma.
No sé qué tiene el maíz que nos gusta tanto.*

Romano González Arce MSc.,
Recetario de comidas tradicionales nicoyanas, 2020.



Fig 1: Cocinando con leña.
Fuente: Archivo, TCU-486.

Cómo era la vida sin...



Adentrémonos en los siguientes relatos y recordemos cómo era la vida sin electricidad, sin agua, sin refrigeración, sin tecnología o electrodomésticos...





Aquí se cocina con leña y amor: Costa Rica hace algunas décadas atrás

*Sashary Mora Jiménez.
Katherine Román Taylor
Estudiantes, TCU-486*

“Recordar es volver a vivir” es la frase perfecta para describir esos recuerdos gratos que se vienen a la memoria de las protagonistas de este escrito, momentos y recuerdos que permiten a quien las escucha, ser parte, al menos un instante, de la vida pasada de quien narra las historias. El presente escrito es una recopilación de historias de doña Gladys, doña Irene y doña María, tres señoras costarricenses, de 86, 78 y 71 años respectivamente, que tuvieron la experiencia de vivir en la época del país en dónde se preparaban los alimentos en cocinas de leñas.

Todas aprendieron a cocinar alrededor de los 7 y 10 años, comenzaron ayudándoles a sus madres con labores pequeñas, como estar moviendo la comida o picando los olores, y ya con el tiempo fueron realizando tareas más complejas. Pero ¿cómo funcionaban estas cocinas? Doña Gladys cuenta que en un principio, cuando no había luz, utilizaban un tizón y una candela para encender la leña de la cocina, y ya después empezaron a utilizar el canfín para encenderla. Las mismas, cuentan que la leña se conseguía muy fácilmente. Se utilizaba

madera seca de árboles de sura, poró, laurel y ramas de café, era necesario que estuviera seca, ya que, si presentaba humedad no encendía. Dicha tarea, era principalmente llevada a cabo por sus padres, hermanos y eventualmente esposos e hijos.

En relación con el tiempo que se duraba cocinando los alimentos en la cocina de leña, cocinar no era igual que hoy, solo calentar la cocina duraba alrededor de 15 a 20 minutos, una vez que ésta ya estuviera caliente, los alimentos se preparaban realmente rápido. Sin embargo, todas mencionan

que les llevaba al menos dos horas preparar todos los alimentos, pues los almuerzos y cenas eran para muchas personas. Por tal motivo, es que se levantaban tan temprano, ya que, antes se acostumbraba moler, palmear y cocinar tortillas para el desayuno, y en algunas ocasiones, esas tortillas eran para vender, por lo que se preparaban en gran cantidad. Luego debían preparar el almuerzo, el cual según las entrevistadas se realizaba a eso de las 10 y 30 de la mañana.



Doña María cuenta que a como se levantaban tan temprano, se acostaban temprano, y que los horarios de los tiempos de comida eran diferentes a los de ahora, desayunaban a eso de las 5 y 30 o 6 de la mañana, almorzaban cerca de la 10 de la mañana y cenaban alrededor de las 5 y 30 de la tarde. Además, como no había luz, y no había televisión ni nada de eso, se acostumbraba a dormir a eso de las 6 pm o 7 de la noche, no sin antes tomarse una rica aguadulce. Asimismo, las participantes relatan que utilizaban candelas o lámparas de canfín, para iluminar los espacios de la casa cuando oscurecía.

Por otro lado, los instrumentos o utensilios que se utilizaban en dichas cocinas eran cazuelas y ollas de hierro, así como cucharas de madera. Las entrevistadas mencionan que el humo de la cocina llegaba a afectarles al inicio, cuando debían soplar la leña para hacerla arder y después de varias horas exponiéndose al mismo, incluso una de ellas menciona que a después de varios años llegó a producirle asma. También contaron que la cocina al hacer tanto humo, el único inconveniente era que este olor quedaba impregnado en la ropa, por varios días.

Adicionalmente, doña Irene relata que tiempo atrás la situación económica era un

tanto difícil, por lo tanto, se acostumbraba a comprar y preparar los alimentos que se iban a consumir ese día, y que como no había refrigeradores o lugar donde almacenar los alimentos no perecederos, se acostumbraba hervir los alimentos varias veces al día. Antes las familias no realizaban las compras por quincena.

Por otra parte, doña Gladys menciona que cuando las familias contaban con ganado o gallinas, se acostumbraba a que los hombres se levantaran aún más temprano alrededor de las 3 am para producir los alimentos que más tarde venderían y que sus familiares consumirían como la leche, el queso, huevos, incluso





la carne de las gallinas, con estas realizaban platillos tradicionales como sopa de pollo, gallina achiotada, “arroz con siempre”, guiso de pollo, tortillas con queso, entre muchos otros.

Asimismo, los hombres, tanto hijos como padres eran cazadores por excelencia así que, cazar era una de sus tantas tareas. Los animales cazados como: venados, zorros, conejo, iguana, tepezcuintle, garrobo, chanco de monte, y otros, eran vendidos a bares (antes conocidos como cantinas) o bien, consumidos por toda la familia pues, se acostumbraba a realizar reuniones familiares posterior a ir de cacería.

Por otro lado, doña Gladys comenta que usaba la cocina de leña para prepararle la comida a los perros de cacería de su esposo (Felo), pues este, le decía que los animales debían estar fuertes y bien comidos para dar la talla en las horas de cacería. Por lo tanto, ella elaboraba la comida con todos los sobros del resto de animales que la familia previamente había consumido o vendido (restos de conejo, venado, gallina, etc.).

En la actualidad, aún existen algunas familias costarricenses utilizan la cocina de leña. No obstante, es una actividad que cada vez se realiza menos, puesto que ahora hay mucha facilidad y este tradicional instrumento ha

ido perdiendo su uso. Incluso, doña María cuenta que hace algunos años usaba las cocina de leña por su delicioso sazón pero dejó de usarlo por motivo de asma y por quejas de los vecinos debido al humo que se metía en sus casas.

Sin duda alguna, las cocinas de leña jugaron un papel importante en la cocina costarricense en los años de antaño. Puesto que, fueron instrumentos importantes para las mujeres que mantenían el hogar, fueron compañeras de historias y anécdotas, que al día de hoy, quienes las utilizaron comparten sus recuerdos con gran alegría. ¡Y ni qué decir de la comida! Según relatan, las participantes, en estos

instrumentos, los alimentos quedan más sabrosos, debido a que aportan un sabor único a los platillos. No obstante, todas concuerdan que cocinar con leña era una tarea de trabajo arduo en la que se invertía gran cantidad de tiempo en su rutina diaria, pues cocinaban para sus familias, las cuales, eran bastante numerosas.





Conservando los alimentos sin refrigeración

Nicole Chaves Mora
Estudiante, TCU-486

Hoy en día, es difícil imaginarnos la preservación de los alimentos sin contar con una refrigeradora, sin embargo, en décadas pasadas las personas se las ingeniaban para mantener y aprovechar todos los alimentos que llegaban a sus manos. Mediante relatos de personas adultas mayores que vivieron esos tiempos, vamos a conocer "Cómo era la vida sin refrigeradoras"

Las experiencias que aquí se relatan, fueron compartidas por don Álvaro Mora Gamboa de 69 años y quien nació en El Llano de Alajuelita, doña Norma López Rubí de 68 años quien pasó su

infancia en Parrita, doña Julieta Díaz Bermúdez de 80 años y quien creció en Zapote y don Fernando Chaves Navarro de 83 años y quien pasó su infancia dividida entre Cartago, Moravia y Barrio México.

Según nos comentan los entrevistados, "El problema más grande que tenía la gente antes era con la carne", pues se sabe que este alimento sin los cuidados necesarios, se puede dañar muy rápidamente. Por esta razón, la técnica principal de conservación que nos describen, es mediante el uso de humo y calor, lo que se facilitaba ya que,



Fig 2: Don Fernando Chaves Navarro, en su infancia. Fuente: Fernando Chaves.

todo el mundo cocinaba con leña.

Don Álvaro nos describe que ellos hacían un marco de madera del tamaño del fogón¹, aproximadamente de metro y medio de lado y cada cinco centímetros se le amarraba un alambre -de púas- cruzados como haciendo una malla, lo colocaban sobre del fogón y ahí encima se guindaba la carne.

"Y ahí se atravesaba la carne, se enrollaba la carne en los alambres esos... antes la salaba uno, le ponía sal por encima y sal por abajo y guindaba ahí la carne

en tiras, pedazos o como fuera y después la sal le va sacando la humedad y el humo y el calor del fuego la va sellando, la va secando y a los 4 o 5 días esa carne estaba lo más rica".

Por su parte doña Norma, nos describe la técnica de la siguiente manera:

"Mi mamá y nosotros cocinábamos con leña y mi mamá tenía al lado de arriba del fuego lo que nosotros llamábamos un humero. Mi mamá cortaba un poco de palos redondos y ponía como una cama al lado de arriba -no muy alto ni muy bajo para que no nos estorbara

¹ Cocina rústica de leña, construida con cemento o barro y que puede incluir una parrilla. Diccionario RAE.



para cocinar-, ahí nosotros, en el fuego poníamos la comida para cocinarla y en el humero poníamos la carne (cuando mi papá mataba cerdos, más o menos tres veces al año). Esa carne primero la adobaba, le echaba sal (porque la sal le ayuda a que se preserve) y la ponía en ese humero –que ella misma construía- y ella la iba secando y secando y se le sacaba todo el líquido, y también le echaba ajos majados, ¡esa carne era deliciosa!”

En la casa de doña Julieta también usaban esta técnica, ellos la ponían en ganchos cerca de donde le llegara el humo y le pasaban sal para que no se pusiera mala.

Como se observa, el ahumado era la técnica por excelencia para conservar la carne y además, cualquier tipo de carne se puede hacer así, el pescado, el pollo y otras. Como dato curioso, don Álvaro dice que en Alajuelita la gente de antes, sólo carne de res comía y es por eso que era la carne que se ahumaba. Pero cuando consumían carne de cerdo utilizaban otra técnica, la cual nos describe a continuación.

“La carne de chancho la gente la echaba en la manteca... y la manteca se corta, se sella y la carne usted va a los 3 meses, la saca y está riquísima, eso es otra manera. El pescado también, el pescado se ahúma, se pone al sol o se pone al humo, es mejor al humo

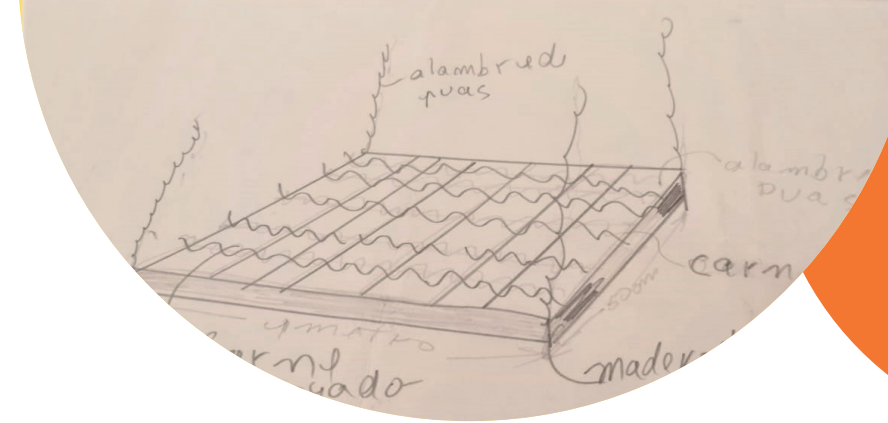


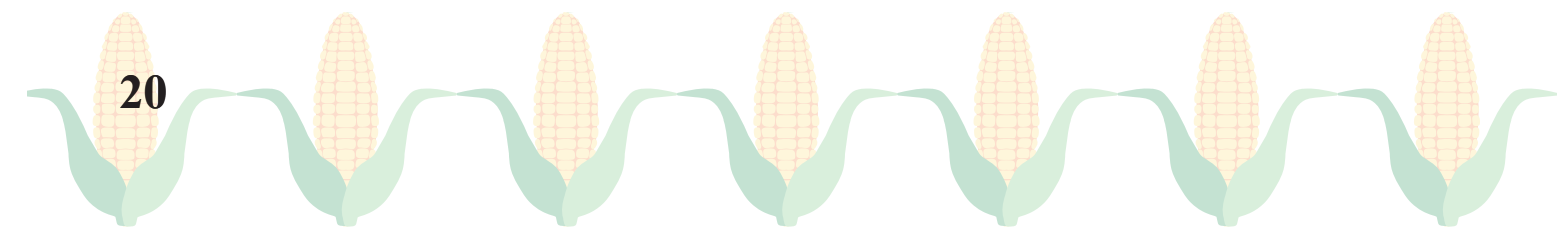
Fig. 3: Dibujo del marco de madera para ahumar la carne Fuente: Álvaro Mora Gamboa.

porque ahí no se acercan moscas ni nada y se conserva mejor y no se intoxica uno ni nada”.

Esa carne que se colocaba a secar o ahumar, sólo correspondía a la posta (músculo), ya los huesos se le habían quitado. Con respecto a la sazón, se le ponía sal, sin embargo otras personas le agregaban además, ajos, tomillo y orégano; esta sazón se colocaba con la mano y se aseguraban de que ambos lados de la carne quedaran cubiertos, el humo y el calor se encargaban de sellarla y eliminar la humedad, “La carne se va secando y agarra un sabor riquísimo, el que nunca ha comido eso no sabe lo que es bueno”, nos comenta don Álvaro.

Una vez seca, esta carne se guardaba en una bolsa o la gente la dejaba ahí mismo y cortaba pedazos para asar, para freír y para agregarle a la sopa, a los frijoles, o a la preparación que fuera.

Con la leche, las principales técnicas que se utilizaban eran la acidificación (agriarla) o la elaboración de quesos, que posteriormente se secaban al sol o se ahumaban. El proceso consistía en sacarle la natilla y lo que quedaba lo hacían leche agria, para esto nada más le ponían unas gotas de limón o le agregaban cuajo, sino aunque fueran unas gotas de vinagre, “Se hace riquísima”, dice don Álvaro.





Para poder mantener la leche y que toda la familia la disfrutara -principalmente los niños- las mamás en esa época se armaban de gran ingenio. La mamá de Doña Julieta era una de esas y su técnica era la siguiente:

“Antes la gente que tenía ganado vendía la leche bien barata, pero mamá lo que hacía era que pasaba una vaca, la amarraban y la ordeñaban -mi hermano era el que se dedicaba a eso- entonces mamá agarraba una olla grandísima y la ponía al fuego, tenía que ser ahí a la orilla del fuego, para que no se pusiera mala y nosotros tomábamos todo el tiempo leche con guineo, sopas de leche con guineo o tortilla. Y de la nata, mamá agarraba y hacía como un

quesito -la nata es lo que se hace arriba de la leche- o ponía la leche en algo a agriar, a que se cortara la leche y nos daban la leche agria”.

Similar hacía la mamá de doña Norma, en Parrita, quien nos cuenta que su familia tenía una granja de ganado, cerdos y gallinas y que su papá los llevaba al Centro de Parrita a comprar los alimentos que no producían y a vender los alimentos que les sobraban, como arroz, frijoles y maíz. En cuanto a la conservación de la leche, recuerda:

“Con la leche, como mi papá tenía la granja de ganado, mi mamá hacía queso -ella misma- entonces cortábamos la leche, apartábamos un poco para tomar y el resto lo

hacíamos en queso. Del queso nos ayudábamos para echarle a los chanchos -los manteníamos de ahí- del suero del queso y también tomábamos nosotros, era muy saludable.

Ese queso se iba consumiendo y si no se gastaba, mi mamá lo asoliaba² bastante, lo ponía al sol envuelto en una tela -ella tenía una tela limpia- y lo moldeaba en un cajoncito de madera de un tamaño no muy grande para preservarlo y que le sacara todo el suero, y lo asoliaba así envuelto, ojalá cerca del fuego”.

La conservación mediante el uso de fuego, humo y calor, también se utilizaba para los quesos, según cuenta don Álvaro, no

obstante, otras familias preferían un secado al sol como en el caso de doña Norma. Sobre el proceso para ahumar este alimento, don Álvaro nos menciona:

“Los quesos se cortan con una cosa que le llaman cuajo (eso lo venden en los lugares de San José donde venden remedios para ganado y eso, en las veterinarias). Pone al fuego la leche y se le echa un poquito de cuajo y se le pone a dar vuelta y vuelta, también se puede hacer con vinagre o con limón ácido y entonces una vez que se corta la leche se echa en un molde y se le pone un peso para que bote el suero y una vez que se saca el queso de ese molde se pone en un lugar donde le pegue el humo y el calor y al queso se le



va haciendo una capa amarilla por los lados y así se cura y no ocupa refrigeración”.

Cabe mencionar, que estas técnicas de conservación se aplicaban a aquellos alimentos que no se consumían de forma inmediata o, cuando había un excedente, ya fuera porque la familia tenía animales de granja o porque cazaban animales de monte. Pero en ocasiones, aunque las familias tenían una gran cantidad de alimentos, estos se hacían pocos, debido a lo numerosas que eran o porque debían alimentar a otras personas. Este es el caso que nos compartió doña Norma, ya que como su papá tenía la granja,

necesitaba de muchos peones para que los ayudaran.

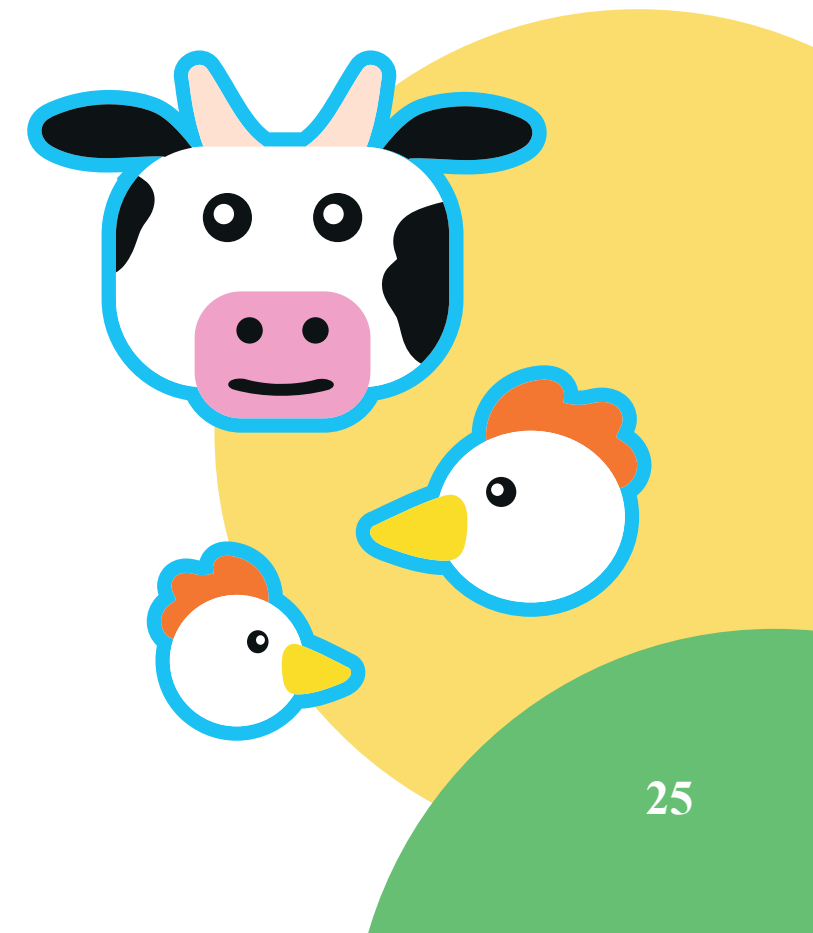
“Teníamos muchas gallinas eso sí, pero éramos mucha gente, éramos como 13 hermanos más mi papá, mi mamá y los peones...y consumíamos demasiados huevos, por día recogíamos y por día se iban, así que no teníamos necesidad de almacenarlos”.

La llegada de la refrigeradora eléctrica fue después de los años 50, pero inicialmente había unas que funcionaban con canfín, según nos menciona don Fernando. Claro que eran muy pocas las familias que tenían y en ocasiones le vendían el hielo a los demás. Él recuerda:

“Nosotros teníamos una lata “hechiza” y uno le ponía hielo en el fondo, pero había que estarla renovando todos los días. Ahí se ponían las cosas que uno quería que no se descompusieran. Había que buscar algún tipo de hielo para cambiar y renovar la cajilla, pero ¡día y yo no me acuerdo muy bien de donde compraba el hielo uno, creo que la gente que tenía de las más modernas vendía, las de canfín. Era como del tamaño de una cocina, un poquitico más ancho, con tapa y todo, pero sí, ahora me acuerdo que los que tenían una de canfín, uno iba y les compraba las bandejas de hielo”.

Aunque la llegada de este artefacto fue hace bastantes décadas, su costo era muy

elevado para el nivel de vida de aquella época, por lo que “Sólo gente de plata podía costearlo” dice doña Julieta. Fue hasta muchos años después que más personas pudieron empezar a adquirir este equipo e incluso lugares de venta de alimentos como las pulperías, tardaron en tener acceso al mismo.



La vida sin electricidad: Relato de un abuelito herediano

Carolina Arias Arguedas
Estudiante, TCU-486



Don Carlos Arguedas de 78 años, vecino del distrito de Mercedes en Heredia, cuenta cómo era su niñez cuando aún no había electricidad en el barrio. En esa época todas las personas cocinaban con leña, en su mayoría hacían sopas, de mondongo, de albóndigas y olla de carne, los vecinos cultivaban vegetales, entonces intercambiaban o los vendían

entre ellos, uno tenía chayotes, otro elote, otro plátanos y había quien también vendía gallinas, del mismo modo no faltaban los típicos casados, con plátano maduro y bistec. Casi todos los días era necesario ir al centro de Heredia; donde actualmente es el Mercado Nuevo, antes era una plaza y allí las personas llegaban a vender sus productos, incluso le compraban a las carretas que pasaban por la casa, los sábados vendían dulce, otros días leña; su padre era uno que los sábados se desplazaba a San José a vender ganado y los lunes a Alajuela.

*Fig 4: Don Carlos Arguedas y su esposa doña Carmen Campos.
Fuente: Carlos Arguedas.*



Las familias compraban las cosas al día, ya que no había refrigerador, las carnes por ejemplo, las salaban o las humeaban en un alambre para conservarlas un poco más, los frijoles los hervían muchas veces y se preparaban menos raciones, para gastarlos de una vez y evitar que quedaran para luego. En la cocina de la casa de su infancia había una pila de concreto, la cual contaba con un tanque muy hondo y debajo de las bateas los cajones servían para almacenar alimentos, sobre todo verduras, debido a que las condiciones de la pila proporcionaban el frío necesario para preservarlas. Tampoco había licuadora, para hacer frescos se majaba cas y mora o se exprimía jugo de

limón, mandarina o naranja; pero don Carlos afirma que lo que más bebían era café y agua dulce, cuenta que las abuelitas todo el tiempo tenían a la mano una cafetera y junto a ella un perolito con miel, entonces era muy fácil prepararse el agua dulce.

“Todo era una contumeria”

Antes se andaba descalzo y había que dormirse temprano, la cena era entre las 4 y 5 de la tarde, ya que en ese tiempo oscurecía más rápido que ahora; para alumbrarse usaban candelas,

linternas, lámparas de canfín y canfineras, don Carlos relata como algunas veces hasta se le quemó la cama, porque olvidaba apagar la candela y se quedaba dormido, “era una congoja terrible” afirma. En la noche casi no se salía de casa, no es como ahora, más que no existía ni el alumbrado público, las pocas veces que salían llevaban linternas o los famosos San Antonio que era hechos de una lata con una pequeña candela



*Fig 5: Planchas de hierro.
Fuente: Carlos Arguedas.*



Fig 6: Comales.
Fuente: Carlos Arguedas.

dentro. Las personas más pobres se dormían más temprano, porque no querían gastar canfín para alumbrarse por más tiempo, mientras que algunos de los más adinerados contaban con lámparas de gas.

Las preparaciones dulces eran sobre todo horneadas, claramente no se cocinaban postres que necesitaran refrigeración, don Carlos recuerda que su madre hacía muchas arepas, pan y bizcocho, más adelante no solo existieron cocinas de leña, también se encontraban las que funcionaban con canfín y los anafres, las personas con menos recursos inclusive utilizaban ladrillos o bloc para construir hornos o

fogones, estos últimos también se formaban con tierra colorada, como un tipo de arcilla.

Para planchar la ropa, se usaban planchas de hierro, las cuales para calentarlas se debían poner sobre la cocina de leña, asimismo existían otro tipo de planchas, también de hierro, la diferencia era que dentro de estas se colocaban brasas, lo cual ocasionaba que el calor se conservara por más tiempo. La ropa era de tres colores, beige, blanco y salmón, esta era lavada con almidón, técnica que provocaba que la tela quedara más tiesa, lo que favorecía el planchado de los quiebres de las camisas y pantalones, era de sumo cuidado evitar que



las prendas se impregnaron de hollín, por lo que necesitaban de un trapo de manta para quitar la suciedad de la plancha.

Para entretenerse existían muchos juegos y dinámicas, con sus primos y amigos don Carlos cuenta que jugaba a las chócolas, jaboncillo y escondido, entre risas cuenta que iba con sus primos a robar anonas, naranjas y cuando era temporada, jocotes, así como traer más leña del cafetal para sus familias. Además solían correr chizas y zorros, estos últimos hasta eran cazados, pero antes de las 5 de la tarde todos regresaban a sus casas, porque ya no había electricidad y sus padres los llamaban para que entraran.

La electricidad llegó al barrio hace más de 50 años, don Carlos recuerda que, Manuel González un colaborador, realizó una campaña para ir a traer postes de madera a lo que se conoce como el Monte de la Cruz en los bosques de San Rafael de Heredia, para efectuar las instalaciones. Si mal no recuerda, el servicio de alumbrado se le pagaba en un inicio a la municipalidad, al igual que el agua, después a la Empresa de Servicios Públicos. Eran épocas completamente diferentes, hubo momentos muy difíciles, pero también situaciones memorables, todo era muy barato, una libra de carne podía costar unos 25 centavos y cuando trabajaba, el salario

de don Carlos rondaba los 100 colones, pero eso alcanzaba para comprar lo que requerían. En general era una vida muy sana, en cuanto a la comida tenían horas establecidas para sentarse a la mesa, se alimentaban de lo que cosechaban, eran productos frescos, no existían ni los condimentos ni los preservantes artificiales, se levantaban temprano porque se debía rendir el día mientras se mantuviera la luz natural.

Los roles fueron distintos, no necesariamente peores, lo que sí es cierto es que es una época que ni siquiera los jóvenes se imaginan, relata don Carlos, porque el estilo de vida ha cambiado radicalmente gracias a

la tecnología y ellos ya no podrán vivir esas experiencias, pero es innegable que la electricidad es una innovación que ha beneficiado muchos aspectos de la vida cotidiana de las familias, sin embargo es importante el rescate de vivencias y tradiciones, así como el conocimiento sobre el legado e historias de los abuelos que pueden contarse de generación en generación



Todo era una contumeria



Historias de épocas sin agua en los hogares costarricenses

Daniela Argüello Camacho
Estudiante, TCU-486

Hoy en día una gran cantidad de la población costarricense tiene acceso a servicios básicos, pero eso es una realidad de hace pocas décadas. Un tiempo atrás, el modo de vida de las personas se tenía que adaptar a sus posibilidades. Por ello, estaban acostumbrados a comunicarse de distinta manera que se hace hoy en día, como con cartas o a movilizarse a caballo, en vez de carro. En este caso, se hablará de cómo era la vida de las personas sin agua. Hoy en día, el hecho de que los servicios de agua sean racionados por unas horas al día, es algo molesto para las personas que nunca han estado familiarizados con las dificultades del acceso a agua. Por ello se

quiere mostrar, como fue la vida de las personas que no tuvieron ciertos medios para vivir y como lidiaban con ello.

Antes la infraestructura del país no se asemejaba con la del día de hoy. El paisaje en la mayoría del país, era rural y por ende en esas zonas, era donde menos había servicios básicos,

como luz o agua. Por lo que las personas se tenían que movilizar, para conseguir ese recurso. Las familias solían mandar a sus hijos a recoger agua varias veces al día, para cocinar, bañarse y para alimentar a los animales. No se recogía agua para el baño, ya que se tenía un escusado de hueco. Como las familias solían ser bastantes numerosas, todos los hijos iban juntos hasta el lugar donde recolectaban agua. En este caso, se habló sobre el tener que bajar hasta una naciente a recoger el agua. Esa naciente era compartida por todos los vecinos del lugar. Pero como eran los niños los que solían tener que ir hasta ese lugar, duraban más tiempo que los adultos,

ya que empezaban a jugar con el agua. Duraban alrededor de 20 minutos bajando al lugar, recogiendo el agua y volviendo a subir hasta la casa. (L. Solano, comunicación personal, 30 de junio de 2020).

En la naciente se podían bañar solo los hombres. Las mujeres tenían que subir el agua para poder bañarse, pero eso era solo 3 o 4 veces a la semana pues si no se tenía ropa con la cual vestir, era mejor quedarse como estaba. El agua que se llevaba hasta el hogar, era utilizada para preparar la comida de todo el día y si quedaba agua, se les daba a los animales que se tuvieran. Por eso es que tenían



que bajar tantas veces al día a conseguir agua, pero el tener que hacer eso por tantos años, hacía que se acostumbraran a ir y que dejara de ser tedioso. Se cuenta que hasta era divertido, porque al no tener que ir con los adultos, se sentían más libres e independientes, aunque les dolieran un poco los pies por ir sin zapatos. Al llegar se tiraban el agua unos a otros y hasta trataban de agarrar a las alúminas, que eran unos peces muy pequeños que habitaban en el agua de las nacientes (A. Solano, comunicación personal, 30 de junio de 2020).

Cerca de la naciente se construía un tubo para utilizar el agua de forma más fácil y para que el agua que se ensuciara, no contaminara la demás agua

que iba a ser utilizada por los vecinos. Una solución para no tener que hacer el viaje para recoger agua, era la construcción de un lavadero, que era un tanque que se llenaba con agua y se le agregaba una tabla de madera para lavar de forma más fácil la ropa cerca de la naciente. Pero eso muy pocas personas lo construían (L. Solano, comunicación personal, 30 de junio de 2020).

Las nacientes no eran las únicas fuentes para recolectar agua. También se obtenía de la lluvia. Esa era una gran solución cuando no se quería caminar quinientos metros hasta la naciente. Además, ayudaba que fuera en una zona tan lluviosa como Juan Viñas. Lo que se hacía era poner estañones afuera de la vivienda o



al haber canoas, se los acercaba al lugar donde cayera el agua. Pero en ese entonces, había personas mayores que decían que no era saludable tomar o bañarse con esa agua, porque era considerada impura (L. Solano, comunicación personal, 30 de junio de 2020).

Lo que se mencionó, demuestra una pequeña parte de la vida de las personas en una zona rural hace varias décadas en el país. En ese momento tener acceso fácil al agua, electricidad, a artefactos electrónicos o a carros, era algo muy poco común y que empezó a cambiar lentamente. Por eso, las personas se acostumbraban a la movilización para obtener lo que necesitaban, en este caso tenían acceso a agua a quinientos metros de la casa, pero eso



no era la regla para todas las personas. Lo mismo ocurría con la movilización, porque cuando no se poseía caballos, se debía caminar hasta el centro del pueblo para poder montarse a un camión o a un bus. Fue hasta la década de 1970, cuando la zona de Juan Viñas tuvo acceso a agua y que se empezaron a adaptar al sistema con el que se vive en muchos hogares del país.





U tensilios tradicionales que sustituían a los electrodomésticos actuales

Paula Rodríguez Amador
Estudiante TCU-486

Hoy en día se cuenta con un sinnúmero de herramientas que permiten agilizar la preparación de los alimentos en la cocina y la ejecución de las tareas del hogar. La existencia de estos objetos nos ha permitido disminuir el tiempo que invertimos cocinando y limpiando. Se han convertido en algo tan indispensables en nuestra vida que es difícil pensar, ¿cómo se las ingeniaban las personas de antes que no contaban con ellos? Para responder a esta pregunta, en la actualidad, se puede acceder a internet y buscar información, pero considero que es más enriquecedor consultarle a alguien que haya experimentado lo que era

desempeñar las labores del hogar sin instrumentos que facilitaran estas actividades cotidianas. Es por eso que recurrí a mi abuela, Flor Zamora Sánchez, para que me narrara sobre su vida en ese entonces.

Mi abuela nació el 8 de enero de 1946. Vivió la mayor parte de su vida en San Isidro de Heredia. Si alguien puede hablar con propiedad sobre cómo dirigir un hogar en los tiempos de antaño es ella. Siempre ha sido una persona muy dedicada a la casa, principalmente porque fue madre de tres hijas y dos hijos, de los cuales uno es mi papá.



Cuando le dije que me contara sobre cómo era vivir sin electrodomésticos, lo primero que ella me comentó fue que en su tiempo se utilizaban solo cocinas de hierro y fogones que funcionaban con leña. A diferencia de las estufas que existen en el mercado actual, las antiguas tardaban en calentarse. Sin embargo, me expresó que valía la pena la espera, pues los plátanos maduros quedaban riquísimos en las brazas, así como las tortillas, el salchichón y la carne. De hecho, mi abuela dijo que la carne tenía un proceso de cocción bastante particular. Para comenzar la preparación, la tendían sobre unos alambres que se encontraban encima de

la cocina para que con el calor se fuera secando, “como si se estuviera secando la ropa”, me dijo. Una vez descongelada la carne, se adobaba y se ponía a cocinar en sartenes de hierro, que recuerda que eran de buenisísima calidad, incluso, dice que eran mejores que los nuevos que hay ahora. Es un hecho que esto es mucho más sencillo en el presente gracias a la existencia del microondas, que en cuestión de minutos puede calentar los alimentos.

Después de que ella me narrara cómo eran las cocinas de antes, le pregunté qué utilizaban en ese momento para conservar los alimentos, ya que no habían



refrigeradoras. A esto, mi abuela me respondió que lo que hacían era conseguir los ingredientes el mismo día que se iban a preparar. Sin embargo, había otras comidas que podían mantenerse en buen estado por un par días, como el pan y los bizcochos que en su casa preparaban con un horno hecho de barro. Ella recuerda esto con mucho cariño, porque junto con sus hermanas y hermanos solían tomar la repostería del horno sin que su madre se diera cuenta, pues ella se molestaba si comían algo antes de que les sirviera. Pero el delicioso aroma que se dispersaba por toda la casa era más fuerte que su paciencia y siempre terminaban probando la comida antes de que

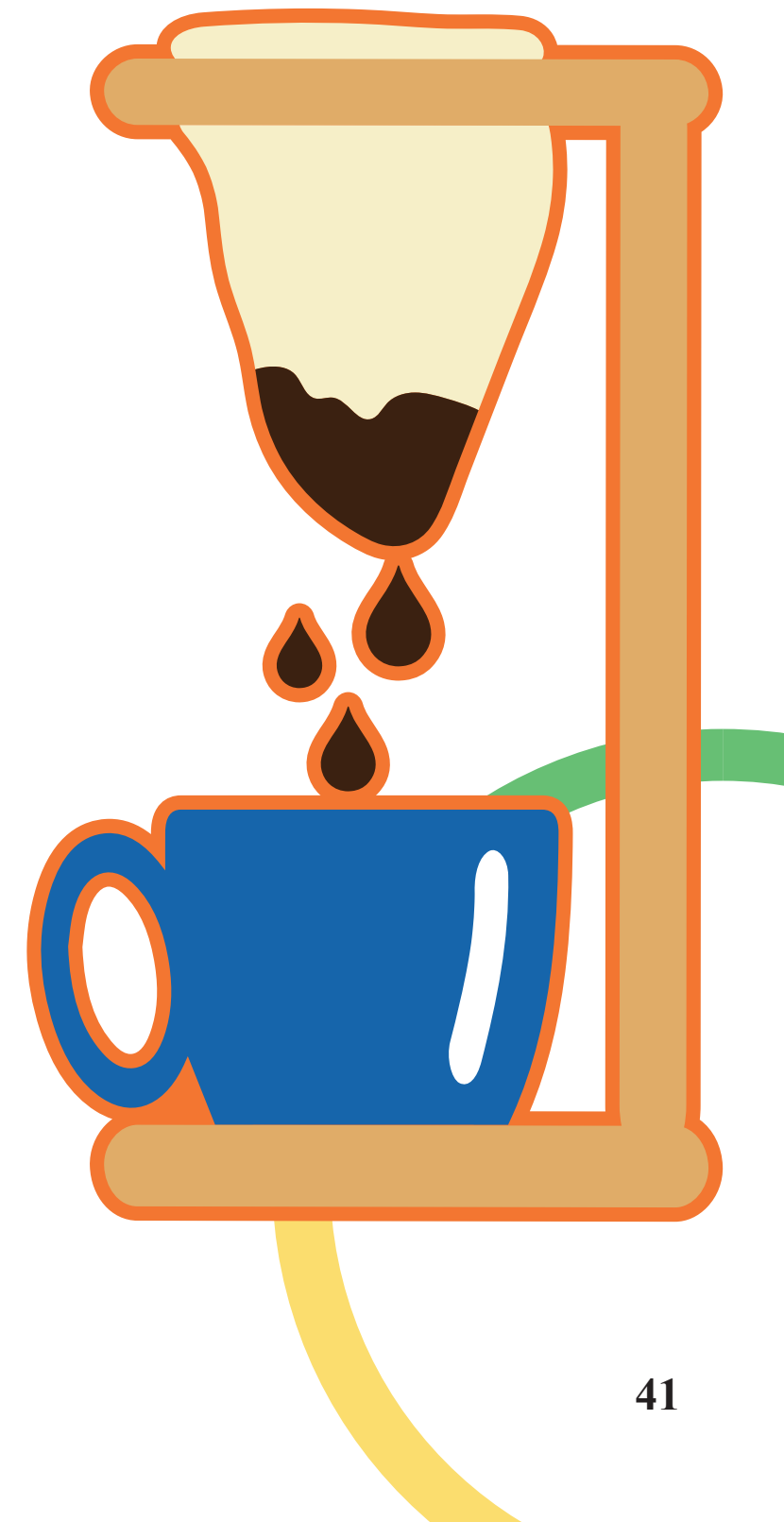
la mamá la repartiera entre las nueve hijas e hijos.

En su hogar les gustaba mucho beber chocolate caliente. Por las tardes, sacaban el molinillo para elaborarlo, dice mi abuela que este utensilio era como una herramienta mágica porque lograba dispersar de manera formidable los componentes que posee el chocolate. Como su familia era grande, había diferentes gustos entre los miembros, entonces quienes no preferían beber algo tan dulce, optaban por beber café. Este lo preparaban con un chorreador, que era un aparato de madera con un saco de tela de algodón colgando de la parte superior

que filtraba el agua a través del café molido.

Sus bebidas calientes solían acompañarlas con tortillas de maíz que preparaban en un comal que en ese entonces, según mi abuela, era una especie de plancha redonda de barro o de metal. Ella prefería las de metal porque se calentaban más rápido.

Con respecto a las labores del hogar, me explicó que para lavar la ropa se empleaba una batea de madera que era sostenida por cuatro palos. Además, me dijo que normalmente lavaba la ropa blanca los lunes, porque tenía más tiempo para dedicarse a restregar y restregar para que





no le quedaran manchas, ya que tampoco contaba con cloro.

Luego, ponía la ropa en algún sitio donde la alcanzara el sereno y sol. Mi abuela, después comparó su experiencia con la de su madre, la cual consideró que era mucho más compleja, pues debía llevar la ropa en una tina que cargaba en la cabeza hasta el río más cercano. Según mi abuelita, lo que más le llama la atención, al día hoy, es que a su mamá nunca se le cayó la canasta de la cabeza.

Probablemente, mi abuela haya utilizado otros artefactos que se le hayan escapado de la memoria. No obstante, considero que los que mencionó fueron

muy importantes durante su niñez. A pesar del paso del tiempo sigue recordándolos con bastante lucidez.

Ahora el mundo es muy diferente, pero todavía podemos contar con personas, como lo son los adultos y adultas mayores para recordarnos que la vida no tiene que ser tan acelerada, ni que hay que contar con muchos bienes materiales para ser feliz, pues ellas y ellos pudieron crear experiencias hermosas, que ahora son sólo recuerdos, poseyendo muy pocas cosas.

Qué hacíamos antes de las computadoras

Jessica Gell Loría
Estudiante, TCU-486

El objetivo de la investigación está relacionado a conocer y mostrar la vida de las personas costarricenses sin computadoras a través de un estudio comparativo con el presente, no en un imaginario de cómo sería el mundo sin estos dispositivos, sino una realidad vivida por varios adultos/adultos mayores, que en su infancia o crecimiento no tuvieron la oportunidad de utilizar estos aparatos. Asimismo, se sabe que por diferentes motivos hoy en día existen muchas personas en el mundo, tanto “occidental como no occidental”¹, que nunca han utilizado una computadora ni conocen sobre este objeto, sin embargo, como se mencionó

anteriormente el estudio se centra en Costa Rica, antes de que las computadoras llegaran a los hogares.

Metodología

Para realizar el presente trabajo se utilizaron varias técnicas de investigación, con el fin de poder recopilar información que ayudaran a comprender mejor el tema. Empezando con la elaboración y ejecución de una encuesta a través de la herramienta de “Google Forms”, que fue distribuida a 20 personas en diferentes puntos de la GAM (Gran Área Metropolitana) que hayan nacido antes de 1970 y pudieran

aportar información sobre la vida antes de las computadoras. Lamentablemente no todas las personas pudieron contestar la encuesta en el marco de tiempo proporcionado, por lo tanto se cuenta con el resultado de 13 participantes. Esta fue un encuesta estructurada pero con espacio de desarrollo para recuperar la mayor información posible a través de esta técnica. Lo que se quería lograr con esta herramienta era poder recuperar datos tanto cuantitativos como cualitativos.

Por otro lado, aunque las computadoras llegaron a Costa Rica a finales de la década de los 60’s, el uso de las mismas

era muy limitado a un sector específico de la población, por lo que se consideró importante realizar entrevistas a personas de esta generación que hayan crecido sin una computadora en la casa o sin acceso a la misma. De esta forma se logró establecer contacto con tres personas pertenecientes a San José de más de 60 años de edad, que compartieron su experiencia de vida en torno a este tema, todas ellas prefirieron permanecer en el anonimato, por lo tanto no se comparten sus nombres sólo sexo y edad.

Estas entrevistas, las cuales fueron realizadas a través de mensajes de texto y

44 ¹ El mundo occidental se entiende en este apartado como aquellos lugares, países y demás sectores, que han sido colonizado por la globalización.



llamadas telefónicas, fueron semiestructuradas, lo que quiere decir que se tenía una serie de preguntas guía de las que se quería obtener respuestas relevantes para la investigación, no obstante, en varias ocasiones se dio la oportunidad de profundizar más en un tema específico por lo que se generaron nuevas interrogantes durante la misma entrevista. Asimismo, las preguntas previamente formuladas, fueron producto de las dudas que se generaron a partir de las respuestas de la encuesta.

Como se puede apreciar, para realizar la presente investigación se llevaron a cabo una serie de pasos que ayudaron a recopilar

la información necesaria para el desarrollo del mismo, incluyendo una larga y exhaustiva revisión de material bibliográfico, en donde los documentos abarcan diferentes temas que complementaron los resultados de las encuestas y entrevistas. La información que se extrajo de estas ayudó a distinguir y analizar algunas diferencias entre un antes y después de que llegaron las computadoras al país.

Los resultados aquí presentes fueron el producto de un gran análisis que se dió a partir de los datos encontrados en fuentes bibliográficas y la información otorgada por las encuestas y las personas participantes de las entrevistas. Estos fueron estudiados, comparados y contrastados para poder comprender mejor cómo era la vida antes, sin computadoras.

Hoy en día las computadoras son parte del vivir diario de muchas personas, ya sea que se utilicen para trabajar, estudiar, comunicarse, buscar información o motivos de ocio, estos aparatos han “facilitado” de cierto modo la vida de los seres humanos en el mundo. A partir de todo lo que

está pasando en este momento de la historia, resulta difícil de comprender una realidad en donde no había computadoras, y se llegó a la pregunta de cómo hacían las personas antes de que existieran estos dispositivos, para realizar labores del día a día. Es por esto que el siguiente escrito se basa en la vida de las personas costarricenses antes de que llegaran las computadoras a las casas y al país en general.

El presente escrito es una investigación comparativa entre una Costa Rica antes y después de que llegaran las computadoras al país. El estudio se centra en tres aspectos: ocio, comunicación e información; en donde se toma en cuenta la voz



de las y los costarricenses que estuvieron en esta época, donde pudieron observar de primera mano los efectos causados por este dispositivo. Se dice que la primera computadora en Costa Rica fue Matilde, un modelo IBM-1620, instalada en 1968 en la Universidad de Costa Rica, la cual se encuentra exhibida en la Biblioteca Carlos Monge Alfaro (ÓNeal, 15 de enero, 2015).

Para iniciar, se quiere hacer referencia a que no había mucha información sobre la vida antes de las computadoras, la información que resultó de esta búsqueda fue más sobre el desarrollo de las computadoras y la historia de las mismas en el país, sin embargo, lo importante

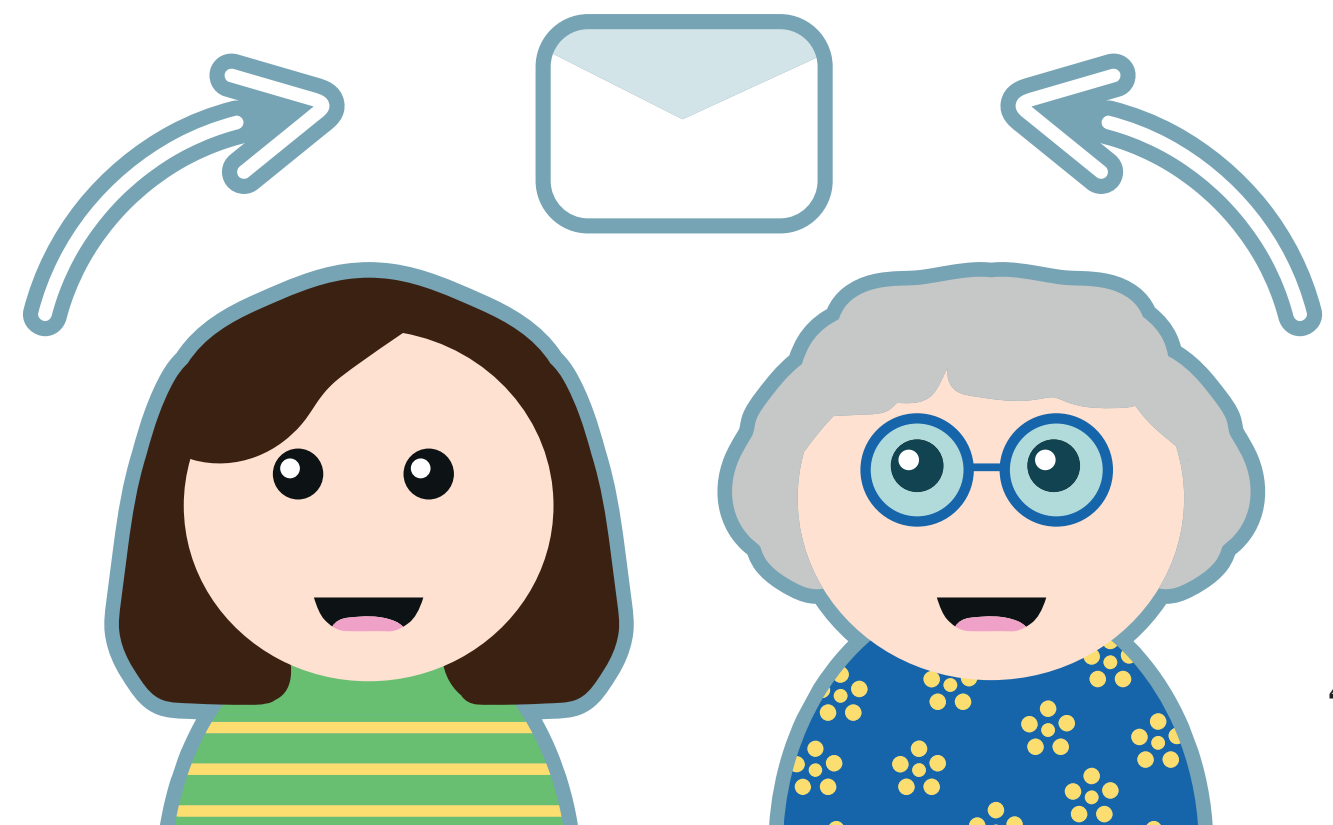
o el protagonista en este escrito no son los dispositivos, sino la vida de las personas antes de que estos llegaran. Por lo tanto, los primeros resultados se basan en una comparación entre cómo se hacían diferentes actividades que ahora son comunes realizarlas en computadoras cuando esto no era posible.

Por otro lado, los resultados que se lograron recuperar giran en torno a tres temas específicos que son la comunicación, el ocio y la información. Básicamente, durante las entrevistas se desarrolló cómo han cambiado estos tres elementos desde que empezó el uso regular de las computadoras, comprendiendo que muchas de las personas

participantes relacionaban el dispositivo en sí, como una máquina con la que se puede acceder a internet.

Empezando por el ocio, según afirma una señora de 60 años quien utilizó una computadora por primera vez alrededor de 1984, las primeras computadoras no eran nada parecidas a las que se utilizan ahora, ella describe que tenía un teclado que se

conectaba al televisor y este funcionaba como el monitor o pantalla del dispositivo. La misma mujer comparte que había algunos juegos muy pixelados integrados en el aparato, uno de ellos era una especie de pin-pon y había otro de tiro al blanco, pero poco a poco se fueron incorporando más juegos (comunicación personal, 3 de julio del 2020).





En la década de los 80's según afirman algunos de los entrevistados, aún no era muy común tener computadoras en las casas y en el caso de esta primera participante, ella empezó a utilizar este dispositivo en una edad más temprana que el resto de sus conocidos porque su hermano mayor estudiaba computación y estaba interesado en adquirir los nuevos aparatos tecnológicos de la época. Sin embargo, aunque ya había tenido cierto acercamiento con las computadoras, ella prefería hacer otras cosas en su tiempo libre o de ocio, como pasar tiempo con su familia y amigos, o leer libros. (Comunicación personal, 3 de julio del 2020)

Asociado al tema, una mujer de 77 años, decía que: "...antes los niños jugaban afuera, yo me acuerdo de carajilla con los chiquillos del barrio ir a jugar ahí en la calle, ahora no, ahora pasan encerrados con las tabletas, teléfonos y computadoras." (comunicación personal, 2 de julio del 2020). Ambas mujeres estaban hablando sobre las actividades que realizaban en sus tiempos libres, antes de que los dispositivos tecnológicos llegaran a ser tan accesibles para la población, especialmente la más joven. Asimismo, existen estudios que colaboran las palabras de esta última mujer, en donde se afirma que se ha visto un abuso en el uso de

las nuevas tecnologías que están provocando un creciente individualismo y sedentarismo en la sociedad en general, dejando en un segundo plano todos aquellos juegos dinámicos (Navarro, et. al, 2009).

Por otro lado, en una de las preguntas de la encuesta en donde se enlistaban diferentes dispositivos, el 77% de las personas participantes afirmaban tener televisor en sus casas antes de tener una computadora, de los cuales el 70% decía que la utilizaba regularmente. Asimismo, el 92% del total de encuestados, apuntaba a que tenían radios en la casa y su uso era frecuente, al igual que los teléfonos fijos que se

encontraron en el 100% de los hogares. Por lo tanto que no hubiera una computadora, no significa que no había otros dispositivos para actividades de ocio.

A parte de las actividades realizadas, también se menciona el tema de la interacción que había entre las personas, siendo estas pasar tiempo con familia o jugar con amigos. Según un estudio de Espinar y López (2009) desde el desarrollo de los dispositivos tecnológicos los adultos, en especial padres, madres y personal docente, piensan que las personas jóvenes pasan demasiado tiempo con las tecnologías y no en relaciones sociales cara a cara.



Con esto se quiere introducir el tema de la comunicación antes de las computadoras. Según mencionaban algunas personas, antes era inevitable la interacción cara a cara para comunicarse con los seres queridos, también se podían enviar cartas, sin embargo el proceso de escribir una carta y mandarla por correo era bastante largo, entonces sólo se hacía en el caso de que la personas con la que querían comunicarse vivieran lejos, de otra forma, se acostumbraba a ir a la casa o encontrarse en algún lugar para conversar (comunicación personal, 2020).

Las computadoras realmente no cambiaron esta interacción por mucho tiempo, pues

durante el período en que no había internet, aún no podían comunicarse por medio de las mismas, sin embargo, el proceso de escribir cartas fue más rápido y se empezó a implementar cada vez más la utilización ya sea máquinas de escribir o computadoras. La diferencia en este sentido de estas últimas en comparación a las máquinas de escribir básicas, es que tenían la capacidad de corrección inmediata que hacía el proceso de redacción más fácil (comunicación personal, 3 de julio del 2020).

Asimismo, es importante destacar que para estas fechas, es decir desde la década de los 40 hasta después de que llegara la primera

computadora al país en 1968, utilizar teléfonos de línea fija era bastante común, sobre todo para las personas pertenecientes a la GAM. La Mujer de 77 años, comentaba al respecto que: "Antes yo sólo llegaba a las casas (...) o llamaba a las personas por teléfono, por teléfono corriente." (Comunicación personal, 3 de julio del 2020). Por lo tanto, no siempre se daba una interacción presencial.

En resumen, la computadora como máquina, no cambió la forma en que las personas se relacionaban, sino fue la combinación del dispositivo con acceso a internet y la creación de páginas web y correos electrónicos lo que

hizo que la comunicación pasara a ser de cara a cara a un medio virtual, que en un principio se lograba sólo a través de las computadoras, pero que ahora se puede hacer por medio de diferentes aparatos electrónicos. Esto hoy en día es lo que ha ayudado a miles de costarricenses seguir trabajando y estudiando, a pesar de la pandemia por la que está pasando el país.

Por último, se desarrollará el tema de la información, el cuál ha sido uno de los mayores puntos de comparación entre la vida de antes y después de las computadoras, sin embargo se vuelve a enfatizar uno de los primeros puntos, que es la



relación casi inseparable que se hace entre la computadora y el internet, cuando realmente el internet llegó al país hasta 1993, es decir que hay 25 años de diferencia entre estos.

En relación a este tema, en el 100% tanto de las entrevistas como de las encuestas, se mencionaba como antes se tenía que ir a la biblioteca cada vez que se quería encontrar información, sin embargo, esto consistía en salir de la casa, en ocasiones, buscar transporte público, buscar entre las fichas bibliotecarias para saber si había información relevante y leer entre varios libros para recopilar todos los datos necesarios. Asimismo, si habían dudas y temas de interés

de los cuales tal vez se quería investigar un poco, por el asunto de tener que movilizarse para conseguir respuestas, muchas veces las personas decidían no indagar acerca de ellos. Lo cual ahora es más simple con las computadoras, ya que la información se encuentra fácilmente en internet. (Comunicación personal, 2020)

A partir de las respuestas proporcionadas por las encuestas, se mencionó varias veces durante las entrevistas la diferencia entre el internet y las computadoras para crear una separación y recibir información relevante al tema de investigación. Una de las entrevistadas mencionaba que:



“Ahora es un poco complicado separar esas dos cosas, pero cuando yo empecé a usar computadoras regularmente, ya había cierta información guardada en ellas, entonces de igual manera si no había internet, acceder a cierto tipo de información era más sencillo.” (Comunicación personal, 3 de julio del 2020).

Por otro lado, en temas de información no sólo cambió la forma de encontrar datos sino también de guardarlos. Anteriormente se mencionaba sobre la máquina de escribir y su uso, en donde corregir informes constaba de leer cada página y verificar por cuenta propia que no hubieran errores,

y en el caso de que sí hubieran, había que borrarlos y reescribir sobre la palabra. Otra forma era escribir a mano toda clase de información, desde una orden en un restaurante hasta un ensayo universitario, lo que tomaba más tiempo.

De acuerdo a una de las entrevistas realizadas: “La primera vez que vi una computadora fue como en 1998, en el trabajo (...) Ahí hacíamos recibos y metíamos la información de los clientes. Antes de eso lo hacíamos todo a mano, se tardaba más, pero la información siempre estaba” (Mujer de 77 años, comunicación personal, 2 de julio del 2020). Básicamente a la hora de registrar información, las computadoras



ayudaron a hacer el proceso de escritura más rápido, sin embargo, al menos en las primeras computadoras, a nivel de redacción y ortografía no hubieron cambios significativos.

Al respecto del tema de escritura, un hombre de 55 años mencionaba que: "hoy en día la gente no sabe escribir, todo lo ponen con símbolos y palabras sin tildes, si no fuera por los aparatos esos que les corrigen todo, no sabrían que están escribiendo todo mal." (comunicación personal, 1 de julio del 2020). El hombre mencionaba que cuando él estaba en la universidad, le bajaban puntos por la mala ortografía e incluso la caligrafía y

que eso le ayudó a escribir mejor, sin embargo, ahora los profesores no corrigen a los estudiantes en este aspecto porque todo se hace digital, entonces "se está perdiendo la buena escritura" al menos en este sentido.

Por otro lado, y para terminar con este apartado, no hay que olvidar que las primeras computadoras fueron creadas precisamente para procesar información, de hecho, el objetivo de estos dispositivos siempre ha sido recibir información, almacenarla, procesarla y compartirla con las personas u otros dispositivos (Garrido, 2009). Por lo tanto, era de esperarse que haya sido en este campo de la investigación, en donde se hallan las mayores

diferencias entre un mundo antes y después de las computadoras.

A partir de los resultados anteriores se pueden hacer una serie de relaciones que exponen las similitudes y diferencias de la vida en Costa Rica antes de que llegaran las computadoras a los hogares. Como se pudo observar, la vida sin computadoras era un poco diferente a la actual y se puede comparar en tres campos que son de ocio, comunicación e información.

Se ha mencionado que las actividades de antes era salir, estar al aire libre y pasar tiempo de calidad con los seres queridos, que aparentemente por los nuevos dispositivos (incluyendo

computadoras y demás), sobretodo en los jóvenes, se ha cambiado esto por estar encerrado en un mundo virtual. Asimismo, se quiere hacer énfasis en que las computadoras como tal no fueron las responsables de que esto pasara, es decir, fue el desarrollo de la tecnología y la combinación de diferentes dispositivos las causas de ese "aislamiento".

Antes de que llegaran las computadoras a los hogares, las familias ya tenían diferentes dispositivos que brindaban oportunidades de estar encerrado dentro de la casa como el televisor, la radio y el teléfono, que como se pudo apreciar a través de la encuesta

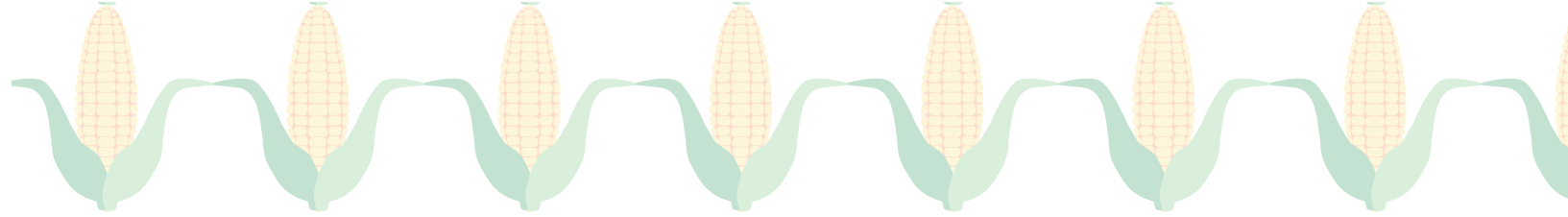


realizada, eran de uso constante en los hogares. Sin embargo, habría que investigar más en el tema y tener una muestra de participantes representativa, para conocer los efectos de estos artefactos en el tema de "aislamientos social" y así saber cuáles aparatos tuvieron más repercusiones, si estos o las computadoras.

Por otro lado, en el tema de la comunicación, realmente las computadoras no merecen el crédito que se les atribuye, ya que no influyen tanto en este tema como se cree. Para ejemplificar este asunto se abre la siguiente interrogante: si una persona está utilizando la computadora en este momento y

no tiene internet, ¿cómo lograría comunicarse con alguien a través de esta máquina? Si no se toma en cuenta el internet, la forma de comunicarse de antes de que hubiera computadoras y de ahora, es bastante similar ya que en ambos periodos se utilizan los teléfonos para hacer llamadas y aún existe la comunicación cara a cara (aunque se está en tiempos de confinamiento), lo único que ha cambiado es el sistema de mensajería, pero es por el desarrollo de los teléfonos móviles, no por las computadoras.

Para terminar se hace referencia al campo de la información, que entre todos los demás, es en el que se puede diferenciar



más fácilmente los puntos comparativos que se han visto entre un antes y un después en la vida de las y los costarricenses sin las computadoras. Como se mencionó anteriormente estos dispositivos fueron creados para procesar datos y dar resultados, lo que antes se hacía sólo por medio del análisis y razonamiento de los seres humanos. Esto hizo que el desarrollo de la información fuera cada vez más veloz y eficaz. En este tema las personas hacían referencia a la rapidez y facilidad que era tanto procesar la información cómo acceder a ella, desde el momento en que se empezaron a utilizar las computadoras con mayor frecuencia.

La velocidad del razonamiento humano es sumamente baja en comparación con la de las computadoras. Por ello, se afirma que mientras exista un algoritmo y los datos, la computadora siempre resolverá un problema mucho más rápido que las personas (Cabrera, 2003). Esto ha creado una dependencia hacia este dispositivo, por lo tanto ahora el análisis y procesamiento de la información cada vez es menos humano, antes, cuando no se disponía de este aparato, había un mayor desarrollo cognitivo en las personas que ayudaba al análisis de los datos para resolver problemas y se contaba con creatividad.



Para finalizar, se cree que hoy en día es más difícil guardar información en el cerebro de las personas ya que se depende de un dispositivo que puede guardar la información por ellas, como se ejemplificaba con una de las entrevistas en el ámbito de la escritura. La vida sin computadoras, tal vez era un poco más lenta y tediosa en este ámbito, pero al mismo tiempo, obligaba a las personas a pensar y buscar información de diferentes fuentes, requiriendo de intuición y adquiriendo sabiduría. Por otro lado, en términos de comunicación y ocio, aunque las computadoras se han desarrollado para entrar en estos temas, el desarrollo de la misma no tuvo gran influencia, ya

que estos dispositivos no fueron la causa de los cambios que se dieron en estos campos, sino una consecuencia del crecimiento de la tecnología en los mismos.

Referencias bibliográficas

Cortés, C., & Irilia, A. (2003). *El procesamiento humano de la información: en busca de una explicación*. *acimed*, 11(6). Recuperado de <http://eprints.rclis.org/5040/1/procesamiento.pdf>

Espinar, E., y López, C. (2009). *Jóvenes y adolescentes ante las nuevas tecnologías: percepción de riesgos*. *Athenea digital: revista de pensamiento e investigación social*, (16), 01-20. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/3099745.pdf>

Garrido, C. (2009). *Historia de la computación (Tesis de maestría)*. Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala. <https://www.uv.mx/personal/gerhernandez/files/2011/04/historia-compuesta.pdf>

Navarro, R., Álvarez, M., y Basanta, S. (2015). *Los juegos y actividades tradicionales como reflejo de la sociedad. Estudio comparativo entre la población adulta y los escolares de educación secundaria obligatoria*. *EmásF: revista digital de educación física*, (33), 111-132. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5384107>

ÓNeal, K. (15 de enero, 2020). *Matilde: Una máquina con historia*

propia. *SemanarioUniversidad*. Recuperado de <https://semanariouniversidad.com/universitarias/matilde-una-maquina-con-historia-propia/>



Fig 7: Máquina.
Fuente: Archivo, TCU-486.

La evolución de...



Conozca las siguientes historias y recordemos a través del tiempo cómo evolucionaron aspectos tan importantes como el transporte o las tardes de café, propias del costarricense...



evolución del transporte en Costa Rica

Alejandro Gutiérrez Alañón
Estudiante, TCU-486

Este artículo abarca el tema “Cómo era la vida antes de los medios de transporte que existen hoy en día”, además de reseñas históricas sobre la aparición y la evolución de los mismos a lo largo del siglo XX. Muchos de los datos fueron contados por la entrevistada Ivonne Venegas la cual pasó parte de su vida tanto en Guanacaste como en San José.

Transporte en Costa Rica durante el siglo XX

Existe una larga historia en la cual el transporte fue cambiando la forma en la que las personas se desplazaban de un lugar a

otro y a su vez, como este se fue transformando y expandiendo a lo largo del país hasta llegar a lo que es hoy en día.

Los inicios del transporte se remontan con la llegada de la colonia española a Costa Rica, en la cual el país se enfrentó a una serie de cambios impuestos

por los conquistadores, en este caso el transporte por mulas era el más utilizado, dicha herencia quedó en la identidad del costarricense a partir de esa época hasta la actualidad, posteriormente en el siglo XIX predominó el uso de la carreta la cual se convirtió en uno de

los símbolos nacionales más queridos y populares, además durante la mitad de este siglo se fortaleció la exportación de café y la carreta jugó un papel fundamental en el desarrollo de esta actividad económica (Cartín M. 2018).

Posteriormente en 1890 se dio la inauguración del ferrocarril al atlántico luego de 30 años de construcción. Pero no fue hasta 1910 que se comunicaron las dos costas por medio del ferrocarril. Los habitantes de la capital que circulaban durante estas épocas no se tenían que ver envueltos en las aglomeraciones vehiculares

las cuales consumen la paciencia de miles de personas todos los días, en cambio el ferrocarril era un medio de transporte rápido, seguro, eficiente y respetuoso en gran medida con el medio ambiente y además fue una gran fuente de desarrollo (Cartín M. 2018).

La llegada del primer vehículo automotor ocurrió a inicios del siglo XX; aunque este tipo de vehículos se introdujo de manera relativamente lenta transformó la vida de la gran mayoría de las personas que vivían en el país (Cartín M. 2018).

Durante las siguientes décadas los sistemas de transporte fueron mejorando mediante la llegada

de nuevas unidades de vehículos, maquinaria, camiones y buses los cuales ayudaron a incrementar el flujo del transporte público más allá de San José así como también se dió el aumento de la cobertura vial en todo el territorio nacional hasta abarcar un total de 35.330 km de carreteras nacionales y regionales que interconectan las principales ciudades del país (Quesada A. 2008).

Como era la vida de las personas antes del transporte público

Hace apenas unas décadas, Costa Rica era un país muy diferente del que vemos hoy en día, y la vida de las personas

que vivían en las zonas rurales como en los centros urbanos se desarrollaba de manera muy diferente. El transporte jugó un papel fundamental en todo este proceso, pero este se desarrolló de manera paulatina y al principio los pocos medios de transporte se ubicaban en muy pocas zonas por lo que no estuvo al alcance de un gran porcentaje de la población, sobre todo de aquellas personas que vivían en zonas rurales.

Un ejemplo es la entrevistada Ivonne Venegas Espinales, nació en 1947 en Guanacaste y por medio de una charla telefónica relató varios aspectos sobre cómo era la vida en las zonas rurales hace unas cuantas



Fig. 8: Ferrocarril al atlántico, 1890. Fuente: Cartín M. (2018). Recuperado el 24/06/2020

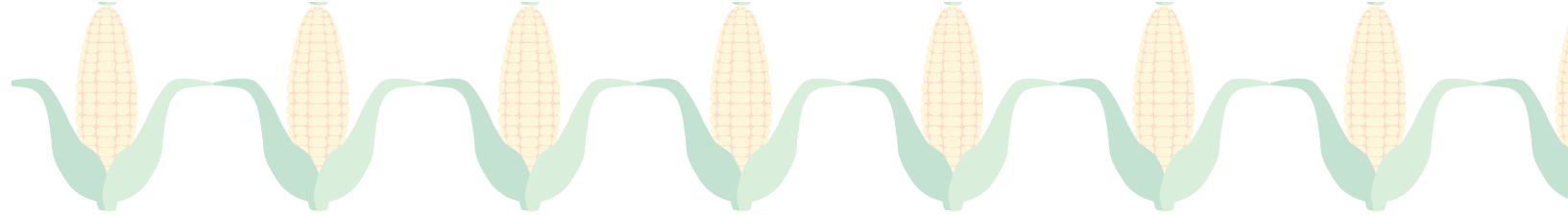


décadas y cómo vivió la aparición de los diferentes medios de transporte conforme pasaban los años. Al igual que muchas personas que viven hoy en día en zonas alejadas de los centros urbanos, Ivonne tuvo que recurrir al primer medio de transporte: caminar.

Cuando tenía 6 años se desplazaba a la escuela la cual se encontraba ubicada en Quebrada Grande, en Guanacaste; recorría grandes distancias y caminaba una hora y media tanto para ir como para devolverse, cruzando un puente el cual era un tronco que unía los dos extremos de la quebrada, la cual en invierno era bastante peligrosa por las crecidas ocasionadas por las

lluvias (Venegas I, Comunicación telefónica, 2 de Julio del 2020).

Este era el día a día de muchas personas ya que al no haber carreteras o caminos empedrados en estas zonas era imposible trasladarse por medio del transporte público y en muchas zonas lo sigue siendo hoy en día. Pero existían otros medios por los cuales muchas de estas personas se desplazaban: los animales; tal como nos cuenta Ivonne ella también se desplazaba por medio del caballo para ir a la escuela y esto acortaba el tiempo a unos cuarenta minutos desde la Finca Buena Vista hasta Quebrada Grande. Otros de los animales los cuales eran usados a lo largo



de todo el país para transportar tanto personas como mercancías y objetos eran la mula, el burro y los bueyes, estos últimos se encargaban de tirar de uno de los medios de transporte más importantes e icónicos de Costa Rica: la carreta (Venegas I, Comunicación telefónica, 2 de Julio del 2020).

Las carretas jaladas por bueyes predominaron por muchas décadas pero se utilizaban casi exclusivamente para el transporte de mercancías, por ejemplo Ivonne nos cuenta que durante una mudanza desde la finca Buena Vista hacia Liberia, toda su familia se tuvo que mudar y usaron una carreta para trasladar todo lo que

pudieron meter como sartenes, utensilios de cocina, cuadros, ropa y uno que otro mueble de menor tamaño (Venegas I, Comunicación telefónica, 2 de Julio del 2020).

Durante su estadía en la finca las carretas eran usadas para trasladar frijoles, leña y café los cuales eran vendidos en las ferias y algunas veces se usaban caballos para transportar pequeñas cantidades de café (Venegas I, Comunicación telefónica, 2 de Julio del 2020).

Desde mediados del siglo XIX, las carretas de bueyes eran utilizadas para transportar el grano de café desde el valle central de Costa Rica, en las

montañas, a Puntarenas, en la costa del Pacífico. Un viaje requería de aproximadamente 10 a 15 días. Las carretas de bueyes tenían ruedas sin radios, este era un híbrido entre el disco usado por los aztecas y la rueda de radios introducida

por los españoles, este tipo de ruedas eran ideales para avanzar en medio del fango sin atascarse ya que como mencioné anteriormente, muchos de caminos eran de tierra y cuando llegaba la temporada de lluvias el fango era un problema

para los caballos dependiendo del terreno. En muchos casos, las carretas de bueyes eran el único medio de transporte de una familia y simbolizaban su estatuto social (UNESCO, 2008).

Después de la carreta, existía otro medio de transporte el cual empezó a operar en 1921 y formó parte importante de la estructura vial durante varias décadas, además se convirtieron en un elemento icónico y en un símbolo del desarrollo del transporte, estas eran las llamadas Cazadoras, Ivonne nos cuenta que este era como un bus de color amarillo y mucho

más pequeño que los actuales, además tenía una parte delantera mucho más pronunciada, como si fuera una “trompa”, la cazadora salía una vez al día y a una sola hora determinada, por lo que muchas veces “había que correr” para poder alcanzarla (Venegas I, Comunicación telefónica, 2 de Julio del 2020).

A diferencia de los buses actuales, las cazadoras se fabricaban a gusto del cliente y atendían a las necesidades del transporte de la zona. El número de pasajeros variaba, y la mayoría de modelos tenían una cajuela atrás para la carga de diferentes bienes lo que permitía a las personas transportar sus mercancías de un punto a otro



Fig. 9: Carreta jalada por bueyes. Fuente: Cartín M. (2018). Recuperado el 24/06/2020



mucho más rápido además en las cazadoras que hacían viajes a los pueblos rurales también solían viajar animales, particularmente de granja. Aun así, durante muchos años las cazadoras tuvieron la competencia directa de las carretas, que se negaban a desaparecer como vehículo de carga. Estas últimas eran más aptas para los caminos hechos de arena de río o caminos de tierra, que estaban llenos de baches en verano y de barro en invierno (Portilla A. 2016).

Uno de los elementos característicos de las cazadoras era su pintura, la cual era una muestra de arte popular y se pintaban al gusto del o de los dueños. Los diseños eran tan variados como los gustos de los propietarios, había desde

carrocerías de colores sólidos, hasta coloridos diseños de plantas o animales. La pintura se complementaba, en la mayoría de los casos, con el nombre del vehículo, que podía tener orígenes muy variados. En algunos pueblos se les ponían nombres o apodos de personajes de la comunidad, costumbre que se mantiene hoy en día en lugares como Acosta y Orosí. Otros tenían que ver con familiares del dueño, o con muchos otros motivos; por estas razones la cazadora era mucho más que un simple medio de transporte (Portilla A. 2016).

En cuanto al nombre genérico, "cazadora", hay varias versiones. Algunas apuntan que se debía a la similitud con las jaulas para "cazar" pájaros, porque



Fig. 10: Una cazadora de la ruta a San Miguel de Desamparados. Fuente: Portilla A (2016). Recuperado el 25/06/2020

tenían formas redondeadas y al principio eran abiertas con una gran cantidad de ventanas. Otras en cambio sugieren que el nombre hacía referencia a la costumbre de esperar en las terminales hasta que se llenaran de pasajeros, es decir, se quedaban "cazando". (Portilla A. 2016).

Ivonne menciona como estas cazadoras sirvieron para realizar viajes familiares al centro debido

a que podían subirse todos los miembros de su numerosa familia (12 en total) por lo que facilitó mucho las cosas para las personas aunque sus principales limitantes eran las pocas rutas que realizaban y su horario. Pero a pesar de que el transporte se había modernizado mucho, la gente se seguía valiendo de lo que fuera para transportarse según las circunstancias del momento y del lugar en el que se encontraban (Venegas I,



Comunicación telefónica, 2 de Julio del 2020).

Durante varios años los diferentes caminos que conectaban las zonas rurales se fueron transformando mediante la colocación de grava o de piedra para hacer los empedrados, Ivonne nos cuenta que gracias a estos nuevos caminos se podía pasar mucho mejor con los animales debido a que ya no se presentaban los problemas con el lodo y con las lluvias, aunque estos todavía no eran muy aptos para los pocos automóviles que circulaban hace varias décadas (Venegas I, Comunicación telefónica, 2 de Julio del 2020).

Los buses fueron ampliando sus horarios en la década de los 90 y las paradas se trasladaron a nuevas locaciones, aunque la mayoría de buses no salían más tarde de las 10 y cada uno salía en lapsos de 30m o más dependiendo de la zona (Venegas I, Comunicación telefónica, 2 de Julio del 2020).

En cuanto a los carros y a las bicicletas, Ivonne nos relata que en 1976 cuando ya estaba en su primer trabajo como profesora de un colegio nocturno, existían muy pocos carros ya que la gran mayoría de las personas no podía costear uno por que los salarios en general eran muy bajos, en cuanto a las bicicletas también se veían muy pocas

y era un medio de transporte poco común para la época (Venegas I, Comunicación telefónica, 2 de Julio del 2020). Además en términos generales, la presencia de la bicicleta en las investigaciones académicas se encuentra apenas en los últimos años por lo que no existen registros de su uso en el país más allá de los relatos de las personas, posteriormente si se empezaron a crear análisis del uso de este medio de transporte siguiendo la tendencia mundial por repensar los espacios urbanos y opciones de movilidad por medios sustentables y sostenibles. (Pérez B. 2017)

Los automóviles se empezaron a importar a Costa Rica durante

la primera década del siglo XX. Fue durante estos primeros años del nuevo siglo que los automóviles empezaron a formar parte de las importaciones y de las estadísticas comerciales del país (Quesada A. 2008). Aunque estos no formaron parte de la vida diaria de las personas hasta finales del siglo XX e inicios del siglo XXI cuando los automóviles se hicieron más accesibles para la población en general. Ivonne nos relata que aparte del elevado precio, era imposible desplazarse con ellos en caminos rurales y lugares que no se encontraran en el centro debido a que las carreteras eran más angostas por lo que no eran muy convenientes, por esto la cazadora y la carretera dominaron la forma en la que



las personas se transportaban durante gran parte del siglo XX (Venegas I, Comunicación telefónica, 2 de Julio del 2020).

Gracias a las fuentes consultadas y a la entrevista con Ivonne Venegas Espinales, podemos revivir un período de la historia de Costa Rica en la cual no existían los medios de transporte tal y como los conocemos hoy en día ni las facilidades que estos han traído a la vida de las personas. Por último quería mencionar una historia que Ivonne me contó sobre su padre, el cual recorría varios kilómetros caminando y jalando una carreta en la cual llevaba diferentes artículos para vender o hacer intercambios,

esto nos recuerda que antes de los medios actuales muchas personas realizaban un gran esfuerzo para desplazarse de un punto a otro y poder llevar a cabo sus actividades diarias.

Referencias bibliográficas

Cartín M. (2018) Historia de los transportes en Costa Rica. Mi Costa Rica de Antaño. Sitio web:

<https://micostaricadeantano.com/2018/05/09/historia-de-los-transportes-en-costa-rica/>

Pérez B. (2017) Uso de la bicicleta en Costa Rica: repaso histórico y caracterización del tipo de ciclistas y su movilidad en el entorno vial nacional.

Portilla A. (2016) Casi un siglo entre cazadoras, buses y camiones de bomberos. Medium. Sitio web: <https://medium.com/@xtilla/casi-un-siglo-entre-cazadoras-buses-y-camionesde-bomberos-81466d109c4>

Quesada A. (2008) Los primeros automóviles en Costa Rica: el impacto en las importaciones, la legislación y la publicidad. Diálogos Revista Electrónica de Historia ISSN 1409- 469X. Número especial 2008. Universidad de Costa Rica.

Rodríguez E. (2004) Costa Rica en el siglo XX. EUNED. San José, Costa Rica. Vol.2

UNESCO (2008) La tradición del boyeo y las carretas. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.

Sitio web: <https://ich.unesco.org/es/RL/la-tradicion-del-boyeo-y-las-carretas-00103>

Venegas I. (2020) Entrevista con Ivonne Venegas Espinales. Entrevista telefónica. San José, Costa Rica.

La hora del café en Costa Rica: cómo ha sido su evolución

Mari Paz Vargas Jaramillo
Estudiante, TCU-486

De acuerdo con Céspedes, Flores, Guevara y Úbeda (2017) los hábitos alimentarios son la expresión de las creencias y tradiciones alimentarias de una población y están ligados al medio geográfico y a la disponibilidad de alimentos. Los factores que los condicionan son de tipo económico, religioso, psicológico y pragmático.

A la hora de describir la alimentación de una población no se debe olvidar analizar su patrón alimentario, es decir, los alimentos y bebidas que se comen con mayor frecuencia. En el desayuno, el almuerzo, las

meriendas y en menor medida la cena, la bebida más consumida por los costarricenses es el café. Incluso, según Aguirre (2016) Costa Rica ocupa el puesto dieciocho en el ranking mundial de consumo de café.

En el proyecto realizado por Céspedes et al. (2017) se revisaron diez estudios ejecutados en Costa Rica y se determinó que los hábitos alimentarios de la población se caracterizan por la realización de 3 a 5 tiempos de comida, incluyendo el desayuno, el almuerzo y la cena, además de las meriendas entre comida.

No obstante, la merienda de la tarde suele realizarse con más frecuencia.

La popularidad del consumo de café en nuestro país se debe a lo que se mencionó inicialmente, debido a que la historia del cultivo del grano del café en el país tiene una relevancia económica y política que influyen las tradiciones y la cultura alimentaria del país.

De acuerdo con el Instituto de Café de Costa Rica ICAFE (2020) en 1808 se inició el cultivo de café y Costa Rica fue el primer país centroamericano que

estableció esta industria. En 1840, don Braulio Carrillo pensaba que el Gobierno debía dirigir la política cafetalera y encargarse de buscar mercados, con énfasis en el inglés. Por eso, paralelo al apoyo de la siembra ordenó construir el camino al Atlántico que le permitiría a Costa Rica tener una ruta directa hacia los puertos británicos.

También, se tomaron medidas para impulsar esta industria, como: La distribución de plantas de café gratuitas, se eximió al café del pago del diezmo y se decretó que cualquiera que

cultiva café por 5 años en tierra baldía podría reclamarla suya.

Posteriormente la construcción del camino del Atlántico se suspendió, y se inició la construcción del camino a Puntarenas, que concluyó en 1846. Esto revolucionó el comercio del café, porque permitió sustituir las mulas por carretas, y permitiendo la consolidación del grano como el único producto de exportación de Costa Rica, hasta 1890, y en el pivote de la economía nacional. Durante ese período su cultivo se extendió a tierras del Occidente del Valle Central, aptas para el cultivo por sus características de topografía y clima y conexión

con esa carretera por caminos secundarios.

Actualmente, la actividad cafetalera beneficia a 38.804 familias productoras de café en 8 regiones del país ubicadas en el Valle Central, Tres Ríos, Turrialba, Brunca, Guanacaste, Tarrazú, Orosí y Valle Occidental que suman en total 93.697 hectáreas, es decir, un 1,8% del territorio nacional. Además, el valor

económico de las exportaciones de café para el año 2017 fue de aproximadamente 302 millones de dólares. (Rivera, 2019).

Consecuentemente, la infusión del café es una bebida característica de la cultura costarricense. Al nivel que para un costarricense la merienda de la tarde tiene otro nombre, y se le conoce como la hora del café. Cuando se habla de la hora del café, no se hace alusión a una hora, sino a una tradición que ocurre entre el almuerzo y la cena y cuyo significado cambia según el contexto en donde ocurra. La hora del café en un domingo en la casa de la abuela es un momento para convivir y compartir en familia, mientras

que un miércoles en la oficina es un espacio para despejarse de la carga laboral del día, inclusive cuando se le ofrece a alguien tomarse un café, representa un acto de educación y cordialidad.

No obstante, el significado de esta tradición no es lo único que varía, ya que este hábito alimentario no sólo consiste en tomar café, sino que también se suelen consumir alimentos.

Actualmente, el consumo de alimentos se ha homogenizado e industrializado, ya que las personas les asocian beneficios como: una mayor accesibilidad y disponibilidad de alimentos de conveniencia, porque ahorran tiempo y no requieren de un

proceso de aprendizaje culinario, pues, muchos son alimentos listos para consumir. (Contreras, 2019)

De acuerdo con Sedó (2015), estos productos se caracteriza por su ultra procesamiento y escaso valor nutricional, que pone en riesgo el estado nutricional de las personas. Además, estos cambios han provocado la marginación de los alimentos y preparaciones tradicionales, que forman parte del patrimonio cultural costarricense. En el estudio realizado por Céspedes et al. (2017) los alimentos más consumidos actualmente en la hora del café o merienda de la tarde son las galletas,

los “snacks”, los postres y la repostería salada o dulce y en menor cantidad el pan o las tortillas. A su vez se incluyen quesos, derivados lácteos como la natilla y embutidos como el paté y la mortadela.

Tiempo atrás los alimentos que se consumían en este tiempo de comida eran distintos y se caracterizaban porque no eran procesados, sino que se elaboraban en el hogar con alimentos y técnicas culinarias tradicionales. A la hora de consultar con adultos mayores acerca de cuáles alimentos solían consumir para acompañar el café, se mencionaron una gran variedad de preparaciones tradicionales dulces y saladas,

como: arepas, bizcochos, tamal asado, tamal de elote, tamal de maicena, budín, chorreadas, pan de yuca, tortillas de queso, pan casero y muchos otros.

Esta oferta de preparaciones tradicionales se caracteriza porque en su elaboración se aprovechan productos agrícolas tradicionales disponibles, de fácil acceso y con un elevado valor nutritivo como el maíz, el plátano maduro, la yuca, la piña, etc. Por eso, con el objetivo de rescatar la alimentación tradicional costarricense, se debe fomentar la elaboración de estas preparaciones en la hora del café. Por ejemplo, las arepas son una preparación dulce y sencilla que podría incluirse en este tiempo



de comida y para elaborarlas sólo se deben mezclar 3 tazas de harina de trigo, 1 taza de tapa dulce rallada, 2 cucharadas de mantequilla, ½ cucharadita de bicarbonato de sodio y 2 huevos. Luego se forman bolitas, se aplastan y se cocinan a ambos lados en un comal. Una vez listas, se disfrutan con un buen jarro de café o agua dulce.

Referencias Bibliográficas

Céspedes, C., Flores, N., Guevara, D., y Úbeda, L. (2017). Análisis de los hábitos alimentarios de un grupo de personas costarricenses de 15 a 65 años residente en el área urbana durante el 2014 y 2015. (tesis de licenciatura).

Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.

Aguirre, J. (2016). Los millennials y el consumo de café. *Tec Empresarial*, 10 (2): 17-28.

ICAFFE (2020). Exportación de Café de Costa Rica con tendencia positiva en el mercado. San José, Costa Rica. Recuperado de: <http://www.icafe.cr/exportacion-de-cafe-de-costa-rica-con->

[tendencia-positiva-en-el-mercado/](http://www.icafe.cr/nuestro-cafe/historia/)

ICAFFE (2020). Historia del Café de Costa Rica. San José, Costa Rica. Recuperado de: <http://www.icafe.cr/nuestro-cafe/historia/>

Rivera, D. (2019). Propuesta de mejora para la exportación de café tostado a Japón para la Asociación Centro de Vida Independiente Morpho. (tesis

de licenciatura). Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.

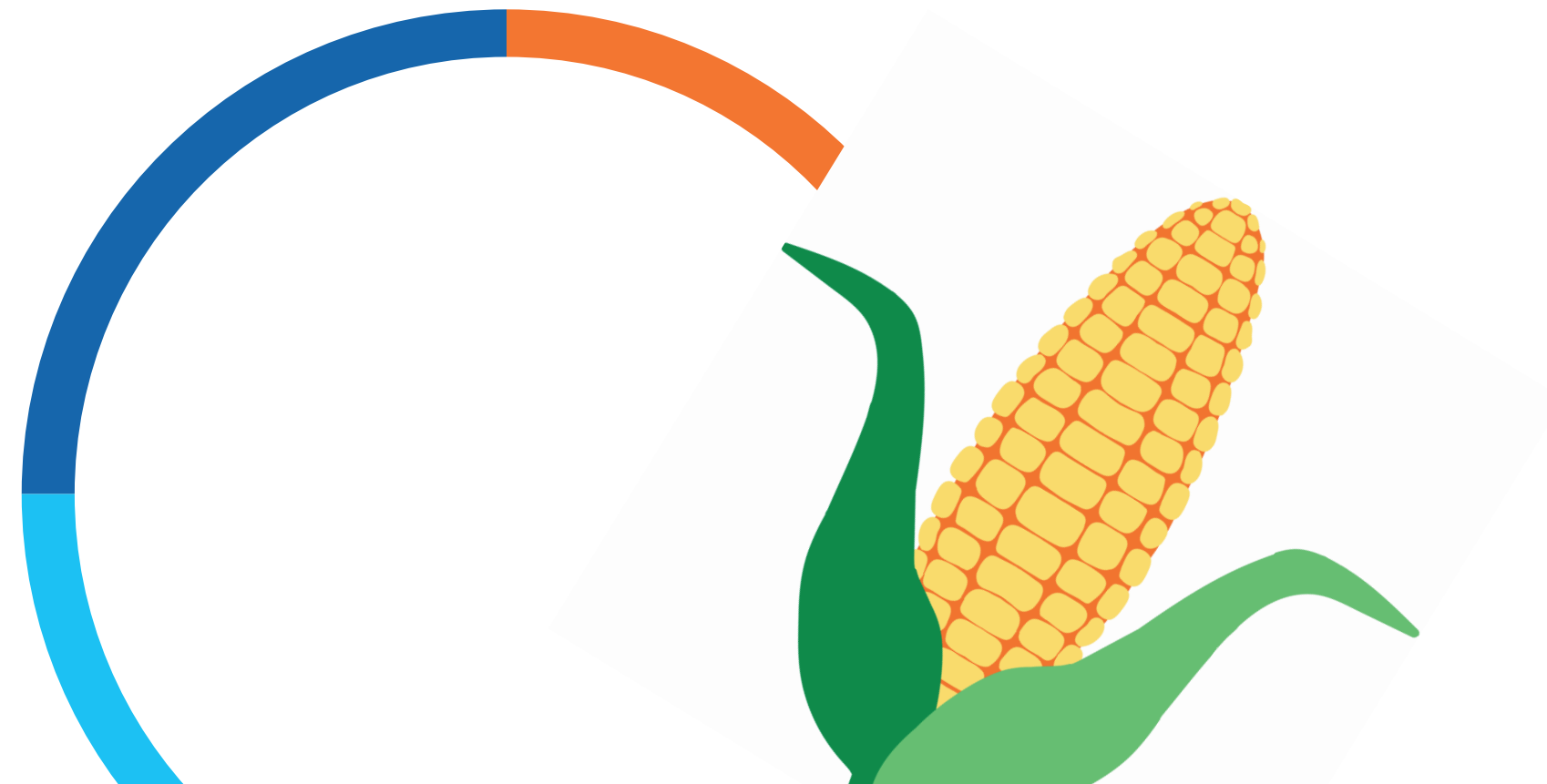




Fig 11: Cocinando con leña.
Fuente: Carolos Arguedas.

Sección de Entretenimiento



Ejercita la mente con estos ejercicios y talleres de estimulación cognitiva de Andrés Sardinero Peña, además de sopa de letras y algunas adivinanzas.





Rodea con círculos todos los plátanos que encuentres como este:



Ordena esta lista que está relacionada con **cenar en un restaurante**:

- Llamar a un restaurante.
- Reservar una mesa.
- Ir al restaurante.
- Aguardar en la entrada del restaurante.
- Pedir los platos al camarero.
- Leer el menú.
- Arreglarse para la ocasión.
- Decidir los platos



Sopa de Letras:

Leña - Ahumar - Canfín - Escusado de hueco - Comal - Ferrocarril - Boyero - Bizcochos - Arepas - Café.

L	C	V	T	O	E	R
F	E	A	H	F	S	A
J	G	Ñ	A	E	C	B
B	A	C	A	S	U	I
I	D	F	H	P	S	H
Z	F	A	U	C	A	L
C	C	R	M	U	D	I
O	E	E	A	B	O	R
C	R	P	R	O	D	R
H	A	A	G	Y	E	A
O	N	S	E	E	H	C
S	I	V	L	R	U	O
R	F	S	S	O	E	R
I	N	E	T	M	C	R
N	A	R	U	T	O	E
A	C	O	M	A	L	F

Adivinanzas:

A todos nos gusta una buena adivinanza, trata de resolver los siguientes enunciados, puedes jugar con amigos y familia.

1

No es cama ni es león,
y desaparece en cualquier rincón.

2

Todos pasan por mí, pero yo nunca
paso por nadie. Todos preguntan por
mí, pero yo nunca pregunto por nadie.

3

Si la dejamos se pasa, si la vendemos
se pesa ¿Qué es?

4

Oro no es, plátano es, abre las cortinas
y verás quién es.

Respuestas: 1. Camaleón, 2. La
calle, 3. La uva, 4. Plátano.

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