

## GUÍA DE TRABAJO AUTÓNOMO

Nombre del docente: Lic Yury Aguilar Salmerón

**Nombre de la persona estudiante:**

PORCENTAJE 25%

Especialidad Técnica: Turismo Alimentos y Bebidas

TOTAL DE PUNTOS: 156 PTS

Subárea: Cocina Fusión

Unidad de estudio: Cocina Fusión Costarricense

Nivel: DUODÉCIMO

Horario de atención: martes 5:00 pm-09:00 pm

Escenario: 1 ( x ) 2 ( x ) 3 ( x ) 4 ( x )

Período establecido para el desarrollo de la guía:

1 de marzo al 26 de marzo de 2021

### II Parte. Planificación Pedagógica

<b>Espacio físico, materiales o recursos didácticos que voy a necesitar:</b> (Importante considerar la situación de cada uno de los estudiantes)	Medio de acceso a la plataforma Teams como computadora o teléfono con internet, cuaderno, lápices.
<b>Indicaciones generales:</b>	Lea con atención la información que le brinda el docente en cada ejercicio. Recuerde tomar todas las medidas necesarias, el trabajo colaborativo lo podrá realizar a mano o bien utilizando herramientas digitales para la creación de actividades sin contacto con sus compañeros. Si tienes dudas pregunte a la docente.

### Detalle de la planificación de las actividades que realiza el estudiante.

#### Resultado (s) de aprendizaje/Objetivo (s):

- Determinar las diferentes generalidades gastronómicas de las provincias del país, con respecto a su idiosincrasia y cultura gastronómica.
- Planificar menús costarricenses
- Fusionar los productos alimenticios de la provincia donde vive, con la cocina internacional.

Actividades de aprendizaje para la implementación de la mediación pedagógica en educación combinada	Ambiente de Aprendizaje	Evidencias
1. Conexión: enumera las diferentes generalidades gastronómicas de las provincias de CR, por medio de una presentación en Prezi	Hogar	Tipo:
2. Clarificación: después de que el estudiante lea el material brindado por la profesora, se da un espacio para estudiar el tema. El estudiante realiza un ensayo del tema, platillos propios de las provincias.	Centro y/zoom	( ) Conocimiento: Nombra correctamente los principales platillos internacionales, que pueden fusionarse con la cocina costarricense.
3. Colaboración: construye un pequeño video sobre los platillos y bebidas más representativos en cada provincia de CR	Hogar	( ) Desempeño: Diferencia eficazmente

<p><b>4. Construcción/Aplicación:</b> Confronta los diferentes productos gastronómicos de cada provincia, mediante un cuadro comparativo</p>	<p>Hogar</p>	<p>platillos fusionados en la cocina costarricense.</p> <p>( ) Producto: Elabora sin error fusiones de platillos internacionales con la cocina costarricense</p>
--	--------------	--

### **Actividad 1**

**Instrucciones:** Observe nuevamente la presentación, elabore un ensayo sobre los platillos propios las provincias de CR. **100 pts**

### **Actividad 2**

**Instrucciones:** Elabore un pequeño video, donde se ilustre platillo y bebidas representativos de las provincias de CR. **16 pts**

### **Actividad 3.**

**Instrucciones:** en una hoja en blanco, elabore un cuadro comparativo de los productos gastronómicos más representativos de las provincias de nuestro país. **40 pts**

### Rubrica para Evaluar el Ensayo

	EXCELENTE (1)	BIEN (0.85)	REGULAR (0.70)	DEFICIENTE (0.5)
INTRODUCCIÓN 10%	Explica con claridad de qué trata el ensayo, especificando las partes que lo componen y una pequeña descripción de cada una de ellas	Explica de qué trata el ensayo, especificando las partes que lo componen.	Presenta una introducción, pero no se refiere concretamente al ensayo, es decir, al qué y al cómo.	Mal elaborado. No es clara ni especifica el propósito del ensayo.
CONTENIDO 40%	Presenta ampliamente todos los puntos sugeridos en el tema asignado.	Le falta uno de los puntos sugeridos en el tema asignado.	Presenta entre un 75% y un 50% de los elementos sugeridos en el tema asignado	Presenta menos del 50% de los elementos sugeridos en el tema asignado
ORGANIZACIÓN 20%	Los conceptos están organizados de manera que hay conexión lógica entre ellos	El 20% de los conceptos presentados no están conectados con el resto	El 50% de los conceptos presentados no están conectados con el resto	Sólo es una lista de conceptos
PRESENTACIÓN 10%	Presenta apoyos gráficos.	Aprovecha recursos del procesador de texto más allá de simples párrafos	Sólo presenta párrafos	Presentación muy descuidada
ANÁLISIS 10%	Se nota un análisis personal de lo que esta describiendo	Se observan opiniones propias pero también cosas directas de las fuentes bibliográficas	Es un buen resumen de las fuentes bibliográficas	Hay por lo menos un párrafo que es copy-paste ó igual al de un compañero.
CONCLUSIONES 10%	Incluye opiniones personales combinados con argumentos bibliográficos	Sólo incluye opiniones personales	Sólo incluye un resumen del resto del ensayo.	Es demasiado corta (menor a 3 líneas)

#### Complementos importantes:

- 1) Falto bibliografía: 25% menos, se considera plagio
- 2) Presencia de *copy-paste*: Si hay más de 2 párrafos con *copy-paste* o más de uno igual a la de algún compañero obtendrá 10/100 de calificación.
- 3) Ortografía: cada error dará un 1% menos. (Tolerancia 1 por página)
- 4) Descuidos de escritura: cada error dará un 1% menos. (Tolerancia 1 por página)

## INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN PARA EL VIDEO

INDICADOR	4	3	2	1
<b>Contenido</b>	Cubre los temas a profundidad con detalles y ejemplos. El conocimiento del tema es excelente.	Incluye conocimiento básico sobre el tema. El contenido parece ser bueno.	Incluye información esencial sobre el tema, pero tiene 1 -2 errores en los hechos.	El contenido es mínimo y tiene varios errores en los hechos.
<b>Originalidad</b>	El producto demuestra gran originalidad. Las ideas son creativas e ingeniosas.	El producto demuestra cierta originalidad. El trabajo demuestra el uso de nuevas ideas y de perspicacia.	Usa ideas de otras personas (dándoles crédito), pero no hay casi evidencia de ideas originales.	Usa ideas de otras personas, pero no les da crédito.
<b>Uso del lenguaje</b>	No hay errores gramaticales, de dicción u ortográficos.	Hay algún error gramatical, de dicción u ortográfico.	Hay errores gramaticales, de dicción u ortográficos.	Hay muchos errores.
<b>Videografía- Interés</b>	Utiliza diferentes ángulos de cámara y/o tomas. Incluye efectos de sonido. Los efectos visuales y sonoros del video son variados y correctos.	Utiliza diferentes ángulos de cámara y/o tomas. Incluye efectos de sonido. Pero estos efectos presentan fallos formales.	Hay poca variedad en la s tomas, ángulos y/o efectos de sonido.	El vídeo no presenta variedad de efectos.
<b>Videografía- Claridad</b>	La calidad del vídeo y del enfoque es excelente en todas sus partes, así como el sonido.	La calidad del vídeo, del enfoque y del sonido es buena en la mayor parte del vídeo.	Presenta algunos fallos que perjudican la calidad: en el enfoque o en el sonido. Pero la calidad es suficiente.	El vídeo no presenta calidad suficiente.

**EVALUACIÓN CUADRO COMPARATIVO**

ASPECTOS PARA EVALUAR		EXCELENTE (10)	SATISFACTORIO (8)	REGULAR (6)	NO SATISFACTORIO (4)
	PROPÓSITO Y DETALLES ARGUMENTATIVOS	La tabla compara y contrasta elementos claramente. La información se enfoca a ejemplos concretos para ilustrar la comparación.	La tabla compara y contrasta los elementos con claridad, pero la información de apoyo es muy general.	La tabla compara y contrasta los elementos con claridad, pero la información de apoyo es incompleta.	La tabla compara o contrasta, pero no incluye ambos aspectos. No hay información de apoyo o es incompleta.
	ORGANIZACIÓN Y ESTRUCTURA	El cuadro desglosa la información y sigue un orden coherente. Presenta todos elementos del tema por comparar.	El cuadro desglosa la información, pero ésta no sigue un orden coherente.	Algunos datos están en la sección equivocada o no están en un orden lógico	Muchos detalles no están en un orden lógico o esperado. La forma en que se organiza tiene poco sentido.
	CONTENIDO	Aborda la información necesaria y la explicación y relación es clara y pertinente para entender los elementos y las características de comparación.	La información es clara y pertinente porque contiene datos suficientes para entender la comparación de los elementos.	Los elementos son insuficientes para relacionar y entender las características y su comparación.	La información es incoherente y no tiene relevancia con el tema tratado
	ORTOGRAFÍA	El autor Escritor no comete errores de gramática u ortografía que distraigan al lector del contenido.	El autor comete 1-2 errores de gramática u ortografía que distraen al lector del contenido.	El autor comete 3-4 errores de gramática u ortografía que distraen al lector del contenido.	El autor comete más de 4 errores de gramática u ortografía que distraen al lector del contenido.

## Anexo 1

### Cocina fusión costarricense

#### Cocina fusión

##### Definición

“La cocina fusión es un concepto general que se emplea en gastronomía para indicar tanto la mezcla de estilos culinarios de diferentes culturas como la mezcla de ingredientes representativos de otros países, mezcla de condimentos y/o especias, prácticas culinarias, etc.”

La fusión de las cocinas se realiza por diversas vías, en algunos casos puede ser motivada por la creatividad de una comunidad de cocineros (como ocurrió a comienzos de los 70), por la simple fusión de culturas debidas a desplazamientos físicos de las mismas (inmigración, diáspora, etc.) o por influencias geográficas o económicas (cercanía del país a la frontera, colonización, etc.).

##### Historia

Se inicia en Estados Unidos de Norte América con una mezcla oriente-occidente, alrededor de los años 70; aunque los historiadores serios podrían remontarla por lo menos a Marco Polo, quién pudiese haber introducido al arte culinario italiano, la fusión del arte culinario chino.

Asimismo se pretende atribuir su nacimiento a este país debido a la gran mezcla de culturas y etnias que lo conforman y que le dio origen: cada uno de sus inmigrantes, tratando de recrear su propia gastronomía natal con ingredientes locales, a veces muy distintos.

Como vemos el término “Cocina fusión” es acuñado en el siglo XX por cocineros norteamericanos, pero no podemos hablar de fusión recién en ese momento de la historia, como dice el Prof. Louis Pascal Margarita deberíamos partir de Marco Polo, y ¿porqué no desde antes?, el hombre comienza a desplazarse por el mundo y a ocupar territorios antes vírgenes, a medida que se va trasladando se va adaptando a cada lugar desarrollando un método alimenticio acorde a los productos de la tierra, crea técnicas y desarrolla nuevas formas o adapta las anteriores haciendo así lo que denominamos cocina étnica o de la tierra.

Pero por diferentes motivos ese hombre nunca se quedó en un mismo lugar y fue conquistando nuevos territorios ya ocupados por otros o en el mejor de los casos fue desarrollando una actividad comercial que le permitió hacer inter-cambios de productos y técnicas, ¿existiría hoy una cocina italiana basada en salsas de tomate si no se hubiesen llevado desde América?, es más, ¿ponemos hablar de la pasta italiana elaborada sobre la base de la harina de trigo cuyo origen es Persia, 6.700 años antes de Cristo

Bien, la cocina, tanto como sus elementos base y técnicas se fue fusionando a lo largo del tiempo y a través de los siglos se fue asentando en cada territorio llamándosela comida típica, pero no podemos hablar de una cocina fusión actual cuando la cocina se ha venido fusionando desde que el hombre comienza a tomar elementos de otras culturas para aplicarlos a su cultura creando una nueva cultura, y desde que se va trasladando en distintas zonas geográficas llevando tras de sí su acervo cultural ya sea integrándolo a una nueva sociedad, fusionándose con una ya existente o

siendo en parte el producto de un intercambio de conocimientos y materias primas con otros seres de su misma especie.

Si hay un estilo de cocina de moda es la cocina fusión, en todos los países y todos los expertos de cocina nos hablando de la cocina, sin mencionar algunos

restaurantes que van de ello, sin saber qué es realmente y ofreciendo platos que no cumplen con el concepto de fusión.

### **Ingredientes Básicos de la Cocina Fusión**

1. Salsa de Soja. 2. Langostinos. 3. Jengibre. 4. Salvia.

**1. Salsa de soja:** que se incluye en platos de preparación occidental y le dan un to-que diferente de sabor .Con este ingrediente hay que tener cuidado en la cantidad de sal que se utiliza en el plato, ya que es rico en sodio.

Yo recomiendo que si usas salsa de soja, no uses sal, ya que la primera aporta la cantidad necesaria de sazón.

**2. Langostinos:** si bien son los crustáceos más consumidos en todo el mundo, ahora están de moda en distintos platos como ensaladas, sopas, salteados y brochetas, que además, dependiendo de su forma de preparación, son más o menos sofisticados en sabor.

**3. Jengibre:** quizás el ingrediente que está más de moda y como saben es un ingrediente fundamental de la cocina japonesa. Aporta mucho aroma y es un tanto pican-te, hay que tener cuidado en su inclusión porque como fácilmente puede realzar un plato, si se excede puede arruinarlo.

**4. Salvia:** hierba aromática muy usada en la cocina fusión para darle sabor a platos de carnes y pescados al vapor, también va muy bien en aliños o salsas ligeras para pasta.

### **Fusión de Gastronomías**

Algunas de las fusiones más comunes son las que se dan entre las cocinas asiática-americana, japonesa-mexicana, asiática-sudamericana, tex-mex (tejana y mexicana), chifa (china y peruana), nikkei (peruana y japonesa), entre otras.

#### **Tex-mex**

La gastronomía Tex-Mex corresponde a las costumbres culinarias y a los platos de la gente mexicano-estadounidenses. Se trata de una fusión de dos estilos y dos formas de entender la cocina, aunque no muy distintos en lo que a ingredientes se refiere.

La denominación "Tex-Mex" apareció en el idioma inglés como apodo de la compañía ferroviaria "Texas-Mexican Railway", fundada en el año 1875. Las planificaciones de las salidas y llegadas de los trenes se publicaba en los periódicos americanos de los años 1800s, en su publicación se abreviaban los nombres de las compañías ferroviarias encargadas del trayecto, por ejemplo el Missouri Pacific se denominaba el: Mo. Pac., y el Texas-Mexican era abreviado como Tex. Mex. En



la década de 1920, el empleo del guión ortográfico (-) se empleaba en los periódicos de Norteamérica para describir a sus lectores los nacidos en Texas descendientes de mexicanos.

La influencia española en la cocina de Texas comenzó con la llegada de Juan de Oñate acompañado de 600 colonos y 7000 cabezas de ganado en El Paso el 20 de abril del año 1598. La cocina que hoy en día podríamos denominar como Tex-Mex se originó una mezcla de la comida del pueblo nativo de Texas y la cocina española del siglo XVI. Los nativos americanos contribuyeron a la comida Tex-Mex incluyendo: las pacanas, las judías pintas, los nopales, la cebolla salvaje, el mesquite.

Los colonizadores procedentes de las Islas Canarias hicieron igualmente importantes contribuciones a los inicios de la cocina Tex-Mex. Las familias de colonizadores que inmigraron a San Antonio desde las Islas Canarias median-te invitación de la corona española en 1731 se les permitió llevar consigo personas Etnia bereber del norte de África que influenciaron aún más las comidas de la región de Texas. Esta inclusión afectó al gusto por el empleo de grandes cantidades de comino, chilis y cilantro todo ello contribuyó a generar la marca

propia del estilo Tex-Mex inicial, que difiere grandemente de los gustos de la cocina mexicana del interior.

La cocina Tex-Mex fue sufriendo posteriormente influencias de las poblaciones vecinas de México. La cultura del rancho existente en el sur de Texas y el norte de México, posibilitó e hizo posible la fusión. Pronto se confundieron los gustos por el cabrito asado, la barbacoa, carne seca y otros productos cárnicos procedentes del sacrificio de las vacas llegaron a ser muy comunes a ambos lados del Río Bravo.

A lo largo del siglo XX la cocina Tex-Mex tomó elementos americanizados como el empleo de los quesos amarillos ciertamente baratos y fácilmente disponibles.

Se emplean tanto los ingredientes habituales de la cocina mexicana, como aquellos que son desconocidos. La cocina Tex-Mex se caracteriza por el empleo abundante carne, los frijoles y las especias así como las tortillas al estilo mexicano, frita o al horno. Los nachos, los crispy tacos, crispy chalupas, chili con queso, chili con carne, chili gravy, taco rice, la papa Arizona y las fajitas son todos ellos invenciones del tex-Mex. Las tortillas chips y la salsa picante servidas como aperitivo para mojar son igualmente una combinación original Tex-Mex.

### **Cajún -**

La Gastronomía Cajun corresponde a los inmigrantes franco-hablantes Aca-dianos o denominados también "Cajún" "deportados" por los ingleses en la región Acadia ubicada en Louisiana, USA. Se ha denominado desde siempre como una cocina rústica fuertemente fundamentada en los ingredientes loca-les y de preparación muy simple. Una comida auténtica Cajun es un viaje por tres pucheros, con uno se cocina el plato principal, otro dedicado al arroz, al pan de maíz, u otro plato de cereal y el tercero contiene algún tipo de verdura.

### **Ingredientes:**

Las verduras aromáticas como los pimientos, las cebollas y el apio se denominan por algunos chefs la santa trinidad de la cocina Cajun. Los tres ingre-dientes se



pican finamente y se combinan de forma similar a como se elabora un mire poix en la cocina francesa tradicional — que suele emplear cebollas, apio y zanahoria. Los aliños principales son el perejil, las hojas de laurel, las "cebollas cubiertas" o cebolla de primavera y cayena seca. El aspecto que proporciona esta cocina es más procedente de la cocina mediterránea que norteamericana. Es muy frecuente emplear como método de cocina el Étouffée.

### **Chifa -**

El chifa es un término utilizado en el Perú para referirse tanto a la cocina traída y adaptada al paladar peruano por los inmigrantes chinos, principal-mente de la zona de Cantón, a fines del siglo XIX e inicios del siglo XX, como también para denominar a los restaurantes donde esta comida es servida.

El origen del término «chifa» provendría de la combinación de los términos cantoneses «chi» y «faan», que significan, respectivamente «comer» y «arroz». El término habría surgido en la década de 1930 entre los limeños al escuchar a los chinos utilizar la voz chifan como llamado para comer en las fondas que ellos regentaban.

El chifa ha evolucionado enormemente y ha adquirido una personalidad pro-pia, formando parte de la Gastronomía del Perú desde el siglo XIX.

El chino llega al Perú bajo el nombre "colie" desde 1849. Los trabajadores chinos firmaban un contrato en donde se comprometían a trabajar durante ocho años para los grandes señores. Generalmente estos contratos se firmaban en Macao; este documento permitía al inmigrante, ingresar al Perú sin problemas. Asimismo, aseguraba al intermediario entre los chinos y los contratantes, la compensación que daba el Estado por cada trabajador. Sin embargo, en muchos casos los inmigrantes chinos sufrieron condiciones semejantes a la esclavitud, debido a las elevadas deudas que contraían para venir al Perú y vivir en este país y a las manipulaciones de sus patrones.

Aquellos culíes que lograban liberarse se retiraban a las ciudades, donde implementaban pequeños negocios en los mercados locales, generalmente de comida. Esta era una reacción coherente si se considera que el mayor porcentaje de trabajos que realizaban los chinos correspondían a cocineros y sirvientes.

Los chinos venidos al Perú fueron insertándose a la sociedad, adaptándose a las costumbres, pero siempre mantuvieron su culinaria, Conforme progresaban económicamente importaron de China los productos necesarios y sembraron sus verduras para que nada les faltara. Incluso algunos platos criollos como el tacutacu, lomo salteado se cree que fueron influencia de los chinos. De este modo, se puede hablar de una cocina chino-peruana, con rasgos que la distinguen de las demás culinarias de origen chino.

Las clases altas limeñas quedaron maravilladas con la salsa agridulce, el arroz chaufa, las suaves sopas y otras preparaciones de esta cocina milenaria.

También a partir de ahí, el ama de casa incorporó a sus menús el uso del kión, el sillao (salsa de soya), la cebollita china y tantos otros ingredientes chinos que visitan la mesa diaria limeña. A partir de ahí se volvieron fanáticos del Chifa, tanto así que en la capital y en algunos departamentos del país hay más locales chiferos que establecimientos de Comida Criolla.

El año 1950 se publicó el primer recetario de comida «chifa» dentro de un recetario de comida criolla y repostería peruana.

#### Algunos ejemplo de platos principales:

- **Arroz chaufa:** Es un plato muy popular que se prepara con arroz cocido ver-duras, trozos de carne y tortilla de huevo. Los ingredientes son salteados en un wok a una temperatura muy alta. Existen muchas versiones de arroz chaufa según la carne utilizada: pollo, res, cerdo, langostinos, mariscos, charqui, entre otros.

- **Aeropuerto:** Plato preparado realizando un salteado de arroz chaufa, tallarín saltado y frijolito chino. Se prepara en un wok y suele caracterizarse por servirse en grandes porciones.

**Combinado:** Es un plato popular que consiste en servir en un solo plato el arroz chaufa y el tallarín saltado pero sin saltearse juntos, sólo son servidos uno junto al otro. Se suele acompañar con wantan frito.

#### Algunos ejemplo de Bebidas:

- **Té jazmín.** Es tradicional el consumo de té jazmín junto a la comida chifa. Se sirve en tazas o en pequeñas teteras con capacidad para servir a de 3 a 4 personas.
- **Pisco sour chino:** Es una bebida elaborada en base a la receta tradicional del Pisco sour peruano, añadiéndole chirimoyita china o Lay Chi.
- **Inca Kola:** Algunas personas en el Perú, recomiendan acompañar el chifa con la bebida gaseosa Inca Kola.

#### Acompañamientos

Los platos de chifa se acompañan de salsa de soja o sillao y algunos otros con salsa de tamarindo. En muchos chifas se evidencia el proceso de mestizaje con otros acompañamientos como las cremas de ají, rocoto y el jugo de limón.

#### Impacto sociocultural

Esta comida es muy diferente de la comida china que se puede saborear en otras partes del mundo. Su integración (fusión) con la sazón propiamente pe-ruana le ha dado un sabor muy especial a sus variados platos; dando como resultado una comida de sabor singular.

#### Balti –

Balti es el nombre dado a un estilo de comida y que es muy conocida y servida en Birmingham, Inglaterra por primera vez sobre los años 1970, probable-mente 1977.

La comida servida bajo el estilo Balti es abundante en un picante curry elaborado en una gran olla de hierro. El balti se sirve generalmente con un gran pan denominado naan. Los platos que suelen ser entrantes incluyen general-mente cebolla bhajis, famosas, poppodums y algún tipo de salsa para mojar.

#### Características de la Cocina Fusión

1. La idea de la comida fusión es ofrecer un viaje a través de los platos.
2. La mezcla de sabores ha sido posible por la nueva atracción de los clientes hacia lugares exóticos y lejanos, así como la exponencial unión de poblaciones a través de los años.
3. No basta con solo la mezcla de los ingredientes sino, también se necesita de la creatividad de chef para la hora de montar el plato.
4. El secreto de la preparación está en lograr un balance de colores, cantidades y calidad.
5. Esta cocina requiere obviamente de un conocimiento profundo de varias cocinas regionales o de un equipo multi-étnico para su elaboración.
6. Su resultado es usualmente atrevido y dependerá de la capacidad creadora del Chef involucrado.
7. Pueden intentar sustituyendo un ingrediente de una cultura en un platillo de otra cultura; otra forma es intentar una mezcla inesperada o como se dijo antes mezclar técnicas culinarias distintas.
8. Al unir sabores mediterráneos y asiáticos con las técnicas culinarias de los aborígenes australianos y los ingredientes de todo el mundo, crearon una cocina a imagen y semejanza de la aldea global que vivimos hoy.
9. El ansia por lo inesperado y el atractivo de sabores que son tan exóticos como remotos, seducen cada vez más a los consumidores.

Cocina costarricense

#### **Breve reseña histórica de la gastronomía costarricense.**

La cultura ibérica con respecto a la alimentación, no penetra de manera total como para cambiar los hábitos alimenticios, cierto es que la modifican aromatizándola y sazónándola en forma intensa, lo que da paso a modificaciones no solo de valor nutricional sino en el olor, color y la consistencia de preparaciones simples de color blanco confeccionadas con harinas de maíz, tal el caso, por ejemplo con el guiso de mondongo (callos a la madrileña).

#### **Cultivo del Maíz.**

Las culturas aborígenes de influencia mesoamericana giraban alrededor del maíz. Entre los Chorotegas que tenían grandes extensiones de maíz, el mismo debía sembrarse y cosecharse bajo las reglas de determinados rituales, el grano debía sembrarse al principio de la luna, porque así de acuerdo a su creencia, es como ésta iba creciendo.

A principios de siglo, en un país agrícola, donde la cultura del maíz predominaba y los cultivos de subsistencia que practicaban las familias, por causa del poco poder adquisitivo, aprovechaba cualquier fuente de alimentos. A la vera de los caminos se alzaban los árboles de Carao, tamarindo, itabo y poro entre otros, los que aportaban gran utilidad en la alimentación.

#### **Nacimiento de la cocina criolla.**

Juan de Caballón en el año de 1561, trajo consigo ganado vacuno (provenían de Nicaragua); y caballar, ovejas, cerdos y cabras, lo mismo que semillas de trigo, se da también un gran aporte por parte de los conquistadores de: Menta, berenjena, melones, pepino, hierba buena, apio, lechuga y repollo entre otras.

En 1569 los españoles que vivían en Cartago, cosechaban cebada, verduras y tabaco a la vez que criaban gallinas.

Con todos estos nuevos ingredientes y géneros que acompañan y conforman una variedad de comidas y mezclas es que NACE LA COCINA CRIOLLA COSTARRICENSE.

### **Cocina fusión costarricense:**

La Gastronomía de Costa Rica reúne las costumbres y usos culinarios de los habitantes de Costa Rica. Es producto del mestizaje que nunca termina, herencia de nuestros antepasados indígenas, españoles y africanos. Luego intervenida por elementos europeos y asiáticos.

### **Ingredientes autóctonos**

- Maíz - Frijoles - Papa - Yuca - Ayote - Tomate - Chayote - Aguacate - Pejibaye - Palmito - - Maní - Cacao - Guayaba - Jocotes - Chile Dulce - Achiote - Vainilla - Miel de Meliponini - Peces del Golfo de Nicoya - Camarones del Golfo de Nicoya - Moluscos conocidos como pianguas de los manglares del Golfo de Nicoya - Chile Picante

### **Ingredientes aclimatados**

- Arroz - Trigo - Café - Caña de azúcar - Res - Cerdo - Gallina - Leche - Huevos - Banano - Plátano - Naranjas - Limones - Cebolla - Ajo - Orégano - Culantro - Apio - Menta - Hierbabuena - Jengibre - Canela - Clavo de Olor - Cerveza - - Pavo - - Piña

### **Un poco de historia**

Los principales aportes de la gastronomía indígena son los tamales, las tortillas, el maíz, los frijoles, las papas, las yucas, los ayotes, y otros tipos de tubérculo.<sup>1</sup>

Cuando llegaron los españoles, los cabecares, chorotegas, huetares y otras culturas autóctonas, nunca habían visto una vaca o un caballo. El ganado vacuno, las Gallinas de Castilla y el trigo fueron introducidos por los conquistadores.

Rápidamente los españoles se acostumbraron a comer bizcochos de maíz, tortillas y tamales. Empezaron a producir carne de vaca, grasa de res, cacao y caña de azúcar para exportar en el Período Colonial. Los indígenas se habituaron a criar gallinas, comer huevos, criar ganado y consumir leche, natilla y mantequilla de origen español. Entre indígenas y españoles desarrollaron quesos mestizos, como el queso Turrialba y el queso Palmito.<sup>2</sup>

El ganado vacuno fue introducido en el Siglo XVI por los conquistadores españoles: Juan de Caballón y Arboleda y Juan Vázquez de Coronado.

En el Período Colonial empezó la producción de cacao en Costa Rica, de manera que existe una tradición del Chocolate desde el Siglo XVIII. Esto se vio aunado por la cría de ganado lechero en las

montañas del país, principalmente para la producción de leche, mantequilla, natilla, queso y crema. Además de la producción de caña de azúcar y vainilla.

Un ejemplo del mestizaje es la Empanada de Chiverre, pues mezcla el trigo español, con la Cucurbita ficifolia de origen indígena, y la caña de azúcar de África y Medio Oriente. O el tamal con carne de res y arroz asiático.

En 1755 el gobierno español estableció el Monopolio del Aguardiente en Costa Rica para proveer de alcohol a la Capitanía General de Guatemala. Así empezó la industria de los licores en este país. Posteriormente en 1850, el presidente Juan Rafael Mora Porras estableció la Fábrica Nacional de Licores y en 1856 inauguró el edificio histórico que aún se conserva. Allí se producía Guaro, Ron, Ginebra, Crema de Anís, Crema de Menta y Crema de Naranja.

Las Papas de Cartago son autóctonas de Costa Rica.

El café se empezó a producir a inicios del Siglo XIX, hasta consolidarse en la Década de 1840. Este producto de exportación enlazó a Costa Rica con el mercado mundial, de manera comenzaron a llegar extranjeros con productos de afuera.

“Gustavo von Meinecke, Ofrece a precios equitativos. Los mejores Vinos y Licores como también Jamón de Westfalia, Carnes, Patés, Legumbres, Quesos de Holanda y Lymbury frescos, Pescados secos y en aceite, Frutas en almíbar y coñac, Aceitunas, encurtidos, Mostaza, Salzas y otras.”  
Anuncio en el periódico: “Álbum Semanal”, 24 de abril de 1858.4

Por supuesto, el café consolidó la Oligarquía Cafetalera y la privatización de la tierra. Comenzaron a surgir grandes cantidades de campesinos jornaleros que no comían aquellos delicatessen europeos, sino que vivían de frijoles, maíz, guineos, arroz y otros.

Con la construcción del Ferrocarril al Atlántico y la consolidación del Enclave Bananero en la costa del Mar Caribe, comenzaron a llegar inmigrantes jamaquinos, chinos, italianos, españoles y alemanes.

Hay una larga historia de Costa Rica y los embutidos españoles, como el chorizo, salchichón, morcilla, y jamón. Luego llegó de Italia la mortadela, de Alemania la Salchicha de Frankfurt, y de Francia el paté.

Los primeros hoteles con restaurantes para extranjeros se abrieron a finales del Siglo XIX e inicios del Siglo XX. El Servicio Americano y el Servicio Ruso para la cocina europea se consolidaron con el Gran Hotel Costa Rica y el Hotel del Rey.5

El cine llegó a Costa Rica en 1897, pero fue a partir de 1910 que se inició la transformación de la sociedad de esa época. Se abrieron cafeterías, sodas, restaurantes y heladerías.6 Aunque en Costa Rica ya se consumían helados de sorbetera (Quesos helados). No obstante, con la influencia estadounidense van a llegar productos industrializados.

La Salsa Lizano es una mezcla líquida de especias y vegetales de Costa Rica. Es semejante a la Salsa Worcestershire, pero con ingredientes criollos y en proporciones al gusto costarricense. Es de color café, con un sabor entre ácido y

dulce, y con un fuerte olor a especias. Fue desarrollada por la familia Lizano de Alajuela, y establecida en 1920, en la fábrica del barrio El Carmen en esa ciudad.

El Gallo pinto es el desayuno típico de Costa Rica, muestra una combinación de los ingredientes básicos de la cocina costarricense.

Posteriormente, en la Década de 1960 se abrieron los primeros supermercados en el Valle Central, trayendo productos importados y una gran variedad de ingredientes.

En la actualidad los ticos suelen desayunar con un buen Gallo Pinto con pan baguette francés o Salchicha de Frankfurt, huevos con jamón o huevos fritos, pan con natilla y el café que no puede faltar como esencia del costarricense y cenar en la noche una sopa casera o una pizza italiana.

La influencia de la Globalización en la alimentación de Costa Rica es muy visible en el consumo productos de origen extranjero como el espagueti de Italia o la hamburguesa de Estados Unidos. Curiosamente, cuando la cadena de comida rápida estadounidense, McDonald's empezó un experimento para probar si era viable tener éxito en otros países, el primer intento fue en Costa Rica, abriendo el primer restaurante de América Latina en 1970.

Sin embargo, los costarricenses siguen produciendo nuevas recetas, como es el caso del hoy popular Chifrijo. Esta combinación de chicharrón de cerdo con frijoles, arroz, yuca, tomate y limón. Fue iniciada durante la Década de 1980 en el Bar Cordero's, en Tibás. Chifrijo

### **Gastronomía del Valle Central**

Los ingredientes más habituales de esta cocina son el arroz y los frijoles que aparecen frecuentemente mezclados con diversos platos de verduras y carne.

Casado típico de Costa Rica, incluyendo el omnipresente arroz blanco.

Algunos ejemplos de platos típicos son: Casado, Gallo pinto, Arroz con pollo, Arroz con mariscos, Olla de carne, Sopa Negra de frijoles, Sopa de Albóndigas, Empanadas de maíz con queso, pollo o frijoles, natilla, tamales, Tortilla de maíz, queso Palmito, queso Turrialba, patacones, pejibayes (*Bactris gasipaes*), etc.

Uno de los platos más representativos es el Gallo pinto (conocido en algunas áreas del sur de Costa Rica como Burra), es un plato que contiene Arroz, Frijoles, Cebolla, Chile Dulce, Culantro, y Salsa inglesa. Puede acompañarse con huevos, salchichas, salchichón, queso, natilla, tortilla de maíz, melcochón, mantequilla, y café con azúcar.

El Casado es un plato tradicional en la cocina de Costa Rica. Consiste de arroz blanco, frijoles, ensalada, plátano maduro frito, y alguna carne de res, cerdo o pollo.

En Costa Rica al Baguette se le conoce popularmente como Melcochon.

La Olla de carne es un cocido tradicional costarricense, basado en el guiso español de la Edad Media conocido como Olla podrida (Olla poderida, o poderosa por sus ingredientes), pero fue adaptado a los recursos locales, como el Sancocho de Colombia. Consta de un caldo con carne de res en trozos pequeños a medianos y abundantes .verduras, como papa, yuca, chayote, elote, ayote, zanahoria, cebolla, culantro, apio, ñampi, tiquizque, tacaco y otros.<sup>7</sup>

Cuajada ahumada hecha en Zarcero (cantón), Provincia de Alajuela.

También son costumbre los Picadillos con papa, ayote (Cucurbita argyrosperma), yuca, chayote, arracache (Arracacia xanthorrhiza), vainicas (Legumbre), Flor de Itabo (Yucca elephantipes), chicasquil y otras verduras con carne o sin ella. En las fiestas de cumpleaños se suele comer Arroz con pollo acompañado por frijoles molidos y alguna ensalada, como la Ensalada rusa o la Ensalada de lechuga, tomate, aguacate, culantro y palmito.

Otra característica distintiva de la Gastronomía de Costa Rica es la tradición de comer en gallo, usando Tortilla de maíz. Los gallos de salchichón y chorizo son infaltables en el diario comer del Costarricense

Gallos Típicos de Chorizo y Salchichón.

Los chicharrones de cerdo, cocidos en fritura con su propia grasa conocida como manteca de cerdo, se cuecen en grandes pailas(ollas) a muy altas temperaturas y requieren gran cantidad de ajo y una cantidad apropiada de sal, se crea un platillo excepcional y de gran gusto al paladar, los chicharrones pueden ser preparados utilizando diversas partes de este animal como lo son: la piel, panzada (corte de la zona ventral) o carne (lomo, pierna o lomito); los máximos desarrolladores de su preparación lo son los cantones de Puriscal y Aserrí, en donde su máximo representante es la Chicharronera Cacique Acserí.

Chicharrones de Cerdo en Chicharronera Cacique Acserí en Aserrí Costa Rica

En Costa Rica se producen varios quesos de origen, como el Queso Turrialba, el Queso Palmito de Zarcero, Queso Blanco Cremoso con leche de res, Queso Duro Ahumado, Queso Tierno sin sal, y la Cuajada.

Entre los postres tradicionales están: los plátanos maduros, las cocadas, Cajetas de coco, Melcochas, Arroz con leche, Dulce de leche, Turrón de maní, Suspiros, Buñuelos, Mazamoras, y varios tipos de Chocolate con leche.

En Navidad es tradición alimentarse con tamales, cerdo, empanadas de chiverre, rompopo, manzanas y uvas. En Semana Santa se recomienda no comer carnes rojas, así que se consumen sardinas, atún, corvina, tamales mudos con frijol y también empanadas de chiverre.

### **Gastronomía de San José**

Esta ciudad cuenta con una gastronomía especialmente rica, reflejo de las innumerables riquezas naturales que nos ofrece. Una cocina de tipo tropical, que combina muy bien la influencia de la cocina española, lo cual da lugar a una gastronomía especialmente apetitosa e imaginativa.

En esta cocina abundan el arroz y los frijoles como ingredientes esenciales, sobre los cuales va a girar la mayor parte de los platos que encontraremos en San José. En este sentido, el llamado “gallo pinto” o “burra” es uno de los platos más emblemáticos de la gastronomía josefina y, en general, de toda Costa Rica; plato que, efectivamente, se elabora a base de frijoles rojos o negros y arroz, y que



acompañado de huevos revueltos, plátano frito y pan tostado con mantequilla resulta delicioso y contundente para desayunar.

Pero, más allá de los frijoles y el arroz, también nos vamos a encontrar con las verduras como ingredientes esenciales en esta cocina y, cómo no, la imprescindible fruta tropical, donde el plátano y el coco ocupan un lugar importante, convirtiéndola en una cocina especialmente imaginativa y creativa.

### **Gastronomía de Alajuela**

De esta ciudad costarricense hay que destacar los excelentes mangos, por lo que se la conoce como la ciudad del mango. Otros productos que se consumen en esta ciudad son el arroz, frijoles, carnes de cerdo y res, entre otros.

Entre sus platos típicos hay que destacar el gallo pinto, (arroz con frijoles) el casado (arroz con frijoles, carne y plátano frito) y la olla de carne (sopa con verduras, plátano verde y carne de res), además de otros platos como la sopa de mondongo, la sopa de quelites (hecha con verduras y plantas tiernas como berros, chayotes, hojas de nabo, malvas, romero, etc.) y el lomo enrollado (carne de cerdo adobada y rellena con papa, huevo sancochado, chile y tomate).

Existe un producto azucarado hecho en Costa Rica que, al disolverse en agua caliente, produce una bebida oscura de rico sabor, se le conoce como dulce.

### **Gastronomía de Guanacaste**

Las parrilladas son propias de los pueblos ganaderos, como en Guanacaste.

La Provincia de Guanacaste en la costa del Océano Pacífico se caracteriza por la producción de maíz, caña de azúcar, frijoles, y arroz (Guanacaste es el granero de Costa Rica).

También es muy importante el ganado para carne, donde es elemental la figura del Sabanero, algo semejante al Cowboy, el Charro, el Llanero o el Gaucho. En todo el país son muy populares las parrilladas al aire libre con tortilla de maíz y Pico de Gallo.

Igualmente es tradicional la pesca en el Golfo de Nicoya, y la preparación de ceviche con corvina.

En Guanacaste cocinan muchos productos de maíz, como el Tamal Asado, el Pinolillo, el Atol de Maíz, el Picadillo de Chilote (maíz tierno), los Perrerreques (maíz con azúcar), Chilasquilas (tortillas rellenas de carne frita), y la Sopa de Quelites de Ayote.<sup>8</sup> Asimismo, se preparan: Vigorón, Escabeche y Prestiños.<sup>9</sup>

En la costa, hasta el puerto de Puntarenas, es costumbre preparar Ceviche de Chucheca (*Grandiarca grandis*), camarones y otros mariscos.

### **Gastronomía de Limón**

El área cultural en la Provincia de Limón no sigue la línea colonial del Valle Central y Guanacaste, sino que es herencia de los indígenas, más los aportes de inmigrantes jamaquinos y chinos que se han integrado a la sociedad costarricense.

El aporte de Jamaica ha sido importante para la cultura de Limón y el Valle Central, pues ha enriquecido la vida con su comida afrocaribeña, donde usan coco, chile panameño, plátanos, frutas tropicales, pollo y pescado.

En Costa Rica son muy populares: el pan Bon, el Rice & Beans con pollo en leche de coco, y el Pati (empanada de trigo rellena con carne y aderezo de chile panameño).

También está: el Plantain Tart (empanadas dulces con plátano maduro y coco), el Rondón (sopa de pescado en leche de coco), y el Pollo al Curry.<sup>10</sup>

Con la construcción del Ferrocarril al Atlántico llegaron miles de chinos que se mezclaron entre la población de Limón y el Valle Central. En la actualidad el Arroz Cantones y el Chop suey son comidas habituales de los costarricenses.

### Bebidas

La bebida nacional por excelencia es el café, negro o con leche, como dato interesante cuando el café se toma negro se le dice popularmente como yodo por su similitud con el color de este antiséptico. Un buen café es ideal en el desayuno y la tarde, excelente con un Gallo pinto, un tamal o un Tres leches. Otra bebida

tradicional es el Aguadulce, preparado con agua caliente y Dulce de Tapa (Panela).

La bebida más consumida por los costarricenses en los almuerzos y cenas en su vida cotidiana es el "fresco", hecho de casi cualquier tipo de frutas mezcladas con agua, azúcar y hielo. La tradición incluye el Agua de cebada, la Horchata de arroz y el Pinolillo. En esta categoría se puede incluir el fresco de frutas el cual es un combinado de trozos de papaya, piña, banano y naranja combinadas con sirope rojo.

El licor nacional de Costa Rica es una especie de aguardiente elaborado con azúcar de caña denominado Guaro, conocido popularmente como Cacique, en referencia a una marca que lo comercializa. No clasifica como ron por no ser añejado en barriles de roble, podría definirse como un espíritu neutro de caña.

La bebida de los indígenas era la Chicha de Maíz. A inicios del Siglo XX era muy popular, ahora sólo es hecha en ocasiones especiales. Sigue siendo una bebida de producción casera, se encuentra a la venta en áreas rurales.

Otra bebida local es el vino de Coyol que es una bebida derivada de la savia de la palma de coyol fermentada.

La cerveza más conocida de Costa Rica es la Imperial (tipo Lager), de la Cervecería Costa Rica.

Esa cervecería produce también otras cervezas como la Pilsen (tipo Pilsener, la más antigua en producción desde 1888), y la Bavaria (tipo Premium). La Costa Rica Craft Brewing Company produce cervezas artesanales, como la "Libertas" y "La Segua", que ganó la Medalla de Plata en categoría: Ale Roja, del concurso Copa Cervezas de América efectuado en Chile en el 2011. Esta cervecería emplea al maestro cervecero Christopher Derrick, quien fue reconocido por The New York Times como: "The #1 American Pale Ale". En Costa Rica a las cervezas, comúnmente se les

conoce como "frías" o "birras". La palabra "birra" viene de los inmigrantes italianos ("birra" en italiano significa cerveza).

En las localidades campesinas se produce un licor de caña de azúcar que se conoce como chirrite de muy alto contenido alcohólico, del cual hay muchas historias contadas en la literatura del desarrollo de la Costa Rica antigua.

En Costa Rica es tradición producir vino de moras o de naranjas, o fermento de frutas. Actualmente también se produce sidra de manzana y vinos de uva marca Teber.

En Navidad es tradición beber Rompope.

#### Café de Costa Rica

Costa Rica se especializa en Coffea arabica desde hace más de cien años (hace décadas dejó de producir Coffea canephora).

Este es un país montañoso con muchas lluvias y sol abundante, con un suelo de origen volcánico (Andosol). Hay dos climas predominantes, el de la Vertiente del Pacífico (relativamente seco) y el de la Vertiente del Atlántico (más húmedo).

Existen siete regiones cafetaleras en Costa Rica que producen siete tipos de café diferentes. Estas son: Valle Central (presencia achocolatada en su sabor, los primeros cafetales del país); Tres Ríos (zona tradicional cafetalera se le conoce como el Bordeaux de Costa Rica); Orosi (grano largo y uniforme, de buena calidad); Turrialba (grano de buen tamaño y menor acidez); Valle Occidental (destaca por su sabor agradable a albaricoque o melocotón); Tarrazú (con gran acidez, producido a gran altitud, reconocido por su aroma y cuerpo); y Brunca (maduración temprana y acidez media, ideal para todos los gustos).

#### PLATILLOS DE COCINA CRIOLLA MÁS REPRESENTATIVOS POR PROVINCIA.

Pretender hacer una discriminación Cocina Criolla Costarricense por provincia es muy difícil ya que la gran mayoría de la recetas y las costumbres gastronómicas del costarricense trasciende de una provincia a otra, dándose el caso de que no importa su ubicación geográfica, con la diferencia de alguno ingredientes y hierbas aromáticas propias de cada región, las elaboraciones casi siempre son semejantes, el tico consume muchas elaboraciones que se elaboran a nivel nacional ( la mayoría a excepción de la caribeña) que es más limitada discreta y

los productos que la constituyen en su mayoría solo se cultivan producen y en la región de Limón ).

El Gallo Pinto con tortilla, se complementa con la natilla, siendo esta última parte de la historia culinaria costarricense ya que muchas recetas criollas llevan como ingrediente importante a la Natilla, siendo entre muchos, las sopas en donde se refleja la mezcla aborigen y española, siempre será acompañada con arroz (achiotado), en la actualidad blanco en la mayoría de los casos, sus ingredientes varían de acuerdo a la región.