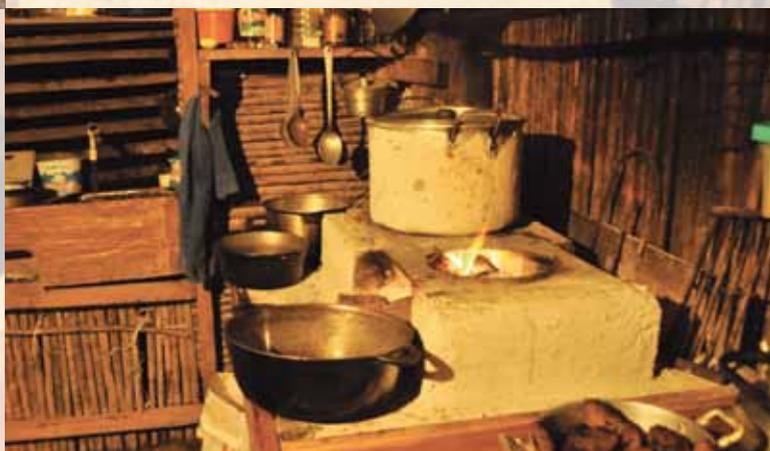




La alimentación tradicional costarricense: propuestas para su revitalización



La alimentación tradicional costarricense: propuestas para su revitalización

ROMANO GONZÁLEZ ARCE



Programa Conjunto: Políticas interculturales para la inclusión y generación de oportunidades

Marzo 2012





La alimentación tradicional costarricense: propuestas para su revitalización

Autor: Romano González Arce

Esta publicación es el resultado del trabajo conjunto entre instituciones públicas del Gobierno de Costa Rica y las agencias del Sistema de las Naciones Unidas, en el marco del Programa Conjunto “Políticas Interculturales para la Inclusión y Generación de Oportunidades”, con el apoyo del Ministerio de Salud y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). El Programa Conjunto se ejecuta gracias al apoyo del Fondo Naciones Unidas – España para el logro de los Objetivos de Desarrollo del Milenio (FODM).



Supervisión general: Romano González Arce, Ministerio de Salud
Apoyo técnico para la publicación: Tatiana Vargas Martínez, FAO
Edición: Gabriela Hernández Herrera
Diseño: Infoterra Editores S.A.

Las denominaciones empleadas en este producto informativo y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, de parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo del país, territorio, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites. La mención de empresas o productos de fabricantes en particular, estén o no patentados, no implica que la FAO los apruebe o recomiende de preferencia a otros de naturaleza similar que no se mencionen.

Las opiniones expresadas en esta publicación son las de su(s) autor(es), y no reflejan necesariamente los puntos de vista de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

Todos los derechos reservados. Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta obra, sea cual fuere el medio, electrónico o mecánico, sin el consentimiento por escrito de la FAO. Se autoriza la reproducción y difusión del material contenido en este producto informativo para fines educativos u otros fines no comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor, siempre que se especifique claramente la fuente. Se prohíbe la reproducción del material contenido en esta publicación para reventa u otros fines comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor. Las peticiones para obtener tal autorización deberán dirigirse al Oficial de Programas de la FAO en Costa Rica, al Apdo. postal 8198-1000 San José, o a la dirección electrónica FAO-CR@fao.org

San José, Costa Rica
Mayo 2012





Presentación.....	4
I- LAS TRADICIONES	6
¿Qué son las tradiciones?.....	6
¿Por qué son importantes las tradiciones?	6
Evolución humana y alimentación	7
Lo material: suelo-alimentos-personas.....	10
Lo humano (la cultura): Naturaleza-creatividad-identidad.....	11
Breve historia de la alimentación costarricense	13
II- IMPORTANCIA DE LAS TRADICIONES ALIMENTARIAS.....	17
La tradición alimentaria, nutrición y salud.....	17
La tradición alimentaria y el ambiente	19
La tradición alimentaria y la economía	20
La tradición alimentaria y la cultura.....	21
III- ELEMENTOS DE LAS TRADICIONES ALIMENTARIAS	23
Los cuatro eslabones de la tradición alimentaria	25
1. Obtención.....	25
2. Almacenamiento	26
3. Preparación	26
4. Consumo	26
Contexto de la tradición alimentaria	27
Transmisión	27
Emotividad-afectividad	28
IV- METODOLOGÍA PARA REVITALIZAR LAS TRADICIONES ALIMENTARIAS	29
Metodología para análisis de las tradiciones alimentarias.....	29
Revitalización de tradiciones alimentarias en las comunidades.....	31
Plantilla de Trabajo N° 1: Todas las tradiciones alimentarias.....	32
Plantilla de Trabajo N° 2: Importancia de las tradiciones alimentarias.....	34
Plantilla de Trabajo N° 3: La tradición alimentaria es más que la comida servida	37
Plantilla de Trabajo N° 4: Cómo están las tradiciones alimentarias.....	40
Plantilla de Trabajo N° 5: ¿Qué hacer	41
Conclusión.....	42
Literatura consultada	43



Presentación

No se puede culpar a quién piense que las tradiciones son cosa del pasado, de viejos anticuados, de "polos".¹ Hay quienes piensan que el mundo civilizado no necesita de tradiciones, que son características de zonas rurales o de países atrasados. Esos pensamientos son un resultado de muchas décadas en que, a través de diferentes mecanismos como la publicidad, personas y corporaciones nos hacen creer que la tecnología y su magnificencia superaron las viejas prácticas de nuestros antepasados y que reproducirlas no tiene sentido en nuestro mundo.

Hoy se nos ofrecen bienes y prácticas (asociadas con bienes) cada vez más atractivos y tecnificados. Hace todavía algunos años podíamos desarmar un juguete, conocer cómo funcionaba y volverlo a armar y seguir divirtiéndonos; hoy es imposible pues no solo no disponemos del pequeño desatornillador especializado, sino que en el interior de un juguete no vamos a encontrar más que microcircuitos que no nos dicen nada. Pero a su lado, vemos también niños —con sus juguetes de última generación— que siguen divirtiéndose en grupo con un simple trompo, o sin más, sólo corriendo y persiguiéndose entre ellos, desplegando la naturaleza primitiva que no hemos perdido. El Homo sapiens, que cada uno de nosotros es, es igual que aquel que cruzó el Estrecho de Behring hacia América, hace varias decenas de miles de años, con todo aquello de primitivo que arrastramos, como la espiritualidad, el amor, las caricias, los besos, la sonrisa. Así de primitivos somos...

Las tradiciones, cualesquiera que sean, son precisamente la reproducción de prácticas que nos anteceden y que le han sido útiles al grupo al que pertenecemos. No hubieran llegado a nuestro tiempo si no fueran útiles. Es posible, sin embargo, que por el desarrollo de las culturas haya tradiciones que hoy no tengan sentido, pero por alguna razón se conservan. Y nos alimentan el

¹ "Polo, -la adj. despectivo. Campesino // 2. Por extensión, mal educado, de mal gusto, rústico, que gusta de vestirse con ropa de colores chillones. (Voz usada en los centros urbanos con mayor frecuencia). // 3. Campesino que ha perdido los valores culturales que lo identifican con el agro." (Quesada, 2007)



cuerpo —en el caso de las tradiciones alimentarias—, pero también alimentan eso que es más que el cuerpo y que no entendemos en su totalidad: el espíritu.

Encontraremos en este texto algunas explicaciones que ayudarán a entender la importancia de las tradiciones alimentarias, que mucha gente ubica solo en el plano de lo nutricional, pero que hemos extendido a otros ámbitos que las tradiciones alimentarias tienen.

El primer capítulo empieza con la definición de tradiciones y hace luego un recorrido por la evolución humana y de las tradiciones alimentarias, y termina con una breve historia de la alimentación costarricense.

El segundo capítulo se adentra en la importancia de las tradiciones alimentarias desde el punto de vista de la nutrición y la salud, del ambiente, de la economía y de la cultura.

El tercer capítulo detalla los elementos de las tradiciones alimentarias, encabezados por los cuatros eslabones de dichas tradiciones, que son la obtención, el almacenamiento, la preparación y el consumo de los alimentos. Además, revisa otros elementos como son el contexto de la tradición alimentaria, la transmisión de tales tradiciones y la emotividad-afectividad que encierran las tradiciones alimentarias.

Finalmente, el cuarto capítulo plantea una metodología sencilla para revitalizar las tradiciones alimentarias, presentando cinco plantillas de trabajo para desarrollar talleres, entrevistas, investigaciones y reportes sobre el estado de las tradiciones alimentarias y qué hacer para no perderlas o para recuperarlas.

Estos contenidos se complementan, al final, con las conclusiones.

Este es un texto para todo público, pero especialmente pensado para aquellas personas que por su trabajo o por interés personal o de grupo, quisieran preservar para las siguientes generaciones las tradiciones alimentarias de los costarricenses, tanto como los valores que se transmiten con ellas.





I- Las tradiciones

¿Qué son las tradiciones?

Como con la definición de cultura, encontraríamos muchas definiciones de tradición, pero esta me gusta:

Tradición. Connota un conjunto heredado de rasgos y es una categoría que individuos y sociedades adscriben a expresiones, creencias y conductas del presente para añadirles valor con miras al futuro...siempre hace referencia al pasado, le agrega peso e impulso a lo que nombra...es un territorio de la imaginación, pero su presencia tiene consecuencias y significativos en la vida social. Decir que algo es tradicional es usar una poderosa estrategia social para asegurar que es valioso, que habla elocuentemente acerca de nosotros y que debemos prestarle atención (Barfield, 2000)

Me gusta porque destaca la importancia de darle valor a lo que hacemos como pueblos, de cara al futuro. Sin embargo, creo que la tradición es importante más allá de si queremos o no lanzarla al futuro. La tradición es hoy y es importante simplemente si existe, si tiene vida y por supuesto por sus características, que la harán perdurable.

¿Por qué son importantes las tradiciones?

Los seres humanos, como el resto en la naturaleza, buscan la comodidad; esto es un lugar, un espacio, condiciones que le brinden abrigo y alimentos, y compañía que le brinde calor y protección. Lo valioso de los humanos es que a través de milenios hemos podido enriquecer los nichos que habitamos y las formas en que nos relacionamos con las demás personas del grupo. Y ese enriquecimiento crece, no es estático, pero no cambia violentamente a menos que sea necesario (huir de una zona en sequía o de enemigos). Todo eso, más allá de lo puramente natural, son tradiciones. Me explico: la naturaleza brinda un nicho, que en forma natural



puede ser tan simple como un lugar donde guarecerse de las inclemencias del clima, y eso puede ser una cueva, un árbol, unas ramas sobre las cabezas del grupo. La inteligencia hizo el resto y el conocimiento acumulado se transmite como tradiciones. Tradiciones que nos dicen qué comer y cómo, cómo enfrentar la naturaleza salvaje o en qué creer. Al final, el conocimiento acumulado ha sido el resultado de la forma tradicional de hacer y enfrentar al mundo.

Lamentablemente, desde "la ciencia" (es decir, el conocimiento occidental) se ha creído que hay una forma correcta de hacer las cosas (a la manera occidental, derivada de la experimentación científica y negando el conocimiento empírico) y que las demás formas son incorrectas ("cosas de antes"). Así, hemos relegado el conocimiento ancestral a la categoría de tradiciones, como si fueran menos, de menor categoría, pocas, inútiles, anticuadas, "polas", innecesarias. Pero las tradiciones, como no lo hacen las prácticas cotidianas derivadas de la modernidad, nos dan seguridad; la seguridad de estar en un lugar conocido, con la gente conocida. Dejarlas es dejar el marco habitual. Dejarlas deviene en el mismo sentimiento de abandono que siente el niño de brazos cuando temporalmente ve alejarse a su madre. La tradición nos da un marco de seguridad que no es solo mental -ya lo veremos- sino también material. Podemos afirmar que las tradiciones (religión, alimentación, idioma, familia, justicia, fiestas) son la estructura básica de la cultura, y que la cultura es el edificio que habitamos, un edificio con todas sus partes, en el que nos sentimos seguros. Si ese edificio comienza a flaquear, en una o varias de esas estructuras, nos sentiremos, por el contrario, inseguros.

A continuación, vamos a pasar revista sobre varios temas que no son usuales al hablar de tradiciones (es nuestro propósito que el enfoque que estamos dando sobre las tradiciones alimentarias tampoco lo sea), pero que son necesarios para abrir precisamente la percepción que tenemos de "tradición".

Evolución humana y alimentación

El ser humano evoluciona en función de los alimentos: de su búsqueda y por ellos (ver recuadro 1) Podemos destacar atributos de la especie como la ingeniería de la mano, la visión estereoscópica y el lenguaje gutural y gesticular, pero todo eso es común a los primates. Hasta el diseño de herramientas ya fue descartado como particularidad humana pues los primates y hasta algunas aves las utilizan. Es la inteligencia la que nos hace diferentes de todos ellos, nuestros hermanos menores. Tenemos el cerebro más grande y desarrollado —en proporción con el cuerpo— que cualquier otro animal que exista o haya existido. Sin embargo, una parte de nuestro cerebro es "primitivo", común al resto de primates y muchas otras especies. Es la misma porción de cerebro que compartimos con toda la Creación. Pero tenemos otra parte, un cerebro "moderno", desarrollado desde hace mucho menos tiempo (ver Recuadro 2).

El cerebro nos permite crear, y la creación humana no es más que la suma de inteligencia, conocimientos y experiencias del pasado que junto con la inteligencia, conocimientos y experiencias del presente nos permite resolver problemas; cualesquiera, simples y complejos. A veces somos tan inteligentes que creamos problemas que no existían para resolverlos. Pero ese órgano maravilloso y todavía inexplicable, apenas en su anatomía, no surgió de un grupo de primates cabezones² que un día dijeron: "queremos un cerebro más grande" y se les concedió un cerebro más grande. Un cerebro grande fue el resultado de una serie de condiciones naturales que se sumaron a las que ya tenía aquel antepasado primigenio. Y la principal de entre esas condiciones, tuvo que ver con la alimentación humana.

Pero como este pedazo de tierra que llamamos América Central tuvo que ver con el asunto, lo menciono. En aquellos tiempos en que no habían humanos tampoco existía este istmo centroamericano, que emergió del mar hace unos tres millones de años, en un proceso de miles de años y que unió el bloque ya existente del norte con el del sur, conformando lo que hoy es un solo continente. Dicha emergencia de tierras cambió el flujo de las corrientes de aire del mar Atlántico, que antes se colaban por el espacio entre esos bloques, pero luego ya no. América Central cerró esa puerta. El cambio de corrientes de aire en el mar Atlántico generó cambios climáticos importantes al otro lado del mar, en el continente africano, cuna de aquella primera horda desaliñada³.

Recuadro I

Domesticación de plantas gracias a los humanos

Hay alimentos que evolucionaron con el ser humano y por él. Sin embargo, son casos relativamente recientes, —de unos 10 a 8 mil años para acá—. Por ejemplo, el maíz (*Zea mays*) y el chिकासquil o quelite (*Cnidosculus acunitifolius*), no podrían reproducirse si no es por la mano humana. En el primer caso, el maíz, la mazorca requiere ser abierta y las semillas liberadas del olote (su asidero) para que germine. Hasta su muerte quedarían atrapadas dentro de la tuza (su cobertura) si ésta no es rota por la mano humana. En el caso del chिकासquil, sus semillas perdieron su capacidad germinativa pues no le fue requerida para su reproducción, que la hicieron los humanos tomando estacas del árbol madre y sembrándola para producir un nuevo árbol. Ambos casos son ejemplos de domesticación de plantas. ¿Es el ser humano domesticando plantas o las plantas permitiéndose domesticar?

² Cabezón: costarriqueñismo, persona empecinada en algo, desobediente. (Quesada, 2007)

³ Nos han descrito a estos primeros humanos como desaliñados, pero en general los animales se acicalan y no suelen verse así.





El ambiente cambió, se abrieron las praderas. En aquella horda se dio una extraña mutación (en realidad una serie de ellas), pero de las ventajosas y que permitió el bipedismo.

Caminar sobre dos patas fue en extremo importante para aquellos individuos, pues un cuerpo erguido es más fácil de enfriar, lo que permite mayores desplazamientos y se liberan definitivamente las patas delanteras (que ahora solo son "manos") para la creación de herramientas. Sin embargo, andar en dos patas no nos hace una estructura perfecta, pues somos los animales que más lesiones de espalda padecemos. Mayores desplazamientos significan también mejores posibilidades para la recolección de alimentos, para la búsqueda de nuevos nichos. El bipedismo extendía la visión hacia el horizonte como medida precautoria contra depredadores. El dominio del fuego data también de estos tiempos. Y mejor visión, manos libres y creación de herramientas (que ya se tenían entre los desaliñados), facilitó algo que entonces sí permitió el crecimiento cerebral: la cacería, o más bien, comer carne, esta vez cocinada, lo que permitió incrementar su consumo.

La carne es un concentrado de nutrientes (era en aquel momento el equivalente a un complejo multivitamínico): es la conversión de vegetales a músculo del animal, que luego los desaliñados se comen. El incorporar una cantidad mayor de carne en la dieta permitió, en este grupúsculo, el ingreso de una mayor cantidad de nutrientes a su organismo, a menor costo, en términos de cacería (u horas/desaliñado). La digestión de la carne para un aparato digestivo que había evolucionado para el consumo en primer lugar de vegetales, debió ser un problema, y no pequeño, pues la digestión de vegetales requiere un intestino largo, y corto para carnes. Pero debieron ser mayores las ventajas de consumir carne, pues se siguió haciendo hasta que otra dichosa mutación (también de las buenas) apareció en alguno de nuestros desaliñados amigos: se acortó el intestino grueso. El apéndice, que no sirve más que para que se nos inflame, es un resto

Recuadro 2

¿Se sigue desarrollando la inteligencia humana?

Por el particular diseño de la neurona humana —la célula básica del sistema nervioso—, cada nueva neurona desarrollada requería de varias más para conectar todas sus terminaciones. Al final, tenemos un super cerebro desde el punto de vista anatómico, pero quizá subutilizado. Una vez se nos dijo —aunque ahora nos dicen que no era tan cierto— que utilizamos tal vez solo el 10% de nuestra capacidad cerebral. Tal vez no es ese porcentaje tan bajo, pero sí es cierto que no utilizamos toda nuestra capacidad. Hoy pareciera que tenemos dos tipos de personas: los que usamos mucha de su capacidad y los que la usan poca. Los primeros son minoría, los otros mayoría. Los primeros ocupan sus cerebros en desarrollar tecnología (hardware y software) para que los segundos no lo hagan.

evolutivo de un intestino mayor⁴. Un proceso digestivo menor (en duración y aprovechamiento de nutrientes) también significaba un gasto calórico menor, o sea, de alguna manera, un ahorro energético que podría utilizarse en algún otro proceso.

Sumemos circunstancias: pradera, mayores desplazamientos, manos libres, mejor tecnología, cacería, carne, más calorías disponibles... Más calorías disponibles ¿para qué? Para lo que en ese momento (momento de miles de años) pudiera requerir de más calorías, por ejemplo cualquier mutación resultante que requiriese de más calorías, o por ejemplo generar un cerebro más grande, ¡y mantenerlo! Hasta el momento se acepta así: una mayor disponibilidad de calorías por el consumo mayor de carne permitió en los humanos el crecimiento cerebral y mantener un cerebro grande.

Lo material: suelo-alimentos-personas

Los alimentos son la traducción que hace la tierra de la energía del sol. Comemos sol convertido en alimentos. Las plantas convierten la energía solar en energía comestible, y los nutrientes, como vitaminas y minerales, son parte del metabolismo que lleva a cabo la planta en ese proceso. La carne que comemos también puede decirse que son plantas convertidas en carne. Miles de años tardarían aquellas personas, los desaliñados, en probar, aprobar y reprobar plantas y animales que podrían ser alimentos. Copiarían a sus hermanos menores los monos y primates al entrar a nuevos nichos. Pero arrastraban consigo también el banco de información que habían acumulado sus antepasados y que cada vez era más rico. Un cambio de hábitat debió ser un reto enorme en materia de selección de alimentos: nuevas plantas, hojas, raíces, frutos... Pronto surgiría una regla: es alimento aquello que muestre ser bueno para la supervivencia humana, que muestre no ser tóxico y que tenga un sabor si no bueno, al menos aceptable.

Con el surgimiento de una formación cultural cada vez más compleja, el que un "algo" con potencial alimentario no importunara al grupo, a su práctica y creencias cotidianas, también sería atributo para calificar como alimento. Cada nuevo paso dado, desde aquellos lejanos momentos en África, la cuna de la raza humana, hasta ocupar todo el planeta, significó la incorporación de nuevas especies animales y vegetales y hasta la domesticación de unos pocos, momentos más acá, apenas unos poquitos 10.000 años, con el desarrollo de la agricultura, que ha sido desde entonces el mejor intento humano por administrar la naturaleza.

⁴ No es el único resto evolutivo: cuando nos da frío y se nos pone la piel "de gallina", esos diminutos abultamientos no son más que los músculos que en buena parte de los animales levantan cada vello para separar el frío de la piel. Es muy útil en los animales con buena cantidad de pelo o pluma, en nosotros ya no.





Lo humano (la cultura): naturaleza-creatividad-identidad

La agricultura cambió la historia de la humanidad para siempre. El conocimiento que ya existía sobre el ambiente, de su diversidad y botánica (básicamente que de una semilla brota una planta), sumado a una cierta presión demográfica —para nada comparable con la actual pero que lo era en aquellos tiempos cuando se ocupaba un nicho favorable para el sedentarismo—, permitió el control de algunas especies. En varios sitios del planeta, ya ocupado casi en su totalidad, aparecieron varios polos de desarrollo agrícola en menos de 3000 años (una insignificancia en términos de historia humana). Con la agricultura surgió el patriarcado, la Diosa Madre se convirtió en Dios Padre, pero mantuvo —hasta nuestros días— los atributos mayormente identificados con la mujer (como la bondad, dador de alimento). Los excedentes de la producción agrícola aceleraron el desarrollo cultural como nunca antes, gracias al sedentarismo. La naturaleza consumida (comida), antes solo quizá con el efecto del fuego, pudo ser modificada para dejar de ser simples sancochos y asados de alimentos recolectados, y dar un salto cualitativo para ser mezclas y variantes de alimentos de la recolección, caza y pesca, que enriqueció el gusto por los sabores, ya de por sí variados.

La agricultura, sin embargo, no enriqueció la nutrición humana en general; por el contrario, la empobreció, pues aunque permitió asegurar (no siempre) los requerimientos energéticos, no lo hizo para los micronutrientes (vitaminas y minerales). Las particularidades ambientales y climáticas, como también el acervo alimentario que traía consigo cada grupo humano —algo como una "inteligencia agroalimentaria"—, hizo particular la alimentación de cada uno y simplemente no podían ser iguales ni los alimentos ni las formas de consumirlos en Asia que en América, en Europa que en África. La naturaleza comestible, cocinada por los años de creación y recreación de formas de cocinar —es decir, de creatividad—, se convirtió en patrimonio de cada pueblo, en parte de lo que los hacía diferente a otros, en parte de su identidad. Así nace la tradición alimentaria, desde el desaliñado que come para alimentar solo su cuerpo hasta luego en que un alimento puede serlo solo para alimentar el espíritu; desde una generación a otra hasta arrastrar miles de años, año tras año, de domesticación permanente, como con el maíz. Este maíz hoy alimenta al mundo entero, como muestra del intercambio de alimentos que ha llevado alimentos y formas de prepararlos, y que se adaptarían a nuevos sistemas culturales y ambientales. Ese enriquecimiento de la alimentación —bien podríamos hablar de globalización de la alimentación— no es un fenómeno nuevo. Aunque quizá los pueblos —los pequeños pueblos—, subsistían a partir de la producción y del abastecimiento de alimentos más inmediato en tiempo y espacio, hubo culturas cuyo nivel de organización permitió que al menos algunos (los poderosos, los gobernantes) pudieran disponer de algunas condiciones excepcionales que les permitió allegar a sus cocinas ingredientes, especias y tradiciones foráneas. Junto con un grupo de "laboratoristas" cocineros recrearon nuevos sabores y combinaciones, creando así una cocina especializada, la base de la "alta cocina". A reyes y emperadores de todos los continentes restringimos esta lista de privilegiados (Goody, 1995) (Ver Recuadro 3)

Recuadro 3

La “alta cocina” y la tradición alimentaria

Aunque quizá muchos platillos surgieron de los “laboratorios” que eran las cocinas de quienes pudieron contar con ellos en el pasado, básicamente reyes o emperadores, también es cierto que muchos de los alimentos y sus combinaciones surgieron del consumo habitual y popular. ¿Recuerdan la película de dibujos animados “Ratatouille”? Convertida en una exclusividad por uno de sus personajes en un fino restaurante, ratatouille es un —diríamos nosotros— sancocho de hortalizas, bien conocidas y sin mayor complejidad en su preparación, que no supera para nada la complejidad de cualquiera de nuestros sancochos. Pero —simplificando— la película nos muestra la “evolución” de un humilde plato popular a lo interno de un restaurante. Manteniendo los sabores, la más sencilla receta puede convertirse en una delicia presentada con la delicadeza estética de la *cuisine* más prestigiosa. Pero no es una necesidad hacerlo, para nada. En el fondo está la cultura de origen, cuyas combinaciones y presentación prevalecen; aunque perfectamente se pueden ajustar a las costumbres de los comensales.

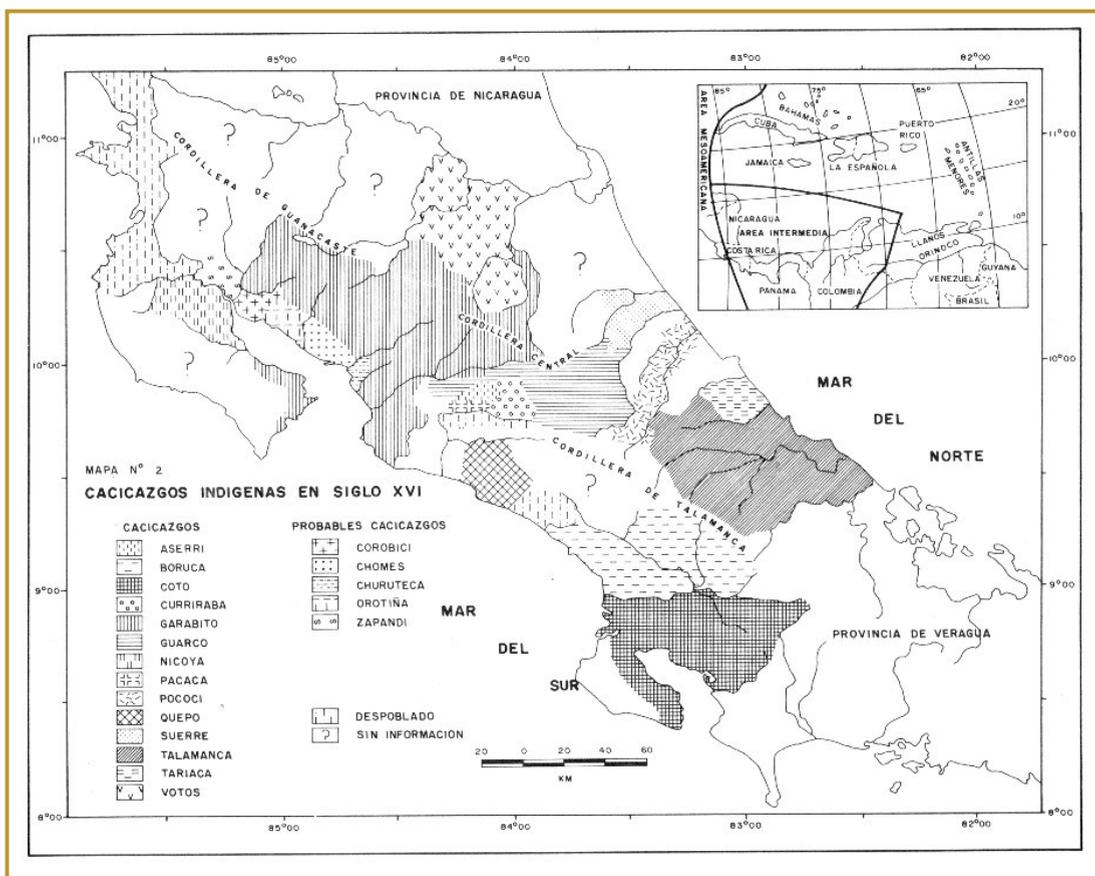
Este mundo, que ha marginado el conocimiento tropical, nos ha hecho creer que lo nuestro es inferior en calidad. En la televisión o revistas populares se nos presenta la cocina extranjera como “verdadera cocina”, elevada, culta, propia de chefs y digna de salir en tele. Poco sabemos de las tradiciones alimentarias de los pueblos de esos mismos países de los que toman la información. Cualquiera diría que para ser buena comida, debe tener un nombre en francés --preferiblemente--o al menos en italiano o inglés. No sabemos que buena parte de los platillos más refinados, tienen un origen humilde. La “alta cocina” europea tiene en común el origen, el mismo de la cocina china o azteca (de su mejor momento): una monarquía o un sistema de gobierno semejante. La monarquía (o dinastía, o imperio) permitía algo al monarca que no se podía permitir el vulgo: tenía personas encargadas exclusivamente de la cocina, de experimentar en ella con tiempos, sabores y formas de cocción, con ingredientes y especias; podían tener acceso, mediante las formas de comunicación existentes, a ingredientes provenientes de todo sitio (más allá del que se podía permitir la gente del común), Así, las cocinas eran laboratorios que solo unos cuantos en el mundo podían sostener y disfrutar. La historia, escrita por los vencedores, por los dominantes, se inclinaba por pensar que el refinamiento alimentario de la realeza era superior al de las mayorías. Los procesos sufridos por los más humildes alimentos, pueden hoy replicarse en cualquiera de los más tradicionales y comunes de nuestros alimentos. Apariencia, colores, sabores, presentación, pueden cambiar para ajustarse a los cánones de la alta cocina...si se quiere, si no, sabores de que no es menos nuestro más humilde picadillo, podemos seguir disfrutándolo como tal.





Breve historia de la alimentación costarricense

Antes de entrar en materia, hay que decir que no había "una sola" tradición alimentaria en este territorio que hoy llamamos Costa Rica. Primero, destaquemos que Centroamérica es un corredor biológico entre el bloque continental norte (América del Norte) y el sur (América del Sur), lo que en términos alimentarios significa que encontraremos aquí fronteras para especies animales y vegetales que son comunes al norte o al sur. Costa Rica también es una frontera cultural entre dos grandes e influyentes grupos humanos, pues es la frontera sur de Mesoamérica, o lo que es lo mismo, la frontera norte de Suramérica, culturalmente hablando. Esa confluencia de "paso biológico" y de "paso cultural" hace de esta parte de Centroamérica un rico laboratorio alimentario. La diversidad geográfica en tan pequeña área (dos mares, innumerables ríos y montañas) enriquece la práctica alimentaria y también le da sus propias particularidades: no será lo mismo la alimentación costera que la del centro del territorio, ni lo mismo la alimentación en la región de trópico húmedo que de trópico seco. Los cacicazgos procuraron dominar territorios que se extendían desde las costas hasta el centro, de manera que aumentaba así la riqueza alimentaria. Nótese en el mapa de los cacicazgos indígenas del Siglo XVI para Costa Rica (Ibarra, 1990), cómo se ilustra este fenómeno.



También la fauna era abundante, incluyendo la ictiológica (hoy nos cuesta creer que todos los ríos del país, excepto en sus zonas más frías, estaban habitados por peces comestibles). El maíz era omnipresente, pero con usos diferentes según fuese la influencia mesoamericana o suramericana. En lo alimentario —pues en lo espiritual es otra cosa— el maíz era primordial en la Costa Rica mesoamericana (básicamente lo que hoy es Guanacaste), y junto con la yuca lo era también en el Atlántico. La milpa, básicamente la triada maíz-frijol-ayote, es hoy ampliamente reconocida por sus bondades nutricionales, agronómicas y ambientales, y engrosa desde el 2010 la lista del Patrimonio Inmaterial Mundial de la Humanidad (la cocina tradicional mexicana). La milpa es un ejemplo de diversidad alimentaria, pues de su sola producción derivan al menos una docena de productos de los que a su vez derivarán docenas de formas diferentes de preparar cada uno. ¿Hacemos la lista de tradiciones alimentarias derivadas del maíz?

La forma de preparación de los alimentos por excelencia era el hervido en agua con sal (sancocho). El asado de las carnes y su secado, como técnica de conservación, darían un sabor diferente a las carnes. Envolver alimentos en hojas de diferentes plantas para su cocción impregnaría el alimento del aroma y sabores de aquellas. Hay quienes han dicho que había una "pobreza" culinaria en la Costa Rica prehispánica. Si la comparamos con la cocina de la que podían disfrutar los emperadores chinos, americanos o algunos reyes europeos, tal vez sí. Pero ¿cuántas personas podían decir entonces en aquellos tiempos que lo podían hacer (diversificar formas de preparación y sabores)? Independientemente de ello, estamos juzgando desde nuestro presente algo que hay que relativizar, y es la disponibilidad de alimentos que se dio en cada nicho ambiental y cultural. Esa apreciación sobre la pobreza culinaria se basa en una cierta ignorancia sobre la diversidad

Recuadro 4 La milpa

El uso más reciente de la palabra "milpa" nos refiere al espacio sembrado de maíz, pero la milpa original nos refiere al cultivo simultáneo de 3 especies americanas: el maíz, el frijol y el ayote. Esta triada agroalimentaria nos acompañó en el tiempo por varios miles de años y suministraba una docena de alimentos diferentes. Al menos: el chilote (mazorca inmadura), maíz tierno, maíz sazón, vainica, frijoles y del ayote su flor, quelites (puntas), fruto inmaduro, maduro y sus semillas. Y en la milpa crecían otras plantas comestibles no cultivadas sino de crecimiento espontáneo y se acercaban también animales que podían ser cazados. La milpa maximiza el espacio vertical y horizontal (la planta de maíz es alta, el frijol se enreda en ésta y el ayote cubre la superficie del suelo); la diversidad reduce el ataque de plagas y enfermedades y el frijol aporta nitrógeno al suelo (mineral vital para las plantas). Una plantación de maíz en sus primeros días asemeja la piel de Quetzalcóatl —la Serpiente Emplumada— nutriendo una y otra vez la espiritualidad de quienes en él confiaban.





que se dio y el desconocimiento del abanico de posibilidades que han existido. Simplemente, los pueblos prehispánicos usaron y administraron la Naturaleza al máximo, con pleno conocimiento de su potencial, y no creemos que sea justa una apreciación alrededor de la simpleza o no de la alimentación prehispánica costarricense.

En 1502 tocaría Colón tierras costarricenses y de alguna forma marca el inicio del intercambio de alimentos entre continentes. Los europeos en alta mar tenían una despensa limitada. Por eso, para sobrevivir a los recorridos que hacían y para el regreso a España, necesitaban abastecerse de cuánto alimento pudiera cumplir con algunas exigencias de almacenamiento, apariencia y sabor.

Durante el tiempo de los "descubrimientos", conquista y colonia, los europeos traerían consigo semilla —la que conocían— que intentarían producir aquí, algunas veces con éxito, otras no. Lo que sí es seguro es que ambas partes, europeos e indígenas, tomarían de la otra aquello que les era bueno, pero con seguridad serían los primeros quienes adoptarían alimentos y prácticas agrícolas en mayor cantidad, pues el indígena contaba con la autoridad que daba el ser indígena en su medio tropical. Si la alimentación costarricense es de clara base indígena, independientemente de si pertenecemos o no a los pueblos originarios, es porque la transmisión del conocimiento indígena agroalimentario se dio a través de las décadas, de los siglos. Para ilustrarlo, esta cita de Gonzalo Fernández de Oviedo, cronista de Indias, sobre una preparación muy común entre los indígenas de estas tierras, una suerte de “sancocho” que prepararían también los “cristianos”.

“Son los indios muy amigos de comer hierbas cocidas...llámanlas iracas...son conocidas entre ellos e tienen sus nombres propios e particulares, cuando las nombran juntas, dicen iracas...E las tienen por sanas y experimentadas para su comer...y hacen un potaje que parece espinacas guisadas. En la Tierra Firme...algunos cristianos estiman este potaje e lóanle e aún le continúan...”
(González A., R, 1994, tomado de Molina, 1979)

Hoy, el ser maicero no es una exclusividad de los indígenas.

Ya para finales del siglo XIX se citan hortalizas foráneas sembradas en territorio costarricense y es de suponer que habrían llegado entre los bienes personales de los europeos. Los europeos para aquellos momentos iniciales del contacto, se hacían acompañar de esclavos negros, que dejaron huellas —no sólo genéticas— particulares de su alimentación. La población negra llegó en mayor cantidad proveniente de Jamaica, para la construcción del ferrocarril que uniría el centro del país con la región del Atlántico. África, las Antillas y Costa Rica es el itinerario seguido por muchos alimentos, de la mano de la población negra. Otras



Tacaco. (Chizmar, 2009)

poblaciones migrantes han aportado lo suyo a la dieta costarricense, con todas las adaptaciones que impone el que hubiera una base alimentaria criolla. La etnodiversidad del país se puede ver en su diversidad alimentaria.

Costa Rica y las culturas americanas en general compartieron con el resto del mundo alimentos vegetales y animales que son parte ya de la cultura gastronómica mundial. El maíz, el cacao, el chompipe (pavo), el tomate y el chile se cuentan entre los más representativos. Hay un alimento indígena, autóctono costarricense, endémico, existente y consumido solo en Costa Rica: el tacaco (*Sechium tacaco*). Si se cultivara en otras tierras, con seguridad provino de ésta. Salud por el tacaco!

Recuadro 5 **La tortilla**

Imposible pensar en la alimentación mesoamericana sin la tortilla, una de las tantas formas en que se transforma el maíz, pero talvez la principal en esta zona. Diversa en tamaños (diámetros) y formas de comerla, formas de procesar el maíz hasta llegar a ser tortillas, la tortilla ha sido no un alimento sino “el” alimento de los pueblos mesoamericanos. Nutricionalmente hablando, es rica por sí misma pero también por aquellos alimentos con los que la acompañamos. Tiene —tuvo, en Costa Rica— una particularidad que la hacía sobresalir: un elevado contenido de calcio, pero no porque el maíz naturalmente lo posea (no es fuente notable de calcio) sino porque el proceso de quitar el hollejo al grano de maíz, llamado también “nixquezar”, utiliza cal o ceniza para lograrlo, proceso mediante el cual se incorpora ese importante mineral en el maíz y luego en la tortilla. El calcio proveniente de la tortilla, de la leche materna, de las hojas verdes y huesecillos, sumado a la intensa actividad física y generosa exposición al sol, garantizaban el abastecimiento de ese importante nutriente. Por desgracia, la tortilla industrializada ni sabe a tortilla ni aporta calcio a la dieta.





II- Importancia de las tradiciones alimentarias

La tradición –por tradición— es pasado y presente y pretendemos que futuro. Es la esencia conceptual de la tradición. Si viene del pasado y queremos relanzarla al futuro es porque es importante para las personas que la practican. No hay tradición que no tenga importancia para el grupo que la practica. Importancia tangible o intangible, porque podría –en el caso que nos ocupa, la alimentación— ser importante para la nutrición de las personas, pero podría ser solo una cuestión de sabores. Una se palpa, la otra no tanto. Pero ambas razones están de sobra justificadas en el plano de las culturas.

Las tradiciones alimentarias no deberían ser justificadas, más bien, no deberíamos obligarnos a justificarlas, como no debería hacerse con ninguna tradición. Solo existen. Y si los pueblos que las practican lo desean, deberían trascenderlos. Pero, para efectos de dar nueva vida a las tradiciones, pretendemos contribuir con su análisis, conocer sus entrañas para un mejor análisis que permita determinar posibles debilidades que pudieran dificultar la existencia de ellas en el tiempo.

Las tradiciones alimentarias tienen importancia para el estado nutricional de las personas y por tanto para su salud general y mental. Tienen importancia desde el punto de vista ambiental. Tienen, y podrían tenerla más, importancia en el plano económico. Ni se diga de la importancia de las tradiciones en el plano puramente cultura.

La tradición alimentaria, nutrición y salud

Muchos de los usos que le damos a los alimentos no tienen que ver con la nutrición, pero son en los que menos pensamos, y los vamos a conversar más adelante. En lo que solemos pensar es en lo nutritivos que puedan ser los alimentos que comemos. Ya vimos que, efectivamente, el surgimiento del género humano tuvo una vinculación estrecha con los alimentos que buscaba y

empíricamente sabemos que si no comemos morimos (perdón por la perogrullada). Entonces, la explicación sobre la relación alimento-cuerpo en nuestro caso podría salir sobrando. Sin embargo, la ciencia de la nutrición actual nos mantiene dentro de ese marco, reforzando la idea de que los alimentos son solo nutrientes. En el caso de este libro, la relación que queremos introducir es la de tradición alimentaria-nutrición y menos la de alimentos-nutrición. Por supuesto que las tradiciones alimentarias están compuestas de alimentos, y si los alimentos son buenos (o malos) para el cuerpo humano también lo serán las tradiciones alimentarias. La diferencia estriba en que usualmente aislamos los alimentos para caracterizarlos nutricionalmente, y los vemos como "paquetes" de nutrientes.

En la Nutrición (la ciencia) un camote no es un camote, sino las vitaminas, minerales, carbohidratos que contiene. En la tradición alimentaria un camote es un camote y no se interesa si su valor nutricional es alto o bajo en relación con otros. En general, las tradiciones alimentarias son buenas desde el punto de vista de la nutrición y salud. La tradición alimentaria, o más bien, las tradiciones alimentarias son variadas (y no estoy hablando solo de formas, texturas, colores, formas de cocción, etc.). La variedad en la alimentación es quizá el pilar fundamental de una buena alimentación. La variedad garantiza —puesto que todos los alimentos son diferentes en su composición de nutrientes— que el cuerpo reciba todos aquellos nutrientes que le son necesarios.

Las tradiciones alimentarias están ajustadas a la vida de los pueblos. Al menos así lo era. Hoy muchas personas comen como trabajadores del campo cuando ya no lo son. Si prevaleciera el sentido común, podríamos mantener tradiciones alimentarias pero disminuyendo las cantidades que nos servimos y comemos. Algunas tradiciones alimentarias utilizan aún grasa de origen animal y no pocas veces en exceso. Hoy en que tenemos una esperanza de vida elevada ("duramos" más) los efectos de las grasas saturadas y el colesterol en elevadas cantidades serían más notables. Pero la salida es fácil: cualquier tradición alimentaria que utilice grasa animal puede modificarse al punto de hacerla desaparecer, reducirla o sustituirla.

Las tradiciones alimentarias han sido estudiadas bajo cánones científicos y está más que demostrado que al abandonar las tradiciones alimentarias y asumir "tradiciones" alimentarias de la cultura occidental, las personas —en general, como pueblo— aumentan de peso, aumenta la incidencia de diabetes, hipertensión arterial, caries, infartos de corazón y accidentes cerebrovasculares. Es decir, al incorporar el "paquete alimentario" occidental (más grasa y azúcar, más alimentos refinados, menos nutrientes y fibra) también se acoge el paquete epidemiológico occidental. La misma flora bacteriana protectora del aparato digestivo cambia cuando se asume la dieta occidental (De Filippo, 2010). La salud mental de las personas se afecta con el cambio cultural y el cambio alimentario dentro de éste. Se pierde el arraigo con lo conocido, con lo que da seguridad, con lo que ofrece alguna garantía de sobrevivencia personal, familiar y comunal, como lo es el poder tener a mano la alimentación conocida, que es la propia, la que está cerca material





y culturalmente para ofrecerla a su descendencia. Reproducir la cultura propia —y la satisfacción de poder hacerlo— ha sido una preocupación del género humano por miles de años, y aunque no nos demos cuenta lo sigue siendo. Es, recordemos, el ámbito de lo seguro.

La tradición alimentaria y el ambiente

Cada tradición alimentaria tiene un arraigo ancestral en el ambiente natural y con su forma "administrada" que es la agricultura, caza o pesca. Toda tradición alimentaria es tradición solo si se puede reproducir con la frecuencia que la misma tradición dicte. Salvo excepciones (como lo sería para Costa Rica el pan cuyo trigo no se produce en el país), las tradiciones de los pueblos solo pueden recrearse en un ambiente particular, en el "nicho" en que cada cultura se desarrolle, pues es en el que pueden abastecerse de los insumos básicos para reproducir dicha tradición. Si ese medio ambiente del que surge la tradición alimentaria —el componente "Naturaleza"— no está o está en crisis, lo estará también la posibilidad de la reproducción de ésta. Algunas tradiciones alimentarias se basan en alimentos (de recolección) extraídos del bosque, de la montaña o de medios poco o nada perturbados. Éstos cada vez son menos y para algunas comunidades ya no existen. La explotación de la madera o la conversión de bosque a potrero para el ganado, redujo notablemente las posibilidades de reproducir tradiciones alimentarias que dependían de los medios naturales para la reproducción de ciertas especies comestibles. El solar o patio o huerto tradicional ha sido una forma en que el ser humano se las ingenió para atraer a sus cercanías un poco de bosque: tanto en su forma (variedad, tamaños, formas, colores) como en su "fondo" (alimentos, medicamentos, plantas utilitarias). Así, podía disponer de alimentos domesticados, o bien los silvestres, para la reproducción de las tradiciones alimentarias que le eran propias de la región en que habitara.

La agricultura tradicional toleraba la permanencia de plantas comestibles o medicinales que no fueran parte de las que fueron sembradas por el campesino, negro o indígena. Era la agricultura del policultivo. No así la agricultura "moderna", la occidental, que redujo la agricultura al monocultivo, disminuyendo la variedad de alimentos en la mesa y tratando como "malahierba" a plantas comestibles. Hoy, habiendo vuelto a demostrar su efectividad para los ojos de la ciencia occidental, el huerto tradicional o solar y la agricultura orgánica se han convertido en espacios que permiten nuevamente la reproducción de sanas tradiciones alimentarias. El solar, el tipo de agricultura, el bosque, diversas visiones de la naturaleza y el intercambio de semillas, entre otros aspectos, han generado un enriquecimiento botánico.

Aplicar visiones indígenas de y hacia la naturaleza podría contribuir con la mantención de este ciclo tradición alimentaria-ambiente sano. En las culturas nativas el ser humano es uno más de tantos seres de la Naturaleza. No es superior a ella, como sí lo es en la tradición judío-cristiana. La fuente de muchas

tradiciones alimentarias depende de una nueva visión medioambiental: orgánica, tolerante de las “malas hierbas”, variada, en fin, tropical.

La tradición alimentaria y la economía

Podemos analizar la tradición alimentaria dentro de la economía familiar, la de la comunidad y la nacional. En lo familiar, se puede palpar sobre todo a nivel de las familias que poseen un espacio donde mantener o sembrar plantas (o animales) que son parte de alguna de las tradiciones costarricenses. El solar, cada vez más escaso, es fuente de ahorro para el hogar pues con una inversión relativamente baja de trabajo se obtienen alimentos que de otra manera habría que comprar. La tendencia actual en la arquitectura y urbanización no contempla ese espacio. El huerto tradicional tropical —el solar—, pequeño o mediano, era también parte del paisaje familiar; el jardín, aunque se podía diferenciar del solar, tenía con el primero una frontera tenue. El jardín tropical —del que dichosamente algunos profesionales ya hablan— no solo incluye plantas tropicales sino que tiene una disposición que copia al trópico en su variedad de tamaños, formas y colores, y ya no una copia del jardín septentrional, enzacatadito y bien delimitado. El solar incluye plantas comestibles, medicinales y ornamentales, y

otras quizá sin un uso directo para las personas, pero con néctar para alimentar abejas y colibríes, con frutos para toda la avifauna de la zona y otros animales con quienes el ser humano ha convivido por siempre. Todavía encontramos personas que van al patio para extraer la “olle'carne”. Todavía hay quién desyerba para alimentar con ello a las gallinas. Puede ser ilusorio pensar que pudiéramos volver a ello, pero la base de lo que fuimos, lo mejor de lo que fuimos, debería inspirar el

Recuadro 6

Turismo, zorrillo y estococa

De vacaciones familiares en una zona montañosa de Costa Rica, tendríamos una visita guiada llamada “tour de plantas medicinales y aves”. Apenas iniciado el recorrido ya había notado la presencia de estococa en plena producción (*Carludovica palmata*, se comen las flores inmaduras, aún cuando están dentro de su cobertura). Nuestro guía encongraba por doquier plantas medicinales de las que exponía todo su saber y experiencia. Yo encontraba en cambio, comestibles de las que por respeto no hablaba pero fotografiaba. En algún momento le comenté que había también zorrillo (*Solanum panamensis*) y estococa y orejas de burro (*Cyclanthus bipartitus*, también le llaman tornillo). Al notar mi interés y el de mi compañera, sumó las plantas comestibles al tour. Hablamos de la cena de la noche: iba a ser un típico casado con picadillo de papa. Terminó siendo con picadillo de estococa. Y al día siguiente con picadillo de zorrillo con huevo. Y esos dos días nuestro menú no planeado fue compartido por turistas extranjeros que llegaron al sitio. Esa rareza culinaria: ver las plantas, la parte comestible, su preparación y comerlas finalmente, tiene todo un atractivo, único para todos.





presente. Algo tiene el pasado y sus expresiones que nos llama, nos atrae, que nos calma el semblante, que nos ofrece paz. El verde de la Naturaleza tiene algo que es como un imán para el humano, bueno, no en vano evolucionamos viendo verde, comiendo verde.

Una segunda aproximación nos lleva a la economía comunitaria o regional, que de nuevo nos transporta al pasado. Para quienes hemos crecido más del lado urbano, este es un ejemplo de que todavía está viva la solidaridad entre las personas: compartir la producción de lo sembrado, compartir la semilla; regalar, vender a precio de costo (probable hasta con pérdidas) aquello de lo que alguien disponga y otros no. Son expresiones de las que la economía no da cuenta, no caben en la concepción del capitalismo salvaje, pero que han permitido al humano llegar hasta aquí y enriquecer, de paso, el medio cultivado con nuevas especies o nuevos cruces. Este intercambio es también un gasto no hecho, un ahorro que es permitido y que ha sido considerado natural. Es el principio de la reciprocidad, de la colaboración. Es la base de la economía solidaria, en la que los valores humanos no tienen precio, o más bien, son invaluableles.

La economía local (familiar o comunitaria) se puede favorecer con la reproducción de las tradiciones alimentarias por dos vías: si éstas son vendidas, produciendo más allá de lo requerido para su normal reproducción en el contexto cultural habitual; o como atracción para el turista nacional y extranjero, que busca una cercanía con la naturaleza y no espera encontrar para alimentarse en sus recorridos más de lo que ya puede encontrar en su zona de origen. El turista busca paisaje y se le da, pero debería encontrar también otras expresiones culturales, como las alimentarias, que están quedando reducidas a lo que el que ofrece cree que puede gustar al turista, o a lo que asume que conoce y no le disgustará. Una de las expresiones culturales más fuertes de los pueblos es su alimentación y hay que mostrarla.

La tradición alimentaria y la cultura

Cerraba el tema anterior sobre la economía y la tradición alimentaria con la idea de la generación de ingresos a partir de la cultura alimentaria y decía que esta es una de las manifestaciones culturales más fuertes que tienen los pueblos. Porque aquellas no son solo máscaras, bailes, cerámica, carnavales. El conocimiento alimentario, y más concreto, el conocimiento agroalimentario que se expresa finalmente como un platillo de alimentos preparados de una cierta forma particular, es una manifestación cultural profundamente arraigada y de las que más duelen a los pueblos cuando se abandonan. Se expresa en el tiempo y en el espacio: acompaña a las personas en todo el ciclo de la vida y tiene particularidades para cada momento y para cada región. Los alimentos y sus diferentes formas de prepararlos están presentes en el nacimiento y en el recuerdo del nacimiento de cada año, en el matrimonio y en la muerte. En las festividades de los pueblos, cívicas y religiosas. Nuestro tiempo y nuestra cultura,

la de la tecnología, redujeron los alimentos a nutrientes y le han quitado esa aureola de cultura que siempre han tenido. "¿Gusta pasar a tomarse una tacita de café?" es invitar a compartir palabras, ideas, concepciones de mundo, sentimientos, amor, en fin... cultura. Las tradiciones alimentarias alimentan el cuerpo sí, pero también el alma. Dejemos para los casos clínicos la composición nutricional de los alimentos, y para la cultura, los alimentos en toda su expresión.

Recuadro 7

El valor cultural de los alimentos

Los alimentos alimentan el cuerpo pero también el alma. Desde la disciplina de la Nutrición se valoran los alimentos por la cantidad de nutrientes que posea. Se hacen listas de los alimentos con mayor cantidad de hierro, o de calcio, o de vitaminas, como si otros alimentos no los tuvieran, porque puede ser que algunos efectivamente posean poca cantidad de nutrientes. Retomando la idea de que los alimentos alimentan también el alma, que no se hace con sustancias químicas como lo son los minerales o vitaminas, podría haber alimentos de bajo valor nutricional pero alto valor "espiritual", o emotivo, o afectivo o más bien cultural. Un ejemplo: el chayote. Efectivamente, nuestro humilde y sabroso chayote en todas sus manifestaciones (seco, espinoso, pequeño, grande, etc.) no tiene un valor nutricional que pudiéramos llamar extraordinario. Pero culturalmente hablando...no podríamos vivir sin chayote: chayote sancochado, en olla de carne, picadillo, picadillo con elote, chancleta, etc. Este es un ejemplo de un alimento de alto valor cultural, aunque quizá no tanto en lo nutricional. Contreras (1993) menciona varias razones por las que comemos, y nótese, sólo una tiene que ver con la nutrición:

1. Satisfacer el hambre y nutrir el cuerpo
2. Iniciar y mantener relaciones personales y de negocios
3. Demostrar la naturaleza y extensión de las relaciones sociales
4. Proporcionar un foco para las actividades comunitarias
5. Expresar amor y cariño
6. Expresar individualidad
7. Proclamar la distintividad de un grupo
8. Demostrar la pertenencia a un grupo
9. Hacer frente al estrés psicológico o emocional
10. Significar estatus social
11. Recompensas o castigos
12. Reforzar la autoestima y ganar reconocimiento
13. Ejercer poder político y económico
14. Prevenir, diagnosticar y tratar enfermedades mentales
15. Simbolizar experiencias emocionales
16. Manifestar piedad o devoción
17. Representar seguridad
18. Expresar sentimientos morales
19. Significar riqueza





III- Elementos de las tradiciones alimentarias

Las tradiciones alimentarias y su expresión manifiesta y tangible (el platillo listo y servido para comer) han sido el principio y el fin de buena parte de los esfuerzos que personas e instituciones hemos hecho para salvaguardarlas. El empeño por defender y recuperar tradiciones alimentarias lo hemos traducido en concursos de platillos típicos, exhibiciones y festivales, que han tenido un impacto parcial sobre el objetivo de recuperarlas y mantenerlas.

A pesar de esos encomiables esfuerzos, las tradiciones alimentarias de los más diversos tipos y en todo el país se siguen perdiendo frente a nuestras narices. ¿La razón? Una tradición alimentaria no es el platillo listo y servido, sino que tiene un antes y un después que deben ser tomados en cuenta. Para ilustrarlo tomemos el caso de alguna hierba común, de las tantas que crecen en nuestros patios, jardines o aceras. Pensemos en alguna de porte bajo; es decir, una plantita modesta. Al menos así es como la vemos sobre la superficie de la tierra, pues si la extraemos, notamos raíces que hacen aún más grande la planta observable. La planta, la que vemos en la superficie, es el equivalente al platillo servido, es lo que vemos, es la manifestación visible y palpable de la tradición. La raíz es todo lo que permite que esa tradición pueda ser precisamente un platillo servido, aunque a simple vista no la veamos.

Las experiencias de otros y propias —en lo alimentario y en otras tradiciones— la crítica y autocrítica, la lectura y estudio del tema, pero ante todo seguir viendo tradiciones alimentarias —y de otra índole— que siguen desapareciendo nos obligaron a repensar lo hecho y replantear el trabajo. Así, hemos tomado lo que ya sabíamos sobre el análisis de un patrón alimentario (González, 2004) y cómo analizarlo, y lo hemos ajustado para el análisis de las tradiciones alimentarias, concretamente, del análisis de cada tradición alimentaria.

Nuestra propuesta, entonces, es pensar y trabajar con la plantita y con la raíz, con el platillo pero con todo aquello que permite su existencia y que le antecede. Esta propuesta permitirá, veremos, un mayor involucramiento de personas y disciplinas en lo que parecía restringido a agentes de cultura, aparte de facilitar la identificación de las partes débiles de una tradición, para priorizar el trabajo sobre ella.

De una larga lista de tradiciones alimentarias con la que contamos preguntémosnos cuántas de ellas pueden ser fácilmente preparadas. Pocas. ¿Por qué? La respuesta puede ser variada. En algunos casos el ingrediente principal de una determinada tradición se consigue pero con dificultades, o no se consigue; o podría ser que se requiera algún procedimiento o tratamiento sobre parte de la tradición y no se cuenta con tiempo o los recursos para mantener dicha práctica. Podría ser incluso que el conocimiento de la receta esté en la memoria de pocas personas, tal vez de edad avanzada; podría ser que la festividad lugareña en la que se preparaba una tradición alimentaria ya no se celebra. Variables como éstas son las que conforman la totalidad de la plantita, tanto de la parte que vemos como de la que no vemos.

Para ello vamos a echar mano de cuatro elementos o eslabones que componen una tradición alimentaria, a saber:

1. Obtención
2. Almacenamiento
3. Preparación
4. Consumo y contexto

Los cuatro eslabones de la tradición alimentaria

En definitiva, para efectos de análisis, estudio y propuestas, hemos establecido 4 eslabones básicos que conforman la tradición alimentaria: obtención, almacenamiento, preparación y consumo, que se desarrollan en un contexto de prácticas y conocimientos comunes a cada uno y que trascienden la propia tradición, influyendo directamente sobre la salud física y mental de las personas.





Esquema I

Los eslabones de la tradición alimentaria



I. Obtención

El más simple platillo —por ejemplo, hojas de verdolaga (*Portulaca oleracea*) hervidas— requerirá de disponer de la verdolaga. Para un picadillo de palmito amargo, se necesitará de la palma que lo contiene. Una sopa de akí con bacalao requiere de que se disponga del akí y el bacalao. Un plato de rabo de mono con cerdo, rabo de mono (helecho comestible) y cerdo, y así sucesivamente.

Este componente de la tradición se refiere a la forma en que obtenemos el ingrediente principal de una tradición. Puede ser cultivado, recolectado, pescado, comprado o regalado. Este eslabón interesa sobremanera, pues muchas de las tradiciones alimentarias dependen de que el ingrediente principal se obtenga o no, y de las dificultades para obtenerlo. La reproducción de ciertas tradiciones es casi imposible cuando el insumo básico solo se encuentra en áreas protegidas (Parques Nacionales o similares), cuando las condiciones para la reproducción de ciertas plantas o animales ha desaparecido (por deforestación o urbanización), cuando se ha sobreexplotado el recurso, cuando se han contaminado las áreas de reproducción de la especie comestible, porque la práctica del cultivo se ha desestimulado, o porque su precio es elevado. En el caso de aquellas tradiciones alimentarias que requieran de carne de algún animal silvestre, las condiciones son otras y las restricciones son más evidentes y difíciles de superar a menos que se implementen acciones para ello.

Recuadro 8

Dificultades para la obtención

Nos propusimos para un festival de cultura hacer una demostración del picadillo de chicasquil (*Cnidosculus acunitifolius*) con papa, muy común en la zona de Santa Ana, Mora, Puriscal y Turrubares. Llamamos a una persona de uno de esos cantones para proponerle que, con su experiencia con el chicasquil, liderara la presentación y estuvo de acuerdo. Dos días antes del festival nos llamó porque no conseguía chicasquil, supuestamente abundante en donde ella vivía. Nos advirtió que si al día siguiente no conseguía suficiente tendríamos que cancelar nuestra participación. Dichosamente lo obtuvo de una comunidad vecina y se pudo hacer y disfrutar la actividad. Pero ¿cómo en una zona típicamente “chicasquitera” no había chicasquil? Pues sí, había más tradición que chicasquil. Con apoyo de personas y organizaciones en Puriscal, estamos intentando aumentar la disponibilidad de este producto, anteriormente abundante en cercas, cafetales y patios de las casas.

2. Almacenamiento

Con el advenimiento de la refrigeración, algunas prácticas de almacenamiento como el salado, el secado o el ahumado caseros fueron dejados en el olvido. Sin embargo, su recuperación podría ser importante para recuperar también aquellos sabores que nos acompañaron por más tiempo que el período que tiene de estar con nosotros la refrigeradora. No sabe igual —solo para poner un ejemplo— una sopa con carne ahumada que con carne refrigerada.

También hay conocimiento ancestral en el almacenamiento de granos que se está perdiendo y que podría considerarse en el contexto de la ciencia occidental, y eventualmente demostrar ser útil. En todo caso, el almacenamiento ha sido una parte importante de la tradición alimentaria y del conocimiento popular y como tal no debe ser despreciado; por el contrario, debe recuperarse y aprovecharse.

3. Preparación

La preparación es el paso previo al consumo de los alimentos. Tiene que ver con el conocimiento y la práctica vinculados con la receta como tal, con la organización del espacio y los utensilios de la familia o comunidad, y por supuesto de los ingredientes. La preparación puede tardar varios días (hacer chicha) o unos minutos.

4. Consumo

Incluye el platillo como tal, pero también el momento, la compañía y el lugar para consumirlo.





Como se explicó antes, la preparación y el consumo son los eslabones de las tradiciones alimentarias que más se reproducen por quienes se han preocupado por el rescate de tradiciones alimentarias. Generalmente, se hacen recetarios y concursos o festivales de comidas típicas, y son precisamente las personas que de ello participan quienes mejor conocen que los componentes de obtención y almacenamiento, sobre todo el primero, están en crisis y que en los últimos años se han dejado de preparar varias tradiciones porque lo que antes abundaba, ahora no.

Contexto de la tradición alimentaria

El contexto es el medio en el que se ha desarrollado una tradición. Es el territorio, la geografía, la historia, la gente, las historias que se cuentan alrededor de los alimentos y todo lo que permitió que por siglos dicha tradición perdurara. Es importante porque podría ser que una tradición en un determinado lugar sea imposible de recuperar tal cual fue vivida en el pasado, pero su riqueza, su esencia puede serlo, si no recreando el contexto, acercándose a éste. El mundo aceleradísimo en el que vivimos hoy hace lo contrario: todo producto de consumo (alimentos o no) están descontextualizados, no tienen ni antes ni después, solo nos llenan temporalmente. El contexto es memoria.

Transmisión

Cada uno de los eslabones (obtención, almacenamiento, preparación y consumo) se reproduce mediante algún proceso de aprendizaje intergeneracional. Esto puede ser desde la sola práctica, sin mayor dirección más que la imitación (como en la agricultura), hasta un proceso más dirigido como puede ser la explicación directa del cómo elaborar un platillo. La transmisión —qué se transmite y cómo— es finalmente lo que permite la reproducción de cada eslabón de la tradición y por tanto de la transmisión misma.

Recuadro 9 Suara

De un cierto tipo de papaya silvestre (para ser exactos, de la papaya común, *Carica papaya*, pero que crece en estado silvestre), llamada “suara” en los territorios indígenas huetares, se hace un picadillo bien conocido en los cantones del sur de San José. Nos lo han mencionado en Desamparados y hasta en Turubares. En zonas de relativa abundancia de vegetación se obtiene esta papaya o suara. La receta (una de ellas) es más o menos así: papa, carne molida, hojas de suara, “olores” y tierra agria...¿tierra agria?, sí, tierra agria. Es una tierra blanca, particular y con la que se cocinan las hojas de suara para que pierdan “lo amargo”. Luego se escurren, pican y se mezclan con el resto de ingredientes. Las dificultades para la preservación de esta tradición alimentaria estriban precisamente en que no toda persona reconoce la tierra agria, no cualquiera sabe dónde encontrarla. Mantener esa tradición pasa por conocer semejante detalle.

Emotividad-Afectividad

Dicen que el corazón tiene razones que la razón desconoce. Generalmente, aplicamos esta afirmación a la relación con una persona amada, no con objetos, alimentos o tradiciones. Pero vale igual. He intentado dar explicación, justificar, y para hacerlo, profundizar en algo que no debería más que aceptarse y darse, como se da el amor. ¿Por qué explicar lo inexplicable? Por eso a veces siento que soy majadero y muchas veces no encuentro razones suficientes para defender la tradición alimentaria. Hay un amor especial en quién vive y reproduce la tradición —cualquiera que esta sea—. "Así lo hacía mi tata", decimos. Punto; no hay más razón. "Era la receta de mamá". Punto; es que el corazón tiene razones que la razón desconoce. Ver la milpa germinar y crecer. Ver el maíz en la mazorca y finalmente hecho tortilla. Ver la cara de quienes ven eso es ver emotividad, nostalgia, cariño, amor. Es que se tiene la responsabilidad adquirida del pasado, pero ojo, no un pasado reciente: la tradición trasciende la memoria de una persona. Todo aquello que una persona deja de trasladar a sus hijos, que había adquirido de sus padres, todo aquello que no se transmite, es un legado de cientos de años que muere ahí.

Las tradiciones alimentarias nos vinculan a las sensaciones, olores, sabores de la infancia y a los seres queridos que no solo nos alimentaban sino que nos complacían con alimentos variados, coloridos, de diferentes texturas y sabores. Ese cariño recibido a través de la comida es el que disfrutamos cada vez que, ya adultos, saboreamos esos sabores del pasado que nos dicen además de dónde venimos y quiénes somos.



Transmisión de tradiciones alimentarias en Limón.





IV- Metodologías para revitalizar las tradiciones alimentarias

Para analizar el estado de las tradiciones alimentarias y procurar su revitalización, hemos diseñado una serie de metodologías e instrumentos que hemos venido poniendo en práctica desde el Ministerio de Salud de Costa Rica.

Metodología para análisis de las tradiciones alimentarias (metodología para estimar el estado de una tradición)

Nos hemos propuesto dejar una metodología de fácil uso, que no requiere ninguna especialización, para la recuperación y revitalización de tradiciones alimentarias. La propuesta lleva al grupo de personas que lo quieran trabajar, a listar las tradiciones alimentarias que son y han sido parte de la vida del lugar, así como a priorizar, analizar y elaborar la importancia que se le da a cada una según sean los intereses manifiestos (nutricionales, culturales, económicos o ambientales), analizar el estado actual de cada uno de los eslabones mencionados anteriormente (obtención, almacenamiento, preparación, consumo y contexto) y elaborar propuestas para fortalecer el eslabón más débil.

A continuación, se incorpora el texto íntegro del material que hemos estado utilizando, de manera que pueda ser reproducido. Son 5 plantillas de trabajo con sus respectivas indicaciones:

Hoja de Trabajo en Comunidad 1: Todas las tradiciones alimentarias

Hoja de Trabajo en Comunidad 2: Importancia de las tradiciones alimentarias

Hoja de Trabajo en Comunidad 3: La tradición alimentaria es más que la comida servida

Hoja de Trabajo en Comunidad 4: Cómo están las tradiciones alimentarias

Hoja de Trabajo en Comunidad 5: ¿Qué hacer?

Al presentar estos instrumentos, partimos de la convicción de que es posible hacer mucho para mantener, recuperar, fortalecer o revitalizar las tradiciones alimentarias. Frente a todas las situaciones siempre hay al menos dos opciones. La más común es no hacer nada. Así, con el pasar del tiempo nuestra dieta poco se asemejará a la que nuestros antepasados reprodujeron por siglos y estaremos perdiendo las ventajas que tuviesen. Y no podremos predecir qué comerán nuestros nietos. La otra opción no es única, sino una gama de opciones, de variantes sobre qué hacer. Muchas de esas formas ya han sido puestas en práctica –quizá lo están en este momento— pero a pesar de ellas, las tradiciones alimentarias son cada vez menos y frente a nosotros siguen desapareciendo. Esto significa que mucho de lo que hoy hacemos podría revisarse para ser más asertivos.

La propuesta que hemos desarrollado y que presentamos en las siguientes páginas, toma en cuenta los cuatro grandes elementos que componen una tradición alimentaria y la importancia que tienen. Es una serie de planillas para completar en grupos de comunidad, o con una persona que facilite su llenado. Igualmente, quién desee recoger la información para reordenarla a su gusto puede tomar como base los contenidos de las plantillas y convertirlos en entrevistas estructuradas o no estructuradas. Esta serie de plantillas tienen una introducción común, y cada una la suya. El lenguaje está simplificado y se sugiere transcribirlo si se utilizaran para el trabajo comunal. En la página siguiente a cada plantilla, se hacen anotaciones para el facilitador del trabajo en grupos (en caso de que lo haya).





REVITALIZACIÓN DE TRADICIONES ALIMENTARIAS EN LAS COMUNIDADES

Introducción al proceso

El mundo ha cambiado mucho, nuestras comunidades también. Pero los cambios que vivimos día con día no siempre nos satisfacen. A veces sentimos que hay cambios que nos hacen mal, que nos alejan de las raíces ancestrales y eso nos disgusta.

Hay cambios que nos facilitan las cosas, hay otros que bien nos perjudican. Tal es el caso del cambio alimentario. No hay que ser un estudioso para darnos cuenta que los cambios en la alimentación no nos favorecen: cada vez comemos más alimentos procesados en grandes industrias, o muy grasosos, o muy azucarados, o con pocos nutrientes. Y todo ello perjudica la salud de las personas y la salud del Planeta.

Hay muchas pruebas de que las tradiciones en general son buenas para las personas y hay gente en el mundo tratando de que cada vez más comunidades mantengan o recuperen sus tradiciones, seguras de que su salud también mejorará.

Queremos llamar la atención en esta primera parte del proceso a la opción que tenemos de acercarnos a las tradiciones alimentarias, centenarias casi todas, y que están en lo más profundo de nuestro ser. Pero no solo queremos decir “hay que rescatar las tradiciones” y luego salir a hacer actividades en que presentamos nuestras tradiciones, como si eso hiciera que esas tradiciones perduren. Podemos citar ejemplos de comunidades que, para lucirse con sus tradiciones, preparan alguna receta muy suya, pero solo ellos saben lo difícil que fue conseguir los ingredientes para prepararlas. Hay comunidades que ya no pueden presentar sus recetas preferidas porque no encuentran el alimento principal para hacerlas. Pierde la comunidad, perdemos todos, pierde el Planeta.

Darle nueva vida a nuestras tradiciones pasa por profundizar de qué está hecha una tradición.

Poder mantener algunas tradiciones alimentarias depende de factores ambientales, como la preservación del bosque o de los ríos, pues ahí se consiguen los ingredientes. Muchas veces, entonces, recuperar o fortalecer una tradición alimentaria significa recuperar la vegetación perdida.

Las tradiciones alimentarias solo ventajas nos dejan: en la salud y nutrición de las personas y en la salud del ambiente. Y si las sabemos utilizar racionalmente pueden significar alguna fuente de ingresos económicos.

Este taller es solo el principio de un trabajo que debe continuar en las comunidades. Hoy solo vamos a sugerir cómo hacerlo.

Saludos,

PLANTILLA DE TRABAJO N° I TODAS LAS TRADICIONES ALIMENTARIAS

Hoja de Trabajo en Comunidad I Todas las tradiciones alimentarias, todos los alimentos: hagámonos la boca agua

Introducción. La riqueza cultural, climática y geográfica de Costa Rica se refleja en lo que comemos. Nuestras tradiciones alimentarias tienen un origen claramente indígena, pero se han enriquecido a través de los siglos con tradiciones y alimentos de las poblaciones europeas, afrodescendientes, chinas y de otros países centroamericanos.

Habiéndonos criado en este país, en una parte de este país, tenemos en nuestra memoria una cantidad grande de tradiciones alimentarias que vale la pena mantener. Vamos a hacer un esfuerzo por anotarlas todas.

Anote en estas hojas, todas las tradiciones alimentarias que recuerden en su comunidad. Piensen en tradiciones alimentarias

1. del presente
2. del pasado
3. que sean muy comunes,
4. que sean raras o difíciles de hacer
5. que sean muy propias de la comunidad
6. pueden mencionar tradiciones de comunidades cercanas, pero que se puedan hacer en su comunidad

Guía de Trabajo I Todas las tradiciones alimentarias

Alimento o tradición alimentaria		Ingrediente principal	Otros ingredientes
Ejemplo: Banano verde		Banano	
Ejemplo: Tamales de cerdo		Maíz, carne de cerdo	carne de cerdo, arroz, achiote, hojas de plátano,

Nota: esta guía de trabajo debe disponerse horizontalmente en una hoja completa y necesitará varias hojas.





Recomendaciones para trabajar la Hoja de Trabajo en Comunidad I

Es importante ser exhaustivo al llenar esta plantilla. Aquí deberían figurar todos los alimentos y todas las preparaciones que el grupo recuerda. Es solo el alimento o la preparación y sus principales ingredientes. Todavía no interesa recoger la receta, ya vendrá en otro momento.

La participación de personas de diferentes grupos de edad es importante: las personas mayores recordarán con seguridad más alimentos que los más jóvenes. Recordarán incluso alimentos que ya no se comen, pero que podrían recuperarse si así el grupo lo dispusiera. Los más jóvenes, en cambio, anotarán la dieta actual de cada lugar, que casi siempre será una mezcla de tradición y modernidad.

La plantilla tiene una columna sin título (la segunda, más angosta). Esta columna se usaría para marcar (con una X) los alimentos o preparaciones que las personas decidan desde este momento que será con ellos con que trabajarán en adelante. La siguiente plantilla (la número 2) es para describir la importancia que tiene cada alimento o preparación, pero si se quiere saltar esa segunda plantilla, entonces se utiliza esta primera plantilla marcando en esta columna angosta las prioridades de trabajo.

PLANTILLA DE TRABAJO N° 2 IMPORTANCIA DE LAS TRADICIONES ALIMENTARIAS

Hoja de Trabajo en Comunidad 2 Importancia de las tradiciones alimentarias

Introducción. Hemos mantenido nuestras tradiciones alimentarias a través de los siglos por algunas razones de importancia. Las tradiciones alimentarias son importantes desde el punto de vista nutricional y de salud, ambiental, comercial y cultural. Seguramente se hubieran extinguido hace muchos años si no hubieran tenido para nuestros antepasados alguna importancia. Tenemos que valorar las razones por las que estas tradiciones han llegado hasta hoy en día, para que no se pierdan.

Analicemos entonces la importancia de cada una de las tradiciones alimentarias.

¿Qué podemos entender por importancia nutricional, por importancia ambiental, por importancia comercial o por importancia cultural?

Usemos esta información como guía para llenar las plantillas:

Importancia Nutricional y de Salud: las personas le atribuyen a una tradición alimentaria propiedades especiales para una buena alimentación, o para prevenir o curar alguna enfermedad, o para dar fuerza, inteligencia o poder sexual. Puede ser que se le considere buena para los niños, o para la mujer embarazada, o para las personas mayores.

Importancia Ambiental: El o los ingredientes principales existen en la Naturaleza, o existe el recurso en la agricultura sostenible. Puede ser que el ingrediente principal se considere bueno también para los animales domésticos o silvestres o para algunas plantas. La existencia del ingrediente principal significa que se ha cuidado la Naturaleza, o por el contrario, si no hay o casi no hay, se ha maltratado la Naturaleza. Puede tener un valor paisajístico o en jardinería.

Importancia Comercial: Hay posibilidades de comercializar el ingrediente principal o el alimento ya preparado (venta del ingrediente principal para que lo preparen otras personas o venta del platillo preparado); pero puede ser que ya se vende. Es de importancia también para ofrecer al turista.

Importancia Cultural: Al alimento o a la tradición alimentaria se le tiene un aprecio especial, no importa por qué, pero a mucha gente le gusta. Puede ser que haya historias vinculadas con este alimento (cuentos, leyendas, anécdotas). Una tradición alimentaria es importante culturalmente hablando si hay mucha participación familiar o comunal al prepararla. O se prepara en celebraciones especiales. Puede ser una tradición simplemente por su sabor especial.)





Ejemplo de relleno de la Guía de Trabajo correspondiente a la Hoja de Trabajo 2:

Guía de Trabajo 2
Importancia de las tradiciones alimentarias

Nombre de la Tradición Alimentaria: banano verde (sancochado)			
Importancia			
Nutricional o Salud	Ambiental	Comercial	Cultural
Llena y da fuerza para trabajar	Es parte de la agricultura indígena tradicional. La semilla es criolla.	Se puede vender como banano orgánico	Nos gusta
Marque con X aquí si esta es la más importante de las 4	Marque con X aquí si esta es la más importante de las 4	Marque con X aquí si esta es la más importante de las 4	Marque con X aquí si esta es la más importante de las 4

Guía de Trabajo 2

Nombre de la Tradición Alimentaria:			
Importancia			
Nutricional o Salud	Ambiental	Comercial	Cultural
Marque con X aquí si esta es la más importante de las 4	Marque con X aquí si esta es la más importante de las 4	Marque con X aquí si esta es la más importante de las 4	Marque con X aquí si esta es la más importante de las 4

Nota: estas guías de trabajo deben disponerse horizontalmente en una hoja completa.

Recomendaciones para trabajar la Hoja de Trabajo en Comunidad 2

Esta plantilla debe llenarse una por cada tradición que sale de la Plantilla 1. Sin embargo, no es obligatorio llenar cada columna como en el ejemplo. La información debe surgir fluidamente, e incluso, podría ser que para alguna o varias columnas no haya nada que decir.

La información que se anote no debe ser puesta en duda. En otro momento, si alguna persona no estuviera de acuerdo con algo que se anote, puede contrastarse con otra información, pero ante todo hay que respetar la información que surja del trabajo de grupos. No estamos esperando en esta plantilla datos científicamente demostrados. Es suficiente con que existan en el conocimiento de las personas, partiendo de que es con este conocimiento con el que contamos para iniciar cualquier trabajo de revitalización de tradiciones.

Se sugiere que, al final, las personas discutan cuál es la condición más importante (si nutricional, ambiental, comercial o cultural), si es que está claramente definida y marquen al final de la columna, donde se indica. Esto puede utilizarse para priorizar el trabajo futuro, seleccionando aquellas tradiciones más importantes en un cierto ámbito. Por ejemplo: para revitalizar se pueden seleccionar solamente las tradiciones más importantes desde el punto de vista nutricional si esa fuera una prioridad, para mejorar la condición nutricional de la población. O si se está pensando en montar una empresa comunal de ecoturismo se podrían seleccionar aquellas tradiciones importantes desde el punto de vista comercial o paisajístico (ambiental).

Si el tiempo para el análisis de las tradiciones es escaso, esta plantilla podría saltarse y no completarse y dejarlo para después. Se pueden seleccionar para trabajar en revitalización, las preparaciones seleccionadas en la plantilla 1, si es que se completó la 2° columna de esa plantilla (la columna angosta).

Esta plantilla segunda es importante para recuperar el conocimiento que existe alrededor de las tradiciones que, como habíamos dicho, no son solo el plato servido.





PLANTILLA DE TRABAJO N° 3 LA TRADICIÓN ALIMENTARIA ES MÁS QUE LA COMIDA SERVIDA

Hoja de Trabajo en Comunidad 3 La tradición alimentaria es más que la comida servida

Introducción. En general, cuando hablamos de tradiciones alimentarias, visualizamos solamente el plato servido, la comida preparada. Pero dejamos de lado el esfuerzo anterior que conlleva tener ese plato frente a nosotros. Para comernos, por ejemplo, un gallito de picadillo de chicasquil, tenía que haber un arbolito de chicasquil que alguien sembró, alguien tuvo que ir por las hojas y alguien cocinó. Pero existe la posibilidad de que haya dificultades para tener ese plato servido y es importante considerarlas: es posible que el producto ya no se consiga fácilmente, puede que se necesite algún ingrediente difícil de conseguir, es posible que la receta solo la recuerden algunas personas, o que la fiesta en que se usaba dicho platillo ya no se celebra.

Se puede decir que una tradición alimentaria tiene al menos 4 componentes: obtención del ingrediente principal, almacenamiento, preparación y consumo. Asimismo, todo se desarrolla en un contexto determinado y que tiene alguna consecuencia sobre las personas.



El siguiente ejercicio llama la atención sobre el hecho de que la tradición alimentaria no comienza ni termina con el plato que nos comemos y, entonces, para describir cada componente nos hacemos al menos las siguientes preguntas para cada uno, y las escribimos brevemente en la Plantilla.

Escriba debajo de **Obtención** información sobre:

- ¿Dónde se obtiene el ingrediente principal? (o alguno otro que sea muy importante para preparar esta receta)
- Puede ser: compra, recolección, agricultura, pesca, caza entre otras.

Escriba debajo de **Almacenamiento** información sobre:

- ¿Cuánto tiempo se puede almacenar el ingrediente principal?
- ¿Qué se requiere para este almacenamiento?
- ¿Cómo se almacenaba años atrás?

Escriba debajo de **Preparación** información sobre:

- ¿Quién prepara es receta?
- ¿Hay más gente involucrada en la preparación de esta receta?
- ¿Cuánta gente conoce la receta?
- ¿Qué utensilios se requieren para la preparación?
- ¿Cuánto tiempo se requiere para prepararla?
- ¿Hay alguna dificultad en su preparación?
- ¿Esta tradición le gusta a la gente más joven?
- ¿La gente más joven también prepara esta receta?
- ¿Alguien tiene la receta básica en forma escrita?

Escriba debajo de **Consumo** información sobre:

- ¿Cuándo se come esta preparación? (todo el tiempo, cuando hay cosecha, para alguna fiesta en especial)
- ¿Se come en familia o para fiestas populares?

Sobre el **Contexto** se puede escribir sobre historias, leyendas, creencias, anécdotas que se conozcan sobre estos alimentos o las tradiciones alimentarias, para cualquiera de los componentes (obtención, almacenamiento, preparación o consumo).





Guía de Trabajo 3

Análisis de los componentes de cada tradición alimentaria

Nombre de la Tradición Alimentaria:			
Obtención	Almacenamiento	Preparación	Consumo
Ver Guía 4	Ver Guía 4	Ver Guía 4	Ver Guía 4

Nota: esta guía de trabajo debe disponerse horizontalmente en una hoja completa.

Recomendaciones para trabajar la Hoja de Trabajo en Comunidad 3

En este caso, al igual que el anterior, se llena una plantilla para cada tradición alimentaria. En este caso, sí es importante que se llene cada columna, pues de aquí sale la información que orientará después el trabajo de revitalización.

Sería muy útil si una persona anota todo lo que el grupo tiene que decir sobre cada uno de esos 4 aspectos. Si la información no cabe en el espacio de cada columna, es importante que usen más papel.

En la columna de “preparación” no es necesario anotar la receta, basta con informar si hay gente que la conoce. Es un trabajo importante pero puede recogerse después (excepto, claro, si la receta la conoce solo una persona!)

Como no hay espacio para escribir sobre el “Contexto”, se puede anotar en cada columna la información de relatos que conforman el contexto, que se mencione para cada preparación, o se anotan en hojas aparte.

PLANTILLA DE TRABAJO N° 4 CÓMO ESTÁN LAS TRADICIONES ALIMENTARIAS

Guía de Trabajo en Comunidad 4 ¿Cómo están las tradiciones alimentarias?

Para que una tradición alimentaria se mantenga a través del tiempo, todos los componentes que la constituyen deben estar fuertes. Si uno de ellos está débil, la tradición cuesta mantenerla y se puede perder.

Por ejemplo: se puede señalar que una tradición se prepara actualmente, se consiguen todos los ingredientes, pero que solo una persona recuerda la receta. Entonces está débil en “preparación”. Otro ejemplo: mucha gente recuerda la receta, pero el ingrediente principal ya no se consigue. En este caso está débil en “obtención”.

Trabajemos en las plantillas que usamos anteriormente (Guía de trabajo en comunidad 3):

- Una vez que haya completado cada columna sobre obtención, almacenamiento, preparación, consumo o contexto, conversen sobre cuál parte de cada tradición está o podría estar en crisis. Entenderemos por crisis cualquier problema por el cual se esté afectando negativamente la tradición y que de seguir así, tarde o temprano esa tradición desaparecerá. Ese problema puede ser presente o futuro (por ejemplo: se está sobreexplotando ese producto).
- Escriba en el espacio correspondiente (debajo de cada columna) esa razón, esa crisis, ese problema.
- Si hay más de una columna que esté o podría estar en crisis, anote en ambas columnas la razón que corresponda
- Si hay más de una columna en crisis, discutan y definan cuál es a la que hay que ponerle más atención. Marque con una X (abajo) cuál es la columna (obtención, almacenamiento, preparación, consumo) que está en crisis.

Entonces al final tendremos cada tradición analizada en sus componentes e identificada la parte a la que mayor atención hay que poner para que la tradición no se pierda.





PLANTILLA DE TRABAJO N° 5 QUÉ HACER

Guía de Trabajo en Comunidad 5 ¿Qué hacer?

Introducción. Todas las tradiciones alimentarias son importantes, si no lo son porque son nutritivas, son importantes porque pertenecen al bosque, o porque nos gusta su sabor y muchas otras razones, como ya hemos visto. Habiendo llegado a esta parte del análisis en la comunidad, ya se pueden decir muchas cosas sobre las tradiciones alimentarias, por ejemplo:

- Podríamos identificar algunas tradiciones que se pueden seguir reproduciendo sin problemas, están fuertes, no tienen componentes débiles.
- Podríamos identificar sin embargo tradiciones que son importantes para la comunidad (porque son sabrosas, porque tienen un significado especial, etc), pero el ingrediente principal cada vez es más difícil de conseguir.
- También podríamos reconocer aquellas tradiciones que gustan mucho al turista, pero la producción del alimento básico de esa receta es muy baja.

Pero, sobre todo, de lo que se trata es de fortalecer las partes débiles de cada tradición. Si no, pasará como suele pasar, que perdemos pedacitos de nuestra cultura, poco a poco, y cuando nos damos cuenta, hemos perdido mucho.

Discutan cómo se puede hacer para que la parte de la tradición que está en crisis vaya mejorando y para que la tradición siga existiendo.

Pregúntense:

¿Qué se ha hecho al respecto y qué resultados ha tenido? (para no repetir lo que ya se ha hecho y no funcionó, o por el contrario, para repetir las cosas que hayan salido bien)

¿Qué está en nuestras manos hacer? (y no dependemos de nadie más)

¿Quién nos puede ayudar? (si es que necesitamos ayuda)



Conclusión

Se le atribuye a Hipócrates la frase "somos lo que comemos", y generalmente –al menos en nuestro tiempo— se utiliza para referirse solo al "somos" corporal, físico, material y sobre el daño que le hacemos al organismo con el consumo de una alimentación inadecuada. Pero ese "somos" es también pensamientos, valores, espiritualidad, que no se ve ni se palpa, pero que influye en lo que somos y en como nos sentimos, individualmente y en grupo.

Las tradiciones alimentarias cumplen con ambas condiciones del "somos", porque no solo alimentan el cuerpo sino también el espíritu.

Las tradiciones alimentarias son, de alguna manera, la forma en que nosotros los seres humanos nos prolongamos desde el pasado, a veces remoto. Prolongamos desde nuestros antepasados, y hasta el presente, una forma de entender y atender las necesidades nuestras y de la Naturaleza, convirtiendo esta última en alimentos.

Conocer, recuperar, fortalecer o revitalizar las tradiciones alimentarias es hacer valer una forma –quizá una fórmula— de convivencia y respeto con nosotros mismos, con los que nos rodean y con toda la Creación.

Se vale también ser románticos, apostar por el pasado y sus manifestaciones en el presente, y recuperar todo aquello que ha tenido de bueno. Hemos querido sumar una forma de hacerlo con visos presentes, con una metodología que permite reconocer la tradición alimentaria más allá de lo que usualmente nos evoca (comida) y llevarla a un plano de análisis de sus partes, para reconocer, desde el trabajo comunitario, la salud de cada tradición alimentaria.

La propuesta de análisis que aquí ofrecemos no ha sido probada masivamente, pero quienes la han usado y que se han atrevido a modificarla según su conveniencia, nos han dado buenas referencias.

Son tantas las tradiciones alimentarias que tenemos, que solo hacer la lista de ellas consume tiempo. Pero al final, para la aventura de mantener y dar nueva fuerza a las tradiciones, el tiempo es lo de menos, porque precisamente las tradiciones son criaturas del tiempo.



Literatura consultada

Barfield, T. (ed). *Diccionario de Antropología*. México: Siglo Veintiuno Editores, 2000.

Contreras, J. *Antropología de la alimentación*. Madrid: EUDEMA S.A., 1993.

Chízar F., Carla. *Plantas comestibles de Centroamérica*. Costa Rica: INBio, 2009

De Filippo, C. *Impact of diet in shaping gut microbiota revealed by a comparative study in children from Europe and Rural Africa*. Proceedings of National Academy of Sciences. University of Florence. Italy, 2010.

González A., R. *La tradición alimentaria en la Talamanca Indígena*. Sistema Estudios de Posgrado (Antropología), Universidad de Costa Rica, 2004.

Goody, J. *Cocina, cuisine y clase*. Barcelona: Gedisa, 1995.

Ibarra R., E. *Las sociedades cacicales de Costa Rica (Siglo XVI)*. San José: EUCR, 1990

Molina, M. y otros. *La sociedad indígena según los informes de Gonzalo Fernandez de Oviedo en la "Historia General y Natural de las Indias*. Avance de Investigación, UCR, 1979.

Quesada Pacheco, M.A. *Nuevo Diccionario de Costarrriqueñismos*. 4ed, Costa Rica: Editorial Tecnológico de Costa Rica, 2007.



**La alimentación tradicional costarricense:
propuestas para su revitalización**