

Tradiciones Alimentarias en Costa Rica: Diversidad Bio-Cultural en peligro de extinción

Felipe Montoya Greenheck

9 de junio, 2011

1. Introducción

El concepto de seguridad alimentaria surge en el contexto de la FAO en la Cumbre Mundial contra el Hambre en 1974 y se define según el acuerdo adoptado por los gobiernos en la Cumbre Mundial de la Alimentación (1996) celebrada en Roma, como la *“situación en que todas las personas, en todo momento, tienen acceso físico, social y económico a una alimentación segura y saludable que satisfaga sus necesidades y preferencias alimenticias para una vida activa y saludable”*, donde como país firmante de la Declaración de Roma sobre la Seguridad Alimentaria Mundial, Costa Rica reafirma *“...el derecho de toda persona a tener acceso a alimentos sanos y nutritivos en consonancia con el derecho a una alimentación apropiada y con el derecho fundamental de toda persona a no padecer hambre”*. A pesar de estos antecedentes, no es sino hasta el 2004 que se elabora un Proyecto de Ley Marco de Seguridad y Soberanía Alimentaria y Nutricional en el país. No obstante, en el 2008 se anuncia en los medios internacionales sobre la amenaza de una crisis alimentaria global a la vuelta de la esquina.

La seguridad alimentaria depende de una multiplicidad de factores, entre ellas las políticas nacionales de desarrollo, los incentivos a la producción, las prácticas de consumo de alimentos, los cambios ambientales, las tecnologías disponibles, los mercados, los gustos y preferencias de los consumidores, los sistemas agro-productivos y la organización productiva. Por lo tanto, los retos de lograr la seguridad alimentaria exigen soluciones integrales, con participación multisectorial y multidisciplinaria.

Costa Rica, como país donde abunda la diversidad tanto geográfica, biológica, y climática, como cultural presenta un potencial privilegiado para la producción y el consumo de una gran variedad de alimentos que se podrían producir y elaborar nacionalmente. De hecho, encontramos en el territorio nacional e históricamente un sinfín de tradiciones alimentarias basadas en productos y procesos generados en las diversas localidades del país. El deterioro en algunos de los índices de salud provenientes de una alimentación inadecuada, coincide con la pérdida paulatina de muchas de estas tradiciones alimentarias. El rescate de estas tradiciones alimentarias, se percibe como contribuyente a asegurar la seguridad alimentaria nacional. En la diversidad y en la producción local se encuentran algunas de las respuestas a las problemáticas que inciden en que exista una seguridad alimentaria para toda la población. Son las tradiciones alimentarias de las distintas localidades del país las que guardan las posibilidades de brindarnos *“una alimentación segura y saludable que satisfaga [nuestras] necesidades y preferencias alimenticias para una vida activa y saludable.”*

Cuando pienso en las tradiciones alimentarias de Costa Rica lo primero que se me viene a la mente es el “gallo pinto” para el desayuno, el “casado” para el almuerzo con su conjunto de arroz y frijoles, picadillo, ensalada, algún tipo de carne, plátano maduro y una tortilla, acompañado de un

fresco natural, sin olvidar el cafecito de la tarde, tal vez con algunas rosquillas de maíz, o para las personas más dulceras, un “arroz con leche” con gusto a canela, o algún pan dulce casero con un leve sabor a anís. Para la cena se me ocurre una “sopa negra” con un huevo duro, y en ocasiones una “olla de carne” repleta de verduras como yuca, chayote, tiquizque, elote, plátano verde y un par de tacacos. Mi visión es quizás muy del Valle Central y seguramente teñida por la tradición alimentaria de mi propia familia. Otros costarricenses, sin duda, evocarían un sinnúmero de variantes a este menú. En la costa caribeña un “rice and beans” con picante de “chile panameño” y sabor a coco, acompañado de un “agua de sapo” no podría faltar. Para otros costeños las diversas variedades de ceviches formarían parte indispensable de sus tradiciones alimentarias. En Guanacaste de tradición ganadera, se mencionaría su particular estilo de queso, la “cuajada” como elemento de su tradición alimentaria. Así, en cada localidad habría variantes, dependiendo de su ambiente biofísico y de su historia cultural. Podría ser que incluso encontraríamos diferencias significativas entre hombres y mujeres, jóvenes y viejos, indígenas y mestizos. Pero seguramente, sí habría algo en que todas estas personas coincidirían: en que muchas de las tradiciones alimentarias de Costa Rica se están perdiendo.

Un dato relacionado con los hábitos alimenticios costarricenses que llama la atención es el preocupante hecho de que de acuerdo con el Centro Centroamericano de Población de la Universidad d Costa Rica, la prevalencia de la obesidad en Costa Rica es del 26 por ciento (Núñez-Rivas *et al* 2003). Según la Encuesta Nacional de Nutrición, el principal problema de salud del país es precisamente el sobrepeso y la obesidad, que inicia desde tempranas edades (Umaña 2009). Las perspectivas para el año 2020 apuntan, además, a que Costa Rica estará entre los países con mayor obesidad en el mundo. Esta situación de malnutrición actual y sus sombrías proyecciones a futuro no concuerdan con la cultura tradicional alimenticia que describo arriba. Estas tendencias concuerdan precisamente con la pérdida de estas costumbres alimenticias tal vez sencillas, pero en gran parte sanas, y coinciden con una transformación significativa de nuestras tradiciones alimentarias cuando en los años 1980s comienza el influjo de restaurantes de “comidas rápidas” al país, caracterizadas por sus altos contenidos en grasas y carbohidratos simples.

Son muchas las razones las que nos inducen a investigar las tradiciones alimentarias del país. Una razón de peso (literalmente) es la preocupación por la salud de nuestra gente. Otra es la preocupación por la pérdida de soberanía y seguridad alimentaria. Aunque el sector agrícola representa el 10 por ciento del PIB, se enfoca principalmente en cultivos de exportación como bananos, piña, café, melones, plantas ornamentales y helechos. Por otro lado, Costa Rica depende de importaciones para poder satisfacer la demanda nacional total de trigo, maíz amarillo y soya (USDA 2009). También preocupa la pérdida de nuestra diversidad biocultural (Maffi 2001), como recurso importante del futuro desarrollo y bienestar de Costa Rica y su población. Finalmente, por el deseo de encontrar cómo enriquecer nuestro presente, no solo en términos gustativos y gastronómicos, sino también nutricionales, y claro está, en cuanto a opciones económicas, es que nos abocamos a explorar algunas de las tradiciones alimentarias insignes y amenazadas del país.

Métodos

En el marco de gestión del Programa Conjunto “*Políticas interculturales para la inclusión y la generación de oportunidades, 2008-2010*”, propuesto por Gobierno de Costa Rica, a través del Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica (MIDEPLAN), Ministerio de Cultura y Juventud (MCJ), Ministerio de Educación Pública (MEP) y la Secretaría para la Política Alimentaria y Nutricional (SEPAN), adscrita al Ministerio de Salud y de la que forman parte el Ministerio de Agricultura y Ganadería, el Ministerio de Economía y el Ministerio de Educación Pública, y con el apoyo financiero de la FAO, se estableció la necesidad de promover estudios, sistematización y difusión sobre la cultura urbana y rural del conocimiento agroalimentario. Dentro de este marco, surgió el proyecto “Rescate de Alimentos Subutilizados y de Tradiciones Alimentarias” donde participaron estudiantes de las dos principales universidades públicas del país (Universidad de Costa Rica, Universidad Nacional) de las carreras de las ciencias sociales y biológicas para recopilar información biocultural en diversas locaciones del país. Para las fuentes primarias se hizo uso principalmente de la entrevista a informantes conocedores y practicantes de las distintas tradiciones alimentarias en las diversas localidades. Se elaboró una guía de entrevista que fue aplicada por asistentes de investigación en el campo. Este instrumento se aplicó primero en Pursical a manera de prueba para validar y afinarlo, antes de proceder con su aplicación en el resto de los casos. Para la mayoría de los lugares, se realizó una visita de 1-3 días para recopilar la información. Cuando fue necesario, se repitió alguna visita a los sitios para completar la información que hubiera faltado.

Exploramos las tradiciones alimentarias en Puriscal de San José, Cahuita y Shiroles de Limón, Miramar de Puntarenas, Nandayure de Guanacaste, Caño Negro de Alajuela, y finalmente, bajo los auspicios de un proyecto impulsado por la UNESCO, en los barrios urbano-marginales de San José.

Para las fuentes secundarias se hizo una revisión bibliográfica en torno a las tradiciones alimentarias, en general, la sostenibilidad de tradiciones alimentarias, e información relevante de cada una de las tradiciones específicas que estudiamos en este proyecto.

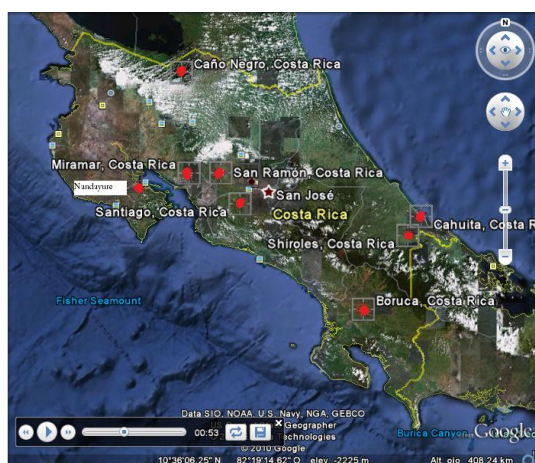


Fig. 1. Algunas localidades investigadas en este estudio. Mapa de Costa Rica.

La indagación en el campo que se llevó a cabo entre agosto 2009 y julio 2010, se enfocó en dos grandes áreas: alimentos subutilizados (González 2008) y tradiciones alimentarias particulares. La investigación incluyó recolección de muestras botánicas de los alimentos subutilizados, así como recopilación de conocimientos tradicionales mediante entrevistas en torno a la producción, preparación, distribución y consumo de los diversos alimentos tradicionales. Esta información primaria se complementó con una revisión bibliográfica en torno a los temas de tradiciones alimentarias, alimentos subutilizados, seguridad alimentaria y diversidad biocultural.

El inicio del trabajo requirió colaborar con los Ministerios de Cultura y de Salud encargados del Proyecto para asesorar específicamente sobre el componente de tradición alimentaria. A partir de una labor de rescate de conocimientos tradicionales desarrollado por el Ministerio de Cultura con su proyecto de “Promoción de Portadores de Tradición”, que incluyó conocimientos de tradiciones alimentarias, se hizo un análisis en conjunto con el Coordinador del Proyecto del Ministerio de Salud, para priorizar de forma preliminar las tradiciones alimentarias en las que se enfocaría este estudio. En consonancia con la plataforma de trabajo realizado por el Ministerio de Cultura, el estudio de las tradiciones alimentarias se ubicaría en algunas de las doce comunidades donde ya el proyecto de “Promoción de Portadores de Tradición” había realizado su investigación y gestión social. En el Cuadro 1 se resume la información sobre las tradiciones alimentarias de estas comunidades, de las cuales escogimos seis de las doce para este estudio. La séptima sería un grupo de comunidades urbano marginales ubicadas en torno al Parque La Libertad en el Valle Central.

	Comunidad	Tradiciones alimentarias	Tradición seleccionada
1	Nandayure	Productos con base al maíz: ROSQUILLAS, EMPANADAS DULCES CON QUESO AHUMADO, TANELAS	Productos de maíz
2	Boruca	SAPITOS, ATOL DE NANCE.	
3	Miramar	SOPAS DE LECHE con Tortillas, PRESTIÑOS, PICADILLO DE CHICASQUIL, YOLE (dulce y salado), TORTA DE ARROZ.	Productos de maíz
4	Shiroles	Distintas variedades de QUELITES.	Plantas comestibles del bosque
5	Cahuíta	PLANTINTA, PATÍ, COMIDAS CON ALGAS, CALALÚ.	ALGA IRISH MOSS
6	Puriscal	PICADILLOS DE CHICASQUIL, ZORRILLO, CIPLINA. HOJAS DE RÁBANO CON HUEVO, PICADILLO DE FLOR DE ITABO, CAJETAS DE FLOR DE ITABO.	Plantas olvidadas
7	Caño	ACHIOTE ESPECIAL, PLATILLOS CON CARNE DE PEZ	PEZ GASPAR

	Negro	GASPAR (chorizo, arroz, gallos).	
8	Puntarenas	SOPA DE PESCADO SECO, REFRESCOS (horchata y resbaladera), MIEL DE GROSELLA, MIEL DE TAMARINDO, ZOPILLOTILLO, TAMAL ASADO.	
9	Santa Elena (Heredia)	PANES CASEROS, PICADILLOS DE TURNO, CAJETAS DE COCO.	
10	San Ramón	PICADILLO DE ARRACACHE CON FRIJOLES BLANCOS, TORREJAS.	
11	San Pedro de Poás	ZAPOTILLO, CARRETITAS, SOPA DE PLATANO VERDE, PICADILLO DE ARRACACHE	
12	Tucurrique	PEJIBAYE, ELABORACIÓN DEL DULCE DE TAPA, EL CACAO	

CUADRO 1. COMUNIDADES Y SUS TRADICIONES ALIMENTARIAS

Para poder recopilar la información relevante de las distintas tradiciones alimentarias fue necesario elaborar un instrumento de investigación que fuera al mismo tiempo exhaustivo y sencillo. El instrumento debía incluir preguntas que permitieran analizar los distintos “momentos” de cada tradición alimentaria (la obtención de los insumos, su almacenamiento, su preparación, la distribución del producto, su consumo, los desperdicios generados, y la reproducción de los insumos, así como de los procesos y de los conocimientos asociados), así como los diversos componentes que inciden en el estado actual de cada uno de estos “momentos”. Los componentes esenciales a evaluar son recursos naturales que juegan un papel en la tradición alimentaria, así como los recursos humanos. Además, es necesario evaluar los diferentes costos (en términos de dinero, energía, tiempo), los significados de la tradición alimentaria para los diferentes actores que participan en la tradición alimentaria, así como sus relaciones. También se debe conocer su temporalidad, y finalmente evaluar los beneficios y las dificultades asociados con la tradición alimentaria. La construcción del instrumento se basó primeramente en explicitar los “momentos” significativos para tomar en cuenta de cada tradición alimentaria (TA):

1. Origen de la TA
2. Obtención (Recolección/Producción) de Insumos
3. Preparación
4. Almacenamiento
5. Distribución
6. Consumo
7. Desechos
8. Reproducción de Recursos Naturales (Insumos)
9. Reproducción de Recursos Humanos (Procesos y Conocimientos)

De igual manera, también se explicitó de forma puntual los “componentes” que había que tomar en cuenta para cada tradición alimentaria.

1. Recursos Naturales (RN)
2. Recursos Humanos (Conocimientos, Distribución de Trabajo) (RH)
3. Costos (dinero, recursos naturales y humanos, trabajo, leyes, tiempo, espacio) (Cost)
4. Significados (culturales, sociales, históricos, políticos, espirituales) (Sig)
5. Relaciones (intercambio, mercado, parentesco, afecto, trabajo, género, étnico) (Rel)
6. Temporalidad (celebraciones, festividades, estación, día, semana, mes, año) (T)
7. Retos (recursos naturales, recursos humanos, conocimientos, leyes, costos, valores, tiempo, espacio) (Retos)
8. Beneficios (ambientales, sociales, culturales, económicos, políticos, espirituales, de salud) (Benef)
9. Dificultades (ambientales, sociales, culturales, económicos, políticos) (Dific)
10. Sugerencias de sostenibilidad (políticas, valores, hábitos, prácticas, actitudes, conocimientos. (Sug)

A partir de estos dos ejes se elaboró una lista de las siguientes diez preguntas:

1. Fecha, Lugar, Nombre de informante, Edad, Género, Actividad principal.
2. ¿Cómo se llama el producto final comestible y cómo se originó? (Tradición alimentaria)
3. ¿Cuáles son y cómo se obtienen los insumos necesarios para su preparación?
 - a. ¿Se cultivan, se recolectan, se compran? (RN)
 - b. ¿A quién le toca las distintas tareas y qué relación tienen? (RH, Rel)
 - c. ¿Cuáles son los costos de su obtención en tiempo/dinero/trabajo/terra? (Cos)
 - d. ¿Tienen un significado especial los insumos o las tareas? (Sig)
 - e. ¿Cuándo se realizan las tareas para obtener los insumos y por qué? (Temp)
 - f. ¿Qué retos o dificultades hay para obtenerlos? (Ret, Dif)
 - g. ¿Qué beneficios hay en el proceso de obtenerlos? (Ben)
 - h. ¿Qué sugerencias tiene para poder seguir obteniéndolos? (Sug)
4. ¿Cómo se prepara?
 - a. ¿Qué herramientas u otros insumos ocupa? (RN)
 - b. ¿A quién le toca las distintas tareas y qué relación tienen? (RH, Rel)
 - c. ¿Cuáles son los costos de su preparación en tiempo/dinero/trabajo? (Cos)
 - d. ¿Tienen un significado especial quién y cómo se prepara? (Sig)
 - e. ¿Cuándo se realizan las tareas de preparación y por qué? (Temp)
 - f. ¿Qué retos o dificultades hay en su preparación? (Ret, Dif)
 - g. ¿Qué beneficios hay en el proceso de su preparación? (Ben)
 - h. ¿Qué sugerencias tiene para poder seguir realizando su preparación? (Sug)
5. ¿Cómo, dónde, cuándo y por qué se almacena?
 - a. ¿Cuáles son los costos/retos/dificultades de su almacenamiento? (Cos/Ret)
 - b. ¿Tienen algún significado su almacenamiento? (Sig)
 - c. ¿Qué beneficios tiene su almacenamiento? (Ben)
 - d. ¿Qué sugerencias tiene para poder seguir realizando esta tarea? (Sug)
6. ¿Cómo, cuándo y a quién se distribuye?
7. ¿Cómo, cuándo y quién lo consume?
8. ¿Qué desperdicios se producen y qué se hace con ellos?

9. ¿Cómo se reproducen los insumos?
 - a. ¿Qué retos o dificultades hay en su reproducción? (Ret, Dif)
 - b. ¿Qué sugerencias tiene para que se siga reproduciendo los insumos? (Sug)
10. ¿Cómo se mantiene la tradición?
 - a. ¿Qué retos o dificultades hay en que se mantenga? (Ret, Dif)
 - b. ¿Qué sugerencias tiene para que se siga manteniendo? (Sug)

Finalmente, como herramienta nemónica que facilitara la recolección de la información durante el trabajo de campo, se elaboró una ficha de resumen de entrevista compuesta por dos ejes: un eje de “momentos” y el otro eje de “componentes” para cada uno de los momentos. Esta ficha se presenta en el Cuadro 2.

	RN	RH	Cost	Sig	Rel	Temp	Retos	Benef	Dific	Sug
Obtención										
Preparación										
Almacenamiento										
Distribución										
Consumo										
Desechos										
Reproducción de Insumos										
Reproducción de Procesos y conocimientos										

CUADRO 2. FICHA RESUMEN DE ENTREVISTA

Estos instrumentos de recolección de información se presentó y explicó ampliamente a un grupo de estudiantes que se unieron a este proyecto como asistentes de campo, provenientes de los campos de la biología, ingeniería forestal, nutrición y antropología de la Universidad Nacional y de la Universidad de Costa Rica durante dos jornadas de capacitación que se llevó a cabo el 28 y 29 de agosto del 2009. Durante estas jornadas se acordó un cronograma de giras que incluyó una primera gira corta para validar los instrumentos de consulta, tanto el expuesto anteriormente, como la ficha botánica que también se utilizaría.

Estado de la cuestión

En esta sección hago un repaso de los puntos más importantes provenientes de los campos arriba mencionados, así como una síntesis de todos ellos para enmarcar teóricamente los resultados de esta investigación.

Tradiciones alimentarias

Las tradiciones alimentarias han sido parte integral de todas las culturas humanas, como aspecto indisoluble de la supervivencia de cada pueblo (Spicer 1971). Las tradiciones alimentarias surgen de las prácticas de subsistencia y producción, pasando por las relaciones sociales, y los diversos significados culturales que se les imprime. Las tradiciones alimentarias tienen su impacto sobre el paisaje al formar parte del manejo ambiental para extraer los nutrientes necesarios para la salud humana. Históricamente han sido la base de la estructura social con la división del trabajo característica en las distintas fases de las tradiciones alimentarias, a saber: la obtención de recursos mediante la recolección o el cultivo, su preparación, almacenamiento, distribución y consumo, así como en las siguientes fases de manejo de desechos, y la misma reproducción de la tradición, horizontalmente en el espacio, así como verticalmente en el tiempo.

Entre los pueblos y sus tradiciones alimentarias ha existido una co-evolución simbiótica en donde los pueblos cultivan, crían, cuidan o fomentan las plantas y animales que componen sus alimentos, que a su vez brindan sus diversos bienes y servicios requeridos por las mismas comunidades. Pero en la actualidad presenciamos el fenómeno de la pérdida de tradiciones alimentarias, resultado de un complejo entramado de factores causales, entre ellos, la reducción de la producción alimentaria a un proceso lucrativo dentro del contexto del mercado del sistema capitalista global, pero también a ópticas hegemónicas que valorizan lo moderno, lo urbano y lo nuevo por encima de lo tradicional, lo rural y lo viejo. Esto lo expresa claramente un miembro del pueblo indígena cabécar.

“El sistema de producir cultivos está perdido, porque no nos interesamos en seguir las costumbres ancestrales (cabécar) a causa de esto la mayoría se ha perdido. Entonces cuando sembramos y no nace la semilla, es porque las normas que tenemos que respetar o guardar no lo hacemos, cuando tenemos que sembrar hay que pedirle permiso a la madre tierra para sembrar, de esta manera, con la consulta previa ella produce buenas cosechas y una vez que se recoja las cosechas hay que compartirlo con los demás de las comunidades, esto es para que tengamos en el futuro cosechas en abundancia.” (Álvarez 2006:22)

Las tradiciones alimentarias en las diversas culturas humanas han formado parte integral de las mismas, no solo como eje central de la reproducción del pueblo, sino del ambiente en que viven. Las prácticas de recolección y de cultivo, forman parte de las estrategias de manejo ambiental que persiguen la sostenibilidad de los recursos y la continuidad de las estrategias de vida de las comunidades.

Para las comunidades cabécares, por ejemplo, sus sistemas agroalimentarios reproducen las estructuras de los bosques donde viven. Su agricultura “combina las funciones ecológicas del bosque tropical donde está inserta, además estructuralmente los diferentes estratos asemejan el bosque por la amplia diversidad de especies y de tamaños” (Álvarez 2006:4). Para estas comunidades indígenas de Costa Rica el conocimiento tradicional agroalimentario abarca una enorme biodiversidad. En Bajo Chirripó, por ejemplo, se encuentra unas 80 especies de plantas cultivadas. Para estas comunidades, este conocimiento ancestral, transmitido de generación en generación por milenios, ha sido vital para su sobrevivencia (Álvarez 2006:7).

No por ser comunidades que persisten en sus territorios indígenas, escapan del contexto global de la lógica capitalista y del desarrollismo. Ante los embates de la Revolución Verde, con su arsenal de semillas híbridas “mejoradas”, muchas semillas criollas de indígenas y campesinos se fueron perdiendo, y con ellas los conocimientos asociados a su cultivo, preparación y consumo. Con la aparición de “variedades mejoradas” respaldadas por las naciones más poderosas del planeta, por el halo de la ciencia hegemónica, y por las aplastantes fuerzas del mercado, muchas de las semillas que le habían servido por incontables siglos a los pueblos, fueron abandonadas, llegando a extinguirse (Asubel 1994:75). Entre mediados de los 1970s y mediados de los 1990s, más de mil compañías independientes de semillas fueron adquiridas por compañías transnacionales y jugadores del Fortune 500, especialmente por compañías productoras de agroquímicos y farmacéuticas, llegando a concentrarse esta bolsa genética, patrimonio de la humanidad, en muy pocas manos que controlan la producción alimentaria del mundo (Asubel 1994:78).

La importancia de mantener vivas las tradiciones alimentarias no se restringe a pueblos originarios. Es necesario que las tradiciones alimentarias de muchos pueblos alrededor del mundo sean objeto de una amplia gama de estrategias para asegurar su resguardo. Según Nabhan (1989), la única manera de que la diversidad de semillas persista en este mundo es que las culturas humanas cuidan de ellas activa y sabiamente. Vogl y Puri (2004:302) consideran que las huertas caseras son un nexo importante donde la diversidad cultural y biológica se vinculan inextricablemente. Asimismo, Posey (1999) y Maffi (2001) ven en las huertas caseras sitios importantes para la conservación de la agrobiodiversidad, además del conocimiento asociado (Hammer 1998). Por su parte, Martínez (1988:102) considera que mientras haya versatilidad cultural, los usos actuales y futuros de las plantas están asegurados. Considera que esto es especialmente importante en la zona de Iberoamérica, donde su diversidad cultural y ecológica es su principal riqueza. Otros como Lotti (2010) consideran que la lucha por la protección de tradiciones agroalimentarias es más compleja, y que muchas veces, aunque los movimientos de agricultura alternativa se posicionan generalmente en oposición al sistema dominante, difícilmente escapan de utilizar métodos del propio sistema dominante para legitimar y adquirir apoyo a sus ideas y actividades. Estos esfuerzos, pueden terminar legitimando al mismo sistema que amenaza con llevar al olvido tantas tradiciones agroalimentarias.

Lamentablemente, en la actualidad una de cada 15 plantas silvestres comestibles, así como dos terceras partes de nuestras razas de plantas y animales históricamente domesticadas han sido tan

reducidas, que ahora están en riesgo de extinción (RAFT 2009:2). No solo debemos reconocer los aportes históricos de cazadores, recolectores, agricultores y pescadores quienes cuidaron de estas razas por generaciones, sino que debemos reintroducir estos alimentos a nuestro sistema agroalimentario contemporáneo. El movimiento para Renovar las Tradiciones Alimentarias de América (RAFT por sus siglas en inglés) es una alianza de personas de las áreas de las artes culinarias, ciencias ambientales y agrícolas, dedicadas a restaurar la diversidad biológica y cultural de las tradiciones alimentarias mediante la conservación, educación, promoción y desarrollo de lazos estratégicos locales y regionales. Entre las actividades novedosas que realiza RAFT está levantar listas de especies y variedades de alimentos en “cuencas alimentarias” o eco-regiones, anotando las culturas originarias o de inmigrantes que las han atendido, y determinando cuáles están en riesgo de desaparecer por causas culturales o ambientales (RAFT 2009:2). Para Nabhan (2010:5) “es solo mediante los esfuerzos colaborativos de conservación, y el trabajo simultáneo en los ámbitos locales, regionales y nacionales”, que se puede lograr resguardar la diversidad de cultivos tradicionales para que contribuyan a nuestra seguridad alimentaria.

Es importante recordar que la diversidad agroalimentaria no es simplemente un adorno a la necesidad básica de nutrirnos. Esta diversidad de razas criollas representa poblaciones particulares de plantas que han sido seleccionadas durante siglos y hasta milenios, por su capacidad de adaptación a suelos y microclimas específicos. También han sido seleccionadas por su engranaje con las culturas agrícolas de grupos étnicos específicos con sus prácticas particulares de diseño de la parcela, densidades de siembra, mezclas de cultivos, así como por criterios estéticos, de sabor, de color, de preferencia culinaria, y de significado simbólico, entre otros (Nabhan 2010:72). El producto de esta labor de cultivo y selección de semillas generación tras generación, son semillas y cultivos que llevan impresas en su genética las marcas, características y preferencias de sus culturas madres.

Esta diversidad es un recurso importante, producto del trabajo de generaciones de selección cultural. Para aprovechar este capital biocultural, es necesario reconocerlo como tal, como una riqueza acumulada de años de trabajo, valorar su uso continuo, y no despreciar este patrimonio a cambio de la adopción de “híbridos mejorados” o inclusive semillas transgénicas, producidas por los sacerdotes de la Revolución Verde en sus laboratorios, con el único fin de generarle ganancias a las transnacionales productoras de agroquímicos. Más aún, para realmente sacarle provecho a esta biodiversidad cultivada, las personas cultivadoras deberían consistentemente seleccionar y guardar semillas producidas localmente y adaptadas específicamente a las condiciones locales, y no recurrir a renovar semillas de lugares ajenos. Para regresar a esta mentalidad, según el genetista Jack Harlan, es necesario dejar de aceptar acríticamente la ideología dominante que favorece líneas puras y que lo que considera que lo que se aparta del estándar es un error, y como abominación, prácticamente inmoral (Nabhan 2010:76). Como recalca Víctor Toledo, si la diversidad ecológica de nuestros países encierra una riqueza nutricional, la llave para abrir este tesoro se encuentra en la diversidad cultural (Nabhan 2010: 78).

Alimentos subutilizados

El hecho de que se hable ahora de alimentos subutilizados, es muestra en parte de que las tradiciones alimentarias están desapareciendo, y en parte de que en el mundo actual, lo tradicional es subvalorado. Pero no cuesta mucho ver la importancia de la riqueza que tenemos en nuestros países, en términos de fuentes nutricionales. Para Costa Rica, González (2008:185) anota la ventaja que presenta el territorio nacional al ser un área donde confluyen dos grandes áreas tanto botánicas, como culturales, la mesoamericana y la suramericana. Para nuestro territorio, González ofrece una lista de casi medio centenar de plantas comestibles de origen americano. El valor de este recurso es innegable.

“Las hortalizas sub-explotadas, presentes en todo el territorio nacional, pueden representar una opción útil para incrementar la ingesta de micro-nutrientes entre la población nacional en general, y de la rural especialmente, así como contribuir con el mantenimiento de la tradición alimentaria nacional, que es una barrera defensiva contra la dieta de la tan criticada globalización y por supuesto, entonces, de las enfermedades de la “civilización” (González 2008:191).

Para González (2008:183), las principales razones por las que muchos de estos alimentos se encuentran subutilizados son la destrucción del hábitat propio de estas especies y variedades, la introducción de hortalizas foráneas, la desvalorización de las variedades criollas, así como de las prácticas agrícolas tradicionales asociadas a su cultivo, y el avance de la urbanización que conlleva la reducción de espacio para los solares tradicionales. Martín y Ruberté (1975) hacen énfasis en que cuanto más aumenta la dependencia en los mercados para obtener alimentos, mayor es el desprestigio de plantas silvestres como alimento. Los mercados exigen economías de escala que solo funcionan con un número limitado de productos estandarizados, dejando así la gran diversidad de alimentos subutilizados por fuera. Las presiones sobre la tierra también amenazan con la extinción de especies menores y además, se va perdiendo la experimentación criolla. Estos procesos llevan a la pérdida del gran cúmulo del conocimiento humano, que sin duda ya han llevado a la extinción incontables variedades y sus usos asociados, dejando muchas de estas unidades bioculturales sin documentos escritos.

Entre los criterios a considerar para escoger los componentes de una alimentación sana, aparte del sabor, están su contenido calórico, proteínico, y su contenido de minerales y vitaminas. Las plantas comestibles de hojas verdes, tan comunes en el trópico, aunque sean sub-utilizadas como alimentos, son ricas particularmente en vitaminas (Martín y Ruberté 1975:10).

En su conjunto, la riqueza florística tropical y la diversidad y desarrollo cultural de nuestra región centroamericana ya han aportado de forma significativa a la riqueza y seguridad alimentaria de la humanidad. El maíz, los frijoles, el cacao y los chiles son solo algunos ejemplos de esta contribución (García 2009:11). El capital biocultural de los alimentos subutilizados que aún

perdura en nuestras tierras y comunidades, representan un gran potencial poco reconocido, no solo local, sino globalmente, en cuanto a sus posibles contribuciones a la seguridad alimentaria.

Seguridad alimentaria

En Costa Rica, hasta la década de los 1950s, las semillas de maíz y frijol provenían fundamentalmente del manejo y distribución de semillas criollas por parte de los agricultores. Pero, a partir de este período se inicia una transformación en el esquema de aprovisionamiento de semillas mediante la introducción de “variedades mejoradas” por parte del sector estatal y privado (Álvarez y Mora 1994:45). Mas sin embargo, para la década de los 1980s, según Álvarez y Mora (1994:13), todavía más del 80 por ciento del área dedicada al cultivo de maíz y frijol, y por tanto de la autosuficiencia alimentaria en estos granos, era realizada por pequeños y medianos productores que obtenían las semillas de estos cultivos de su propia producción o de la de miembros de su propia comunidad. Para el último censo agropecuario del 1984, había 35.000 productores de maíz y 26.000 productores de frijol (Álvarez y Mora 1994:32). Pero, tanto los organismos internacionales, como los estatales, dedicados a la investigación y a la promoción agrícola, vieron estas formas tradicionales de abastecimiento de semillas como una actividad de poca relevancia e incluso como un obstáculo para el desarrollo de la producción agrícola (Álvarez y Mora 1994:13). No obstante, para los 1990s, los autores documentaron el uso todavía de 29 variedades locales de frijol solo en el cantón de Puriscal. Estas variedades de origen local eran utilizadas por algunos agricultores para el autoconsumo ya que estimaban que estas variedades poseían mejor sabor, color y cualidades para la cocción. Sin embargo, ante el deterioro de su actividad agrícola de granos básicos, muchos comenzaron a buscar incorporarse al mercado de los productos no tradicionales (Álvarez y Mora 1994:93-145).

Al revisar la literatura sobre el tema, hay coincidencia de que el sistema actual de producción agrícola extensiva geográficamente e intensiva en cuanto a capital e insumos externos, ya brinda suficientes alimentos para abastecer las necesidades globales. Sin embargo, este mismo sistema amenaza con destruir gran parte de la biodiversidad silvestre y cultivada, junto con la diversidad de culturas rurales. Estas pérdidas, a su vez, amenazan contra la sostenibilidad del actual sistema, al reducir el acervo genético agroalimentario y el conocimiento asociado. Por otro lado, se estima que los métodos de producción de fincas pequeñas con técnicas agrícolas alternativas, pueden ser de tres a cuatro veces más eficientes energéticamente, que las fincas grandes convencionales. Los datos también muestran que las fincas pequeñas casi siempre tienen mayor producción por unidad de área que las fincas más grandes (Chapell y La Valle 2009). Con el aumento de los costos de combustibles y el avance del cambio climático, es probable que los sistemas agroalimentarios energéticamente más eficientes, adquirirán mayor importancia. La literatura revisada por Rosset (1999) sugiere que para los países en desarrollo, la finca familiar puede ser crucial para la sostenibilidad agrícola y el manejo ambiental a largo plazo, y que tales fincas suelen utilizar métodos basados en conocimientos ancestrales. Así la finca familiar también es un importante repositorio de las tradiciones alimentarias.

En la Declaración de los Pueblos Indígenas por la Soberanía Alimentaria firmada en Roma en noviembre del 2009, establecen que al estar “conscientes de que los Estados y sus gobiernos están apoyando a las grandes compañías trasnacionales en perjuicio de la producción alimentaria tradicional de los Pueblos Indígenas”, deciden continuar con el uso de sus semillas indígenas, de sus productos tradicionales, y con su lucha contra el mercado capitalista de producción alimentaria, así como de los productos transgénicos, guardando así un modelo alternativo de producción alimentaria sostenible y de protección de la biodiversidad. Dentro de esa lucha, se comprometen a impulsar la formación de mercados locales que beneficien a sus pueblos, frente al “monopolio de la grandes compañías comercializadoras y acaparadoras de productos alimenticios.” Sobre todo, en esta declaración se busca incidir en el marco legal y en las políticas públicas relevantes. Buscan en particular, el “derecho a impulsar el sistema de rotación de cultivos; reconocer el pastoralismo nómada, la caza y la recolección tradicional; la formulación de políticas y garantizar los sistemas de tenencia de tierras y recursos.”

En el simposio de la Giannini Foundation sobre la crisis mundial alimentaria, se discutió diversas opciones en cuanto a políticas, entre ellas el uso de instrumentos de política pública para reducir precios al consumidor y establecer redes de seguridad para darle a sectores pobres acceso a alimentos baratos. Pero amplían sus recomendaciones a acciones necesarias en cuatro frentes: 1) aumentar la conciencia en cuanto al potencial que tiene la agricultura para reducir el hambre y la pobreza; 2) identificar opciones para inversiones efectivas en proyectos agrícolas; 3) desarrollar capacidades en utilizar la agricultura para el desarrollo, tanto a nivel del individuo, como a nivel colectivo, nacional e internacional; y finalmente, 4) movilizar apoyo político para elevar la agricultura en las prioridades gubernamentales y de las agencias donantes (De Janvry y Sadoulet 2008:6)

Por otro lado, Fuente (2008:41) plantea la necesidad de construir una sustentabilidad alterna a la impuesta por la racionalidad económica ortodoxa. Destaca la noción de una “nueva ruralidad comunitaria” como una de las respuestas ante la imposición hegemónica de políticas de corte neoliberal y culpa la globalización económica que consagra al mercado como único mecanismo de asignación de recursos y que emplea el lenguaje monetario para la valoración de la naturaleza, como responsable de agudizar los indicadores de insostenibilidad y de dismantelar alternativas que abogan por el bienestar de la sociedad civil (Fuente 2008:42). El concepto de bienestar y la satisfacción de necesidades fundamentales constituyen un imperativo para la significación de la sostenibilidad, mientras que en su lugar siguen dominando los conceptos de productividad, competitividad, rentabilidad, progreso, desarrollo y modernización como pilares del desarrollo rural, en detrimento del precepto de justicia social. Para Fuente (2008:45), la nueva ruralidad comunitaria se caracteriza por un ethos que procura generar bienes y servicios fuera de la cadena de acumulación capitalista.

Para Gillespie (2009:10), lograr la sostenibilidad en los sistemas agroalimentarios se fundamenta fuertemente en la “creación de comunidad” en estos sistemas. Menciona que ya existen numerosos abordajes que contribuyen a lograr esto: 1) acercar a productores y consumidores; 2)

conectar a los diversos actores en las cadenas alimenticias extensas; 3) educar a la juventud mediante el enverdecimiento de los desiertos alimentarios urbanos con jardines y proyectos de granjas en las ciudades; 4) crear cadenas de oferta basadas en valores no monetarios; 5) institucionalizar el encuentro de personas en torno a temas agroalimentarios, como podrían ser los consejos de políticas alimentarias; 6) aterrizar los conocimientos científicos en temas agroalimentarios subvalorados actualmente, como la finca pequeña y los productores alternativos; y 7) desarrollar estrategias que ayuden a las personas imaginar los futuros que quisieran, visualizar sus intereses compartidos, e idear pasos concretos que motiven la acción hacia estas metas. Finalmente, como lo expresa claramente Pimbert (2006:82), “la búsqueda por la soberanía alimentaria es parte de una afirmación más amplia del derecho a la autodeterminación y al desarrollo endógeno.”

La autodeterminación implica poder definir el bienestar sin la imposición hegemónica de la ganancia como parámetro único. El bienestar es multifacético, y las tradiciones alimentarias son multifuncionales en satisfacer bastantes requerimientos del bienestar. Además de poder generar ingresos económicos mediante la venta de alimentos, estas tradiciones brindan componentes para afirmar la identidad, oportunidades para expresar el afecto, vías para ejercer la creatividad, medios para proteger el ambiente, entre otros

Diversidad biocultural

La diversidad biocultural es un concepto relativamente nuevo, pero que a partir del reconocimiento de que la diversidad biológica y la diversidad cultural están inextricablemente vinculadas, ha tomado auge tanto en las investigaciones, como en los discursos de grandes entidades de formación de políticas como el PNUMA o la UNESCO de las Naciones Unidas (Maffi y Woodley 2010:xx). No obstante, mucho aún queda por hacerse en cuanto a reconocer los lazos fundamentales que existen entre la diversidad lingüística, el conocimiento ecológico tradicional, las prácticas locales de manejo ambiental y la biodiversidad, y a partir de este reconocimiento emprender el diseño y la aplicación de estrategias que den soluciones sostenibles a los problemas ambientales y sociales que enfrentamos.

Los humanos, como todo ser viviente del planeta formamos parte de la biosfera y toda su biodiversidad, pero también de nosotros surge la “etnosfera” compuesta por el conjunto diverso de culturas del mundo, que a su vez producen una “logosfera”, o la diversidad de idiomas, en donde se guardan, se desarrollan y se expresan los conocimientos sobre estos ámbitos y sus relaciones. La erosión en una esfera, redundará en la degradación de las otras, empobreciéndolas todas. La diversidad biocultural es producto de la evolución biológica y cultural que ha llegado a manifestarse en una rica gama de expresiones. Pero el florecimiento y la multiplicación de la riqueza biocultural no surgen por una inercia inevitable. Los procesos evolutivos también pueden llevar hacia la simplificación y la degradación de la diversidad, como ocurre cuando domina una especie invasora en la biosfera, o como ocurre con el capitalismo corporativo global actual cuando se convierte en hegemónica una ideología que privilegia la estandarización de productos y la

búsqueda de ganancias económicas por encima del resto de bienes y servicios que pudiera brindar la diversidad. Estos bienes y servicios incluyen la salud humana y ambiental, el estímulo a los sentidos, el bienestar digno de hermanas especies, y finalmente, el bienestar humano que depende de lo anterior.

Las tendencias actuales predominantes erosionan tanto la biodiversidad, como el contexto sociocultural en donde se encuentra la biodiversidad. La globalización, el crecimiento poblacional, la urbanización y la comercialización transforman los patrones de producción y consumo, afectando las dietas humanas. La globalización de modelos occidentales también afecta profundamente los sistemas locales de producción. Esta transición agroalimentaria está contribuyendo a la emergencia de epidemias de diabetes, enfermedades cardiovasculares, obesidad, cáncer y otras enfermedades no contagiosas (Johns y Sthapit 2004:144; Johns y Eyzaguirre 2006:182). Aunque la diversidad no sea imprescindible para satisfacer las necesidades nutricionales humanas más básicas, dentro de un contexto sociocultural, la biodiversidad tradicional puede ser un vehículo importante para mantener y mejorar comportamientos saludables. Los países que mantienen un fuerte sistema tradicional alimentario en donde la dieta tiene beneficios culturales y ambientales, también tienden a evitar este aumento en las enfermedades no contagiosas (Johns y Sthapit 2004:146; Johns y Maundo 2006:35).

Pero aunque las fuerzas del mercado alteran los patrones tradicionales de cultivo y en general repercuten en la erosión de la biodiversidad agrícola de cultivos tradicionales y los conocimientos locales asociados, la comercialización puede ofrecer oportunidades para que la diversidad biocultural sea conservada y promovida. La multifuncionalidad de los sistemas agroalimentarios como expresión biocultural es un concepto que incorpora la investigación científica, los valores cambiantes de consumidores e iniciativas empresariales (Ayala y Guerrero 2009:30).

Aunque la inversión en la agricultura sostenible de pequeña escala ofrece las mejores posibilidades de aumentar la productividad, los gobiernos siguen ignorando este sector. Las inversiones en infraestructura rural y la pequeña empresa deberían ser complementadas por la extensión a pequeños agricultores en cuanto a prácticas sostenibles, conservación de biodiversidad, y selección de cultivos. Además, el acceso a crédito, apoyo organizacional y políticas que reducen los costos y mejoran las ganancias de pequeños agricultores, así como apoyo en mercadeo y procesamiento de cultivos tradicionales, son necesarios (Johns y Sthapit 2004:150).

Pero junto a las estrategias de fortalecer la diversidad agroalimentaria desde el ámbito de la oferta, también es necesario incidir en la demanda. La multifuncionalidad de los alimentos en cuanto a salud, conservación ambiental, identidad y cohesión social debe formar parte de las estrategias de mercadeo. Sobre todo, se necesita un fuerte cambio de paradigma en los patrones de consumo y de producción.

La cultura alimentaria es un vehículo subutilizado para promover comportamientos positivos, que debería ser parte del proceso de educación y de creación de conciencia. El apoyo a tradiciones alimentarias mediante actividades de salud pública, junto con libros de recetas y clases de cocina, son algunos pasos concretos en esta dirección. La promoción de la biodiversidad por su valor en cuanto a la salud humana y ambiental puede aumentar la posibilidad de que los agricultores la conserven. Además, ofrece una plataforma filosófica para promover acción positiva comunitaria e individual. La diversidad biocultural enriquece la calidad de vida en cuanto a salud, en lo sensorial, lo social, intelectual y moral, y aumenta las opciones y resiliencia para construir medios de vida en el corto plazo y hacia el futuro (Johns y Sthapit 2004:152).

Los pequeños agricultores pueden manejar y usar la biodiversidad tradicional agrícola y silvestre para mejorar sus medios de vida, desarrollando productos que puedan ser comercializados para suplir las demandas nutricionales y culturales de consumidores locales, cada vez más urbanos. Pero es necesario recaudar datos empíricos que puedan demostrar la relación entre la biodiversidad y su valor nutricional para convencer a tomadores de decisión de la validez de abordajes alimentarios hacia la salud (Johns y Eyzaguirre 2006:185). Es importante anotar que no solo comunidades indígenas y comunidades rurales son los reservorios de culturas y tradiciones agroalimentarias importantes. También las personas que han migrado a zonas urbanas o peri-urbanas y que se involucran en los sectores económicos modernos, todavía forman parte de la diversidad biocultural, juegan un papel en la biosfera, etnosfera y logosfera y mantienen en diversos grados prácticas culturales, incluyendo las agroalimentarias, que les sigue brindando bienestar y un sentido de identidad (Cocks 2005:9).

Las estrategias para resguardar y revitalizar la diversidad biocultural deben estar dirigidas no solo a pueblos originarios, indígenas o campesinos rurales, sino también a las comunidades semi-rurales, peri-urbanas y urbanas; no solo a productores, sino también a consumidores; no solo a tomadores de decisiones, sino a las prácticas cotidianas de la gente común. El resguardo de la diversidad biocultural puede tomar la forma de bancos de semillas, o “bancos de memorias” como lo propone Nazarea (1998:12), para garantizar que aún en momentos de erosión biocultural, se pueda por lo menos tener algún tipo de acceso al recurso genético y de conocimiento local amenazados con desaparecer.

Los cuatro ámbitos revisados aquí: las tradiciones alimentarias, los alimentos subutilizados, la seguridad alimentaria y la diversidad biocultural, están íntimamente relacionadas entre sí. El estado actual en que comienza a aparecer en las agendas internacionales la preocupación por la seguridad alimentaria es una manifestación y producto del descuido y desprecio que han sufrido en particular, las tradiciones alimentarias, junto con sus alimentos subutilizados y la diversidad biocultural, en general. Nos encontramos ante la encrucijada de que el proceso de desarrollo que es el objetivo prácticamente incuestionable a lograr en todo el mundo, que además ha contribuido a mejorar la calidad de vida de muchos y al aumento en la productividad mundial de alimentos, también es en gran medida la causa de muchos de los males que contribuyen a la erosión de la diversidad biocultural, a la degradación de la seguridad alimentaria de las mayorías rurales del

mundo y a la destrucción de hábitats en donde se encuentran los alimentos subutilizados. Ante este panorama convulso, donde las ideologías y prácticas hegemónicas del desarrollo baten las olas que nos tiran inconteniblemente hacia mayores mares arremolinados de más de lo mismo, nos toca ubicar una fragata que nos permita navegar las olas, captar los vientos y encontrar las aguas mansas del bienestar equitativo. Creemos que las tradiciones alimentarias pueden ser esa fragata.

Las tradiciones alimentarias que sobreviven la tormenta de la globalización y el desarrollo fundamentado en el capitalismo corporativo, son los restos de un naufragio en que se encuentra gran parte de la humanidad, pero son los restos con los cuales podemos reconstruir la barca que nos permita recuperar mucho de lo perdido. Es por eso, que en este proyecto exploramos las tradiciones alimentarias de diversas comunidades del país, hablando con las personas que aún guardan las tradiciones. Pero una vez ubicadas algunas de estas tradiciones alimentarias, nos apela la urgencia de llevarlas a buen puerto, poder lograr con estas tradiciones alimentarias una mejor calidad de vida para las comunidades rurales, además de contar con argumentos y ejemplos que permitan luchar por un mayor respeto y reconocimiento de la importancia de la diversidad biocultural, y de la necesidad de devolverle su espacio merecido. En las secciones que siguen, hacemos un repaso de algunas tradiciones alimentarias exploradas en el territorio nacional.

2. El Pez Gaspar de Caño Negro

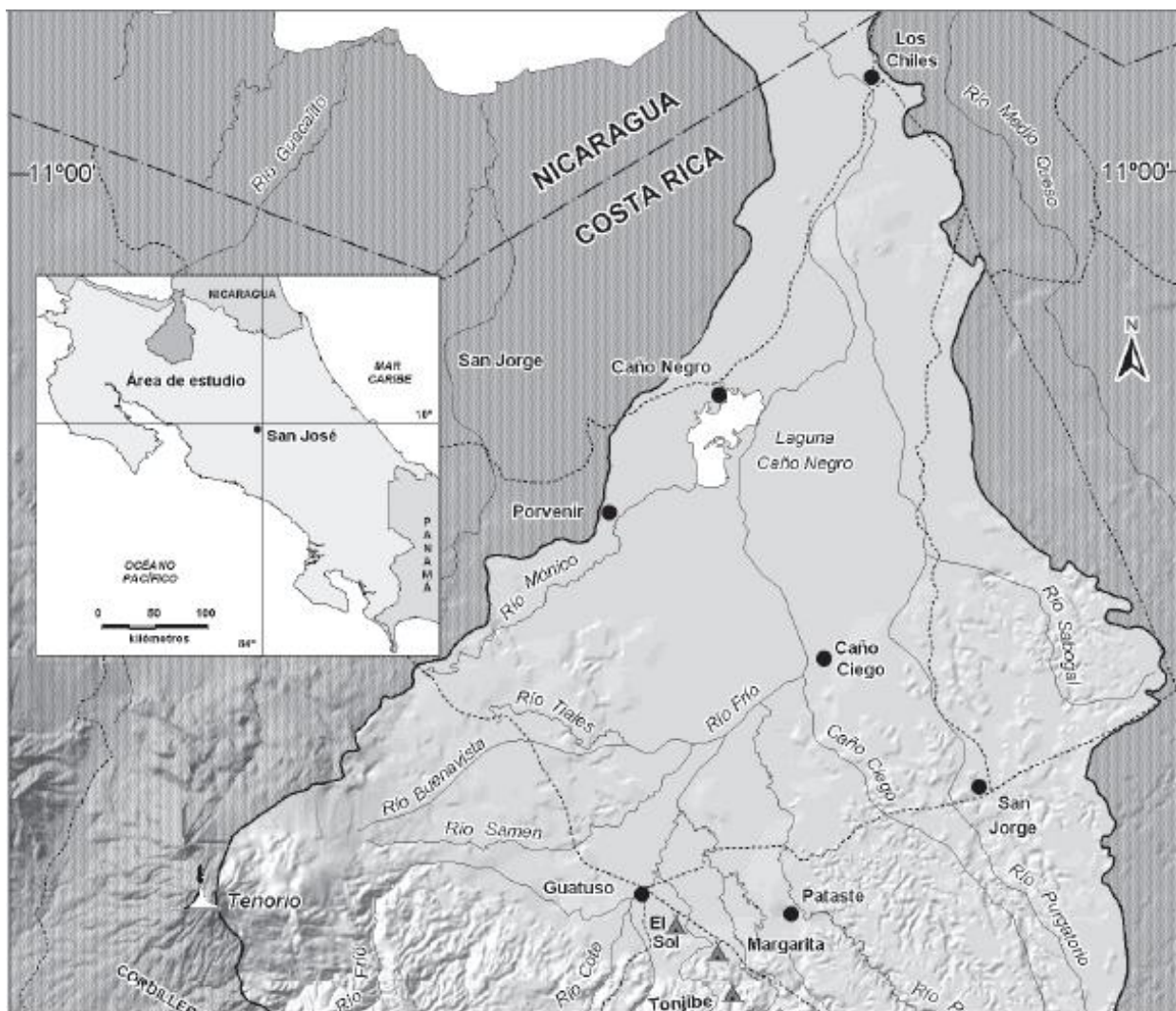


Fig. 1 Ubicación de Caño Negro en Costa Rica. (Fuente: Roberto Castillo Vásquez, 2006)

El Sitio

El pueblo de Caño Negro está ubicado a la orilla de un ramal del Río Frío en medio de un extenso sistema natural de lagunas, en los cantones de Los Chiles y Guatuso, al noreste de Costa Rica, cerca de la frontera con Nicaragua. En 1984 una extensión de 9.969 hectáreas de este humedal fue establecido como el Refugio de Vida Silvestre Nacional de Caño Negro, y en 1991 fue declarado Humedal de Importancia Internacional bajo la Convención de Ramsar. Este humedal,

considerado entre los más importantes del mundo, es hábitat de una gran diversidad de especies de plantas, mamíferos, reptiles, aves y peces, muchas de ellas en peligro de extinción.



Fig. 2. Vista Aérea de Caño Negro. (Fuente: Google Earth)

Entre las especies extraordinarias que se encuentra en Caño Negro, está el pez Gaspar (*Atractosteus tropicus*), considerado como un fósil viviente que data desde la época Cretácica de hace 80-90 millones de años, cuando el pez Gaspar nadaba entre los dinosaurios. Este pez también es conocido como pez lagarto por sus mandíbulas alargadas con filas de dientes agudos y por su porte que llega a medir 1,5 metros de largo. El pez Gaspar habita las aguas tibias, lentas y poco profundas de los ríos y las lagunas del humedal donde se reproduce, depositando miles de huevos entre la vegetación inundada durante la época lluviosa (Bussing 1998). El pez Gaspar es un atractivo turístico de la zona. Así mismo, forma parte del sostén alimenticio de los pobladores, llegando a ser emblema de la comunidad que vive en los alrededores del Refugio. A pesar de que la especie se encuentra en un Área Protegida del Estado, el Ministerio de Ambiente, Energía, Minas y Telecomunicaciones (MINAET) otorga permisos de pesca artesanal a los pobladores, mientras sigan ciertas reglas, esto debido a que el Refugio de Vida Silvestre de Caño Negro, a diferencia de otras Áreas Protegidas, incluye al ser humano como parte del hábitat y de las cadenas alimenticias del humedal.



Fig. 3. Tamaño y forma del pez Gaspar. (Fuente: Google Images)

La presencia humana en la zona tiene larga data, pues Caño Negro también es territorio ancestral de comunidades indígenas maleku, quienes han habitado la región, según la evidencia lingüística, genética, arqueológica y de tradición oral, por cerca de 4.000 años sin mayores interrupciones (Castillo 2005a). Entre las prácticas tradicionales de subsistencia de los maleku, estaba la cacería y la pesca (Castro et al 1993). El pez Gaspar, conocido como Sáfu en maleku, formaba parte de su dieta. A lo largo de los ríos las familias maleku solían tener dos o tres sitios propios donde pescaban. También hacían expediciones a las lagunas de Caño Negro, donde pescaban abundantemente, especialmente tortugas, para llevar de vuelta a sus hogares, compartir con los demás pobladores, y guardar en estanques de agua para consumir más adelante (Castillo 2005b).

Desde mediados del siglo XIX, la zona comenzó a sufrir un fuerte proceso de colonización y explotación, que vino a transformar dramáticamente el ambiente natural y el paisaje cultural mantenido por la población nativa. Como resultado del avance de la frontera agrícola, la deforestación, la expansión de monocultivos comerciales, la canalización y drenaje de humedales y la usurpación de las tierras, los maleku fueron forzados a abandonar muchas de las actividades tradicionales de subsistencia que practicaban como la cacería y la pesca, para dedicarse al trabajo asalariado.

La zona de Caño Negro cuenta hoy con una población human diversa proveniente no solo de nativos de la localidad, sino de inmigrantes del Valle Central de Costa Rica, así como de Nicaragua. El cantón de Los Chiles, en donde se encuentra Caño Negro, es el cantón del país con mayor porcentaje (27,1%) de inmigrantes de Nicaragua (SIEMMES 2006). Esta población humana diversa, en su adaptación al medio ha desarrollado sus propias tradiciones alimentarias.

Cada año centenares de peces esperan en el borde del río Frío para desovar. El Biólogo Maurizio Protti dijo que cuando aumenta el caudal de ese río, las aguas de Caño Negro se desbordan para formar lagunas en las llanuras. Gaspares, róbalos y guapotes se muestran ante el crecimiento de la corriente y en presencia de decenas de turistas de todo el mundo. Los peces cruzan estrechos tramos con poca agua para desovar en las tranquilas aguas de las lagunas recién formadas; mientras tanto, las garzas y los caimanes se acercan al festín. Las hembras del pez Gaspar son las primeras en saltar al espejo de agua. Luego los machos acuden a fertilizar los huevos de una manera muy particular: golpean a la hembra con fuerza en los costados para ayudarla a liberar los huevos. Posteriormente, ellos liberan esperma y los huevos se adhieren a la vegetación. Las larvas de siete milímetros salen de los huevos 50 horas después de la fecundación, pero permanecen adheridos a las plantas unos cinco días más. Al principio los peces viven de una reserva de alimentos en sus vientres y de algunos camarones que el río arrastra hasta sus bocas. Conforme aumentan de peso, empiezan a comer otros peces. Al alcanzar el tamaño adulto, algunas hembras llegan a medir más de 118 centímetros. De esta misma manera, centenares de peces de distintas especies luchan por reproducirse en los humedales de Caño Negro. (Esteban Córdoba, *La Nación*)

La tradición alimentaria

Origen

Hoy en día, el pez Gaspar figura como entre las tradiciones alimentarias más destacadas de la zona. Su consumo data desde tiempos prehispánicos entre los pueblos indígenas de la zona, pero también ha llegado a ser un componente tradicional de las poblaciones inmigrantes. El plato más conocido de pez Gaspar es el denominado “Chorizo de Gaspar”. Por la información recopilada en entrevistas realizadas en el pueblo de Caño Negro entre 2009-2010, parece ser que el Chorizo de Gaspar tuvo origen en Nicaragua, llegando a implantarse en Caño Negro por inmigrantes nicaragüenses como tradición local. En las palabras de doña Beti de Caño Negro:

“Aquí, cuando yo me críe, habían muy pocas casitas. Mi mamá vino de Nicaragua. Entonces, mi abuelita era nica. A mi mamá se la trajeron pequeñita, ¿verdad? Pero ya ellas sabían estas comidas. No sé; ¿será que allá aprendieron en Nicaragua? No sé. Es de mis mamás, sí de los antepasados de nosotros. Mi mamá fue pescadora. Pescaban en el verano, abrían el pescado así, lo “relajan” es la palabra, relajaban el pescado y lo abren, lo lavan, le echan sal y lo ponían al sol, y después ahí iban a San Carlos y Nicaragua con los sacos, ¡un montón viera!... ¡sí que había pescado aquí, que

daba gusto! Y no solo ella, eran un montón de pescadores y lo vendían en San Carlos de Nicaragua. Antes, cuando nosotros nos criamos, aquí había demasiado pescado. Cuando aquí se llenaba el llano, por ejemplo, cuando esta laguna se seca y viene el invierno de nuevo, entonces antes, antes esto era una belleza, se llenaba la laguna y venía aquel montón de pescados, el cardumen, así. Pero nosotros nos montábamos en los Gaspare -que nosotros les decíamos yegua, porque eran unas Gasparonas, pero de este vuelo-, y apenas llegaban venían a desovar. Entonces en ese tiempo ya venía y decía mi mamá, -Bueno vamos a hacer chorizo- para guardar o para llevarle a un hermano que vivía largo, y así a familiares. Entonces, nosotros aprendimos de verla a ella; no fue que nos enseñó, sino que como nosotros le ayudábamos, entonces ya nosotros aprendíamos a hacerlo.”

Obtención

Para hacer el chorizo de Gaspar, primero hay que pescarlo. Las artes de pesca son diversas. Según los locales, una forma tradicional de pescarlos es con el arpón.

“Aquí se utilizaba el arpón, el arpón es un... ¿cómo le dijera yo?, un instrumento que es para pegarle al Gaspar. Le ponen una vara y un mecate y adelante va el arpón, entonces usted deja ir la vara con el arpón, y allá va, y usted el mecate lo agarra para que no se le vaya y ahí queda pegado el Gaspar en el arpón, nada más que hay que tener puntería y práctica.”

Otros mencionan la pesca con anzuelo como forma tradicional de pescar Gaspar.

“Por tradición se ha pescado con cuerda y anzuelo, pero cuesta mucho porque el pez es muy arisco. Para coger un Gaspar hay que saberlo pescar. No es cualquiera el que va a coger un Gaspar, Tiene que ser un anzuelo bien preparado porque como ellos tienen el hocico largo y tienen unos dientes tan filosos, entonces, si ellos alcanzan la cuerda, la cortan. Tiene que ser un anzuelo preparado, como con un alambrito especial que venden, que después del anzuelo le ponen ese alambrito... -reinal-, le dicen, reinal, y son muy finos y muy fuertes. Entonces, el Gaspar pega los dientes ahí, pero no lo revienta. Entonces, así es cómo se coge el Gaspar, porque si uno lo va a coger con un anzuelito con que uno acostumbra pescar, ¡jamás!”

Finalmente, se menciona el uso de la red para pescar Gaspar, pero debido a las cantidades más cuantiosas que se logran con redes, se teme que este arte de pesca pueda contribuir a su sobrepesca y eventual extinción de la especie.

“Ahora, ¡viera lo que cuesta!, porque ya ahora cuesta un montón coger un Gaspar. Pero, ahora donde más se coge, que uno puede aprovechar, es cuando el grupo de pesqueros en el verano los coge en la red. Para ellos si hay permiso, ¡verdad!, para que los vendan. Pero, ahora es muy poco Gaspar lo que hay, hay muy poco.”

La preocupación con la sobrepesca ha hecho que algunas personas adapten sus prácticas a esta nueva realidad. Como dice el niño José Antonio Duarte, vecino de la zona, “Yo pesco Gaspares con mi familia, pero devolvemos al río los que miden menos de 40 centímetros.” No obstante, la pesca continua, pues el Chorizo de Gaspar sigue siendo un plato apreciado.

Preparación y consumo

A pesar de recopilar recetas de diversas personas, cada una con sus variantes, todas coincidían en la mayoría de elementos de cómo preparar el Chorizo de Gaspar. El siguiente resumen es un compendio recabado de diferentes personas en Caño Negro:

“Para hacer el chorizo de Gaspar, primero se le quita la concha. - Se le quita la aleta del lomo hasta la cabeza y la aleta de la cola donde desde ahí comienza a sacarle la concha con un cuchillo. Para quitar la caparazón del pez es difícil, es necesario un machete para abrir la parte de arriba y desde la aleta de la cola se le da hasta la cabeza donde corta. Después se lava bien con limón o naranja agria. Entonces, se le sacan las longas, porque el Gaspar es pura posta, él no tiene espinas, es pura posta. Se aparta la carnita, o la posta, se le quita las costillas, el espinazo. Ya después, se pica, bien picadito para que quede como carne molida; cuesta bastante porque el Gaspar tiene como unos hilos entre la carne y tiene que ser con un cuchillo que tenga bastante filo. Después que ya queda eso bien picadito -porque a veces uno lo hace, pero queda como brochito, eso no es bueno, no queda bien, porque a la hora de freír no queda finito, sino que le queda como muy grueso- entonces no, que quede bien finito. Después se prepara unos ingredientes que aquí acostumbramos: es moler pimienta y ajo. Algunas personas le echan ajo, cebolla, culantro criollo y orégano. Eso se muele en máquina o en piedra y se le echa vinagre de uno que nosotros hacemos en las casas, que ahora muy poco se consigue, que es el vinagre de banano, o cualquier vinagre, pero que sea vinagre natural. Entonces, se revuelve el achiote con eso, con ese vinagre y después se le echa al chorizo. En el chorizo hay un problemita, que cuando no se le echa limón a la carne de Gaspar, cuando ya está picadita, se pega, entonces se hace como una masa y a la hora de freír es incómodo, porque el chorizo es bonito que quede suelto. Generalmente, a veces, se hace como una masa, una pelota a la hora de freír, entonces el secreto para que el chorizo no se haga pelota o masa, es después que se pica la carne, echarle una regadita de limón. Entonces el limón no deja que se pegue, que se haga así, como una pelota. Si uno le pone limón, a la hora de freír el mismo suelta, no queda así apilotada. Entonces, se cocina con la misma agua que suelta el pescado. Ese es el secreto del chorizo.”

Según los residentes de Caño Negro, el chorizo de Gaspar, “con lo que más entona”, con lo que acostumbran comerlos es “con arroz calentito, arroz recién hecho y acompañado de bananitos largos, de ese bananito largo cocido pero verde, y una chorreadita de limón.” Vale anotar que el

chorizo de Gaspar no se hace embutido, como suele entenderse el término “chorizo”. Es más bien, como explican en la comunidad, “como una carne molida”.

Pero, el pez Gaspar no sólo se hace en chorizo. Como nos cuenta doña María, también se puede hacer frito. Este se adoba con achiote casero y con los mismos condimentos, y se pone a freír en “trocitos así grandecitos, o si lo quieren pequeñitos, entonces uno lo hace como en fajitas.” Preparado así, “a muchas personas les gusta con comida, por ejemplo en un casado, si en vez de otro tipo de carne, que vaya la carne de Gaspar, o sino, como en gallos, con tortilla, con ensalada, con plátano frito, con patacones. Los platillos de Gaspar se comen cualquier día, el día que se pesque.”

Otra forma tradicional de preparar el Gaspar, especialmente para conservarlo sin refrigeración, es salado. Así se preparaba tradicionalmente para llevar a vender. Para hacer el Gaspar salado, según doña Beti, primero se “relajan”. “Relajar es abrirlos para tener la opción de que se sequen. Se lava, se abren, se le sacan las tripas, se le hacen unas heriditas en la posta en la carne, y después se salan. Se dejan ahí esa noche, -digamos se cogieron hoy, se relajan, se lavan, se le echan sal, se dejan ahí hasta el siguiente día, se sacan al sol, en la tarde se ponían boca abajo, se tendían al sol con la carne para arriba en el día, y en la noche ya para abajo, para que la escama le protegiera del sereno. Después uno lo lava bien y lo pone a coser, y lo hace en salsa o como sudadito.” Según don Mariano, “solo se seca para su comercialización. El pescado seco y con buena sal puede estar almacenado como tres meses. Se prepara así especialmente en Semana Santa.” Pero, según doña María, “Ya casi no se acostumbra así seco ni en salsa, porque como hay refrigeración, entonces queda más cómodo arreglar la carne y tenerla en refrigeración y después uno coge los pedazos que va a freír y queda todo como fresquito, entonces así se come.”



Fig. 4. Pez Gaspar salado (Google images)

Ingredientes tradicionales

En la preparación del chorizo de Gaspar entran ingredientes particulares que por sí solos también representan tradiciones alimentarias dignas de conservar. En particular, hablamos del achiote y del vinagre de banano.

Achiote

Debido a los cambios socioculturales, económicos y ambientales que ha sufrido Caño Negro, el cultivo y la preparación del achiote tradicional se ha ido perdiendo. Esta es la opinión de doña María:

“Aquí en Caño Negro ha cambiado mucho en lo que es la agricultura, porque antes, en mi casa todo lo que se comía, se cultivaba. Esa es una cosa que se ha perdido acá. Porque se comía bananos, el tiquisque, yuca, ñampí, malanga: todo eso era de la finca, se traía de la finca; ahora no, ahora viera que no. Algunos dicen que no se da. Otros dicen que la gente se ha vuelto haragánita, ¿verdad? Pero yo pienso que sí, que es más haraganita, porque no hay necesidad de sembrarlo en la montaña, porque para eso los solares son grandes, para sembrarlo aquí cerca. Bueno, yo antes tenía un arbolito de achote, pero ya se me perdió. Entonces, yo se lo compro a una señora, Auxiliadora Sambrana, que vive sobre la vega del Río Frío, le compro yo la semillita del achote y ella me lo trae ya desgranado, me lo vende por kilo.”

A pesar de que ahora es fácil comprar achiote comercial, localmente reconocen las diferentes calidades, inclusive entre variedades tradicionales de achiote.

“A mí me gusta el achote tradicional que teníamos antes, no ese rojo que sale ahora, ese poco me gusta, mejor dicho no lo uso, me gusta el que salía antes, el que la cabecita del achote no es así mechudita como el otro, sino que es lisa, ese es el que me gusta a mí, porque este otro es como más aceitoso. Ese que es así, mechudito no hace mucho fue que entró aquí ese tipo de achote. Aquí no hemos conocido ese tipo de achote, sólo de ese otro.” (doña María)

La preparación del achiote también cuenta con sus variantes tradicionales. Con las semillas del achiote, ya sea del “mechudo” o del “liso”, se hace molido en piedra de moler, o metate y algunas personas usan la máquina de moler. Pero en esto existen preferencias personales. “A mí nunca me gusto molerlo, solo en piedra, así en metate que dicen, porque en maquina nunca me gusto. En todas las casas acostumbraban moler así en piedra. Así lo hacía mamá, entonces yo aprendí también. Pero bueno, ahora yo por último he estado haciéndolo licuado; se le van presentando a uno las comodidades, entonces uno las aprovecha.” Entonces, se le pone al achote vinagre, cebolla, pimienta negra, ajos, y si hay, también se le puede agregar orégano. Después, se muele todos esos condimentos y de eso se hace una pasta. “Si lo quiere bien suave, se le echa suficiente vinagre, si lo quiere durito, entonces poco vinagre.” El vinagre es el que hace que quede suave o una pasta más dura. “Ya bien condimentado, el achote queda bien sabroso”.

Para su almacenamiento, “Ahora que hay refrigeración” dicen, “uno lo guarda en un vaso de vidrio o en una bolsa plástica y permanece por mucho tiempo. Antes cuando no había refrigeración, entonces uno le ponía sal al achiote para que durara un poquillo más.”

La tradición de hacer achiote casero, según la opinión de personas del lugar, está en peligro de desaparecer.

“Así casero como uno lo hace, sí porque la mayoría usa del que venden ya en cajitas. Pero eso sirve nada más para hacer un picadillo, para darle un poquito de color; porque uno le pone a la carne y casi no unta en la carne. En cambio ese otro, uno adoba bien una carne y queda bien adobadita. Solo que ese achote del que uno manejaba siempre, se ha perdido bastante, aunque cuando uno sembraba era muy productivo, rapidito salían las semillita, casi no se perdía ninguno. Pero ahora casi no se ve, se ve solo de ese otro cabecita roja.”

A pesar de que ahora se encuentran nuevas opciones más cómodas, todavía existen personas que mantienen la tradición, quienes pueden transmitirla a nuevas generaciones.

“Desde pequeñita yo recuerdo que ese achiote liso era el que usaba mamá. Después yo seguí usando de ese. Ya le digo, yo a veces compro así una cajita para hacer picadillos o otra cosa, pero para carnes no, casi no uso. Yo todo el tiempo me preocupo por comprar semillas de achiote y tenerlo ahí y hacerlo yo misma. No me he olvidado de eso. A mí me gustan mucho las tradiciones.” (doña María)

Vinagre de banano

El otro componente importante de la preparación del pez Gaspar es el vinagre de banano hecho tradicionalmente en los hogares de Caño Negro. Para preparar el vinagre, cuando el racimo de banano corriente, del cuadrado, o de guineo está bien maduro, se mete en un saco de tela que se amarra bien. Ahí se deja el racimo por ocho días para que fermente y vaya escurriendo.

“Ahí queda destilando, luego le pone uno una olla con un colador, con una manta también, para que de una vez vaya cayendo colado. Ese es el vinagre. Ya después, uno lo saca y lo embotella normalmente. Lo pone al sol dos días y luego lo guarda, así en una botella bien limpia que esté bien tapada.”

Según explicaron, “Era costumbre de los señores de antes que decían que poniéndolo al sol lo ayuda como a que él se cure más. Entonces, llenaban el poco de botellas y no le tapaban bien las tapas, -no se las enroscaban bien- y las ponían a asolear unos dos días, porque asoleando, como que fermenta un poquito, entonces si uno lo pone tapado, puede explotar la botella.” Después de eso, ya lo tapaban bien y lo guardaban. De esta manera se conserva por mucho tiempo. “Así, este vinagre queda riquísimo, tiene más sabor.”

Además, recuerdan que mediante esta práctica tradicional podían autoabastecerse de vinagre durante todo el año.

“Los señores antes, talvez dos veces llenaban el saco de banano maduro y sacaban cinco galones de vinagre y eso lo guardaban así en botellas y tenían para todo el año,

porque eso dura montones. Tal vez había quedado como de un color amarillito claro y después con el tiempo se va poniendo oscuro como el vinagre oscuro ese que venden.”

Paro, al igual que el achiote casero, nos dicen que “Ahora poco se usa ese vinagre. Ahora se usa el sintético, el que uno compra.”

Nuevas recetas

Con el pez Gaspar, en la actualidad, algunas personas utilizan ingredientes que compran en el mercado, como salsa Lizano, empanizador, vinagre sintético y achiote comercial, entre otros. Pero también surgen nuevas recetas que pueden ampliar el abanico de la tradición culinaria local.

“Vea, ahora se está dando una historia aquí en Caño Negro que yo todavía no la he puesto en práctica, pero ahora dicen que están haciendo sopa de la cabeza del Gaspar y dicen que es muy buena. Yo no he tenido el privilegio todavía de probarla, pero he oído a las personas y dicen que es muy buena, muy rica. Dicen que vienen cuando ya destazan el Gaspar, le cortan la cabeza, esa cabeza la arreglan, y la ponen a asar en las brasas, y ya le están dando vuelta que quede doradita, bien asadita y ya después, la pican, la echan en agua, la ponen a hervir y ahí después la hacen sopa, que le agregan leche y natilla y un poquito de ese achote que le digo.” (doña Beti).

Deshechos

Así como surgen nuevas recetas para sumarle a la tradición culinaria del pez Gaspar, aparecen novedosas formas de hacer uso de los pocos desechos que produce su preparación. Como nos comentó doña María, una vecina del lugar, “Nosotros preparamos las escamas para tenerlas listas para hacer aretes o collares.” Otra mencionó que adornaba el marco de espejos con escamas de Gaspar. Las mujeres muestran con orgullo algunos ejemplos y explican cómo se preparan las escamas.

“Estas son las escamas del Gaspar. Antes de teñirlas ellas son como color marfil, color marfil quedan ellas, no es un blanco totalmente. Pero tienen una preparación que hay que curarlas bastante. Éste ya está teñido; hay alguno de color natural, pero ya tiene barniz encima. Se trabaja con tintes naturales. Primero a la caparazón se le arrancan las escamas. Se lavan bien, se ponen a cocer, después se ponen en cloro para dejarlas bien blanquitas, y por último viene el proceso de teñirlas. Se tiñen por grupos de colores. El acabado final es cuando usted lo pega, porque la pega es lo que le da el brillo total. Este brillo que tienen ahora es la pega, así es conocido.”

Mencionan algunas que estas técnicas las aprendieron en un taller impartido por una profesora de la Universidad de Costa Rica o de la Nacional. Ahora forman parte del conocimiento local sobre los usos que le dan al pez Gaspar.

Las amenazas a la tradición

Está claro que el pez Gaspar se pescaba como alimento desde tiempos precolombinos entre los pobladores indígenas de la zona de Caño Negro. Sus leyendas narran historias de cómo los dioses les exigían ser mesurados en la cacería y pesca, recibiendo grandes castigos si desobedecían estas reglas (JEP Margarita 2001 en Montoya et al 2005). Todavía en el Siglo XIX los maleku mantenían prácticas ancestrales en cuanto a su relación con el ambiente. Familias extensas obtenían derechos de usufructo sobre los recursos del río, pescando en pozas propias y respetando las de otras familias. Mantenían además una relación de cuidado con los peces en sus pozas, alimentándolos con pedazos de plátano y semillas de cacao. Cuando se organizaban expediciones de pesca, lo que se lograba pescar se compartía en la comunidad (Montoya et al 2005). Estas prácticas ancestrales permitieron la sostenibilidad del pez Gaspar, así como de muchas otras especies que formaban parte de la alimentación de los pueblos indígenas.

En la actualidad, aunque el pez Gaspar en Costa Rica aún no está en peligro de extinción, sus números han disminuido considerablemente. Algunas personas residentes de Caño Negro se mostraron preocupadas por el decaimiento en los números de este pez. En las palabras de una residente, “Ahora cuesta un montón coger un Gaspar, hay muy poco!” Cuando le preguntamos por qué creía que había menos, ofreció una explicación fundamentada en su observación y experiencia de años como vecina del lugar.

“Bueno... yo pienso que hay muchos factores: en primer lugar, la laguna que tiene tanta maleza por la sedimentación; después, habemos más habitantes bombardeados por todos lados; y después, también que hay mucho de ese guaipal caimán, demasiado, demasiado caimán, demasiado; después, los patos aguja, los patos chanco, bueno todo eso. Viene a que todos esos son –somos– depredadores del Gaspar. Entonces, debido a eso, pienso que se da menos población del Gaspar. Más bien, yo a veces me admiro que todavía haya... porque viera, aquí en la época en que está buena la pesca, es que hay que ver el montón de gente que viene, y gente que no viene a sacarse -qué sé yo- para comer! Vienen como para negocios. De por el lado de Guatuso vienen con botes y lo llenan y por último se les “malea” el pescado, ¡lo botan! Bueno, ¡es un desorden! Y diay, pero a veces tampoco el personal que hay o la gente que habemos talvez no nos preocupamos tanto por cuidar lo que hay, ¿verdad? Entonces, debido a eso...” (doña Beti).

Expansión piñera

Maurizio Protti es biólogo docente e investigador de la Universidad Nacional que se dedica al estudio del pez Gaspar y lleva más de diez años monitoreando el estado del Gaspar en Caño Negro. Según Protti, “El pez es muy numeroso en Caño Negro, pero el humedal en sí mismo está en peligro por la deforestación, la sedimentación y la contaminación, lo que, por supuesto, pone en peligro todas las otras especies.” La expansión de la frontera agrícola ha contribuido a la deforestación degradación de los humedales. La expresión más preocupante de esta tendencia es

la actual expansión piñera en la zona, que ha deforestado y drenado enormes extensiones de los humedales, amenazando no solo las especies de estos ecosistemas, sino la misma sostenibilidad de las estrategias de vida tradicionales de los pobladores de la zona. La expansión piñera ha provocado la degradación del Refugio de Vida Silvestre Caño Negro a causa del uso agresivo del suelo y la contaminación de los ríos.



Fig. 5. Expansión piñera y destrucción del humedal

Según don Félix Arce, vecino de la zona, que lamentó su decisión de alquilar su terreno a la piñera, “Está claro que las plantaciones piñeras, lejos de traer beneficios a los campesinos y a la gente, son un infierno que todo lo desgracian”. El humedal de Caño Negro se está convirtiendo en un gran colector de aguas y suelos envenenados con agroquímicos, provenientes de las piñeras.

Sobre-explotación pesquera

Por otro lado, en los humedales que aún quedan, persiste la amenaza de la sobre-explotación pesquera. Es importante mencionar que hay intentos de regular la pesca en la zona. Doña Cristina forma parte de un grupo organizado de ocho personas que tiene un permiso especial otorgado por el MINAET que les da derecho a pescar. “Pero ahora estamos viendo,” dice doña Cristina, “que hay gente que llega y se lleva cantidades de Gaspares, ¡son montonones! Es demasiado lo que la gente se lleva. ¡Son sacos! Un hijo mió que andaba en los llanos, que echan el ganado al llano, y habían unos zopilotos, se fue y habían dos sacos de Gaspares pelados que habían dejado botados, dos sacos, pelados y malos. Pero los que hacen eso son gente de afuera, no son de acá del pueblo. Gente de afuera se lleva las cantidades. Entonces, yo diría que la gente va a terminar con nosotros.”

Uno de los graves problemas es la baja condición socioeconómica de la zona. El cantón de Los Chiles tiene el Índice de Desarrollo Humano segundo más bajo del país, y Caño Negro es una de las

comunidades más pobres del cantón. Una de las opciones económicas es la comercialización del pez Gaspar. Según algunos vecinos, hay mucha gente que se dedica a pescarlo para la venta. Ya comienza haber indicios de sobre-explotación. Según doña Antonia de 73 años, “Antes el Gaspar lo secaban y se lo llevaban en sacos para venderlo en Nicaragua.” Otros comentan que en el pasado el Gaspar era tan abundante que en la época de desove la cantidad de peces impedía el paso normal de las lanchas, pero que en la actualidad, ha disminuido muchísimo por la pesca ilegal. Según doña María, “Aunque esté en veda, algunas personas lo pescan y se lo comen. Otros lo venden, pues ahora se está poniendo caro, porque cuesta pescarlo. Están cobrando mucho por el kilo.”

Entrada al mercado de productos industriales

Para el caso del achiote casero o del vinagre de banano, está claro que la aparición y accesibilidad de productos elaborados industrialmente atentan contra la elaboración tradicional de estos productos, ya que su preparación tradicional puede requerir más tiempo y esfuerzos. Sin embargo, a pesar de estas amenazas, sigue habiendo personas que mantienen estas tradiciones, impulsadas principalmente por la diferencia en calidad de los productos caseros, sobre los productos comerciales.

Pérdida del conocimiento tradicional

La tradición alimentaria en torno al pez Gaspar se ve amenazada no solo por la dificultad de obtener el recurso, sino por el mismo abandono de las prácticas y conocimientos tradicionales. Entre la población, esta pérdida provoca un sentimiento de pesar, al ver parte de su identidad desvanecerse.

“Esas tradiciones ya se están terminando. Ya vienen quedando pocas personas que lo usan, que lo hacen. Digamos las personas mayores, como decir, mi papá, mi mamá, mi abuelita o mi suegra, bueno en fin, todas esas personas se van terminando, entonces la tradición se va terminado. Y eso le queda a uno, que le da como un pesar, de que se terminen las tradiciones.” (don Mariano)

Estos sentimientos se manifiestan tanto en hombres, como en mujeres.

“La amenaza de la tradición es que se está terminando porque ya vienen quedando pocas personas que lo hacen. Las personas como sus papás, los abuelitos se están terminando junto con la tradición. Esto lo que provoca es un pesar de que eso ocurra porque realmente estas personas son las que reviven la tradición. El hecho de que los señores mayores no le enseñen a sus hijos a utilizar estos alimentos pone en peligro las tradiciones. Sí, son pocas las señoras que quedan ya que saben hacerlo...y ya la mayoría de gente nativa de aquí no sabe ni que es un chorizo de Gaspar...algunos si y otros no.” (doña María)

Pero también es prudente anotar que no toda tradición de los “abuelos” haya sido totalmente beneficiosa, o que si se mantuviera intacta, sería hoy en día sostenible. El ejemplo de la práctica campesina de la “tala y quema” para preparar terrenos para la agricultura de subsistencia, es una tradición que hoy en día está prohibida.

“Otra de las amenazas es que en la actualidad a los que se dedican a trabajar en el campo les prohíben botar un pedazo de tierra, quemar, no pueden cortar el monte, lo que causa que no puedan sembrar y que con el paso del tiempo se vayan perdiendo las tradiciones.” (doña María)

No obstante, hay que recalcar que las políticas nacionales que se emplean para restringir los posibles daños ambientales que provocaría la agricultura de subsistencia, no se aplican para frenar los gravísimos daños ambientales que se dan en la actualidad provocados por la expansión de la agroindustria piñera.

Este contraste exige una reconsideración de los propósitos de las políticas nacionales dirigidas a la producción alimentaria. De ser exclusivamente dirigidas a mejorar los indicadores macroeconómicos del país, aumentando el PIB y el Balance comercial mediante exportaciones, se debería revalorar los beneficios múltiples que las prácticas tradicionales brindaban, tanto en sostenibilidad ambiental, como en bienestar de nuestras comunidades rurales.

Propuestas para revitalizar la tradición

Desde las mismas personas de la comunidad de Caño Negro surgen propuestas para revitalizar las tradiciones, ya que éstas forman parte de su bienestar.

Yo lo que propongo para rescatar esas tradiciones es en las escuelas, en los colegios o en las comunidades, recordar cómo se trabajaba, cómo se vivía, qué se hacía. Hay muchas cosas. Hace poco tuve un taller que nos vinieron a dar unos de la universidad, -por cierto, aquí hay una muchacha que se llama Milady Avalos, ella trabaja en esto, y yo estoy con ella ahí metido, haciendo las tradiciones, ideas de las tradiciones, leyendas de muchas cosas, que uno las ha vivido y las quiere volver a vivir. Queremos transmitírselo a la juventud, para que la juventud conozca, porque si eso se pierde la juventud no va a ver eso, ni va a conocer eso. Entonces, esa es la idea, esa es la visión que se debe tener: seguir con la tradición. Y debemos revivirlas porque vivimos en un país democrático, que ha sido muy rico, pero si las tradiciones se terminan, entonces es un país de lástima.” (don Mariano)

Desde las investigaciones de las universidades estatales del país también han surgido diversas propuestas para revitalizar tradiciones alimentarias que tienen el potencial de contribuir a la seguridad alimentaria, al desarrollo económico y a la equidad y autonomía de las comunidades rurales. El biólogo Maurizio Protti de la Universidad Nacional comenzó a estudiar el Gaspar en la comunidad de Caño Negro desde el 2002, donde ha realizado investigaciones sobre la distribución

de la especie y sus dinámicas poblacionales, permitiéndole observar su comportamiento dentro y fuera del refugio. Con estas investigaciones Protti ha pretendido incentivar y demostrar que la acuicultura del Gaspar, donde la gente pueda establecer pequeños sistemas de producción del Gaspar en sus casas, es una opción viable. Con estas “granjas de pez Gaspar” disminuiría la presión al medio natural y la extracción excesiva de los peces de la laguna.

Recientemente, en el 2009, Profesor Protti, junto con sus estudiantes de la Escuela de Ciencias Biológicas, viajaron al Refugio de Vida Silvestre para liberar en las lagunas de Caño Negro 1.500 juveniles del pez Gaspar, los cuales nacieron en el laboratorio de Recursos Naturales y Vida Silvestre de la Universidad Nacional. Para el caso del pez Gaspar en Caño Negro, el investigador de la Universidad Nacional ha elaborado un Plan de Manejo Sostenible donde propone la pesca artesanal como medio apropiado para la explotación de esta especie, propuesta que viene sustentada de años de investigación científica, junto con aportes concretos en la recuperación de las poblaciones del pez Gaspar que vienen en disminución.

La recuperación de las poblaciones del Gaspar, así como de las recetas tradicionales también tienen repercusiones positivas en nuevas prácticas productivas, como es el turismo rural comunitario, que se comienza a practicar en Caño Negro.

Además de los talleres para la transmisión intergeneracional de los conocimientos tradicionales, que ya se llevan a cabo, los esfuerzos científicos por recuperar las poblaciones del Gaspar mediante su reproducción en laboratorio, es necesario establecer proyectos piloto con módulos caseros de acuicultura para la producción del Gaspar en los hogares, como medio sostenible de reproducción de este importante recurso.

Para poder continuar con la pesca artesanal como estrategia de vida (livelihood) que les ha dado sustento por generaciones a los habitantes de la zona de Caño Negro, es fundamental reforzar la aplicación de las leyes existentes sobre las vedas a la pesca, y el control de la pesca ilegal. Pero aún más importante, es establecer leyes nuevas que restrinjan sustancialmente la expansión irracional y destructiva de las piñeras.

Las comunidades locales cuentan con importantes recursos que podrían explotar de forma sostenible para garantizarles una mejor calidad de vida. Entre estos recursos está el “capital natural” de los humedales, el Refugio de Vida Silvestre, y las especies que allí se encuentran, entre ellas, el pez Gaspar. También cuentan con un importante “capital cultural” en sus conocimientos tradicionales de las artes de pesca, de la preparación de sus recetas, como el del chorizo de Gaspar, y de sus artesanías con los desechos del mismo pez. Estos “capitales” pueden ser de interés turístico y explotados por la comunidad para generar ingresos financieros. Los incentivos que el Estado le brinde al turismo rural comunitario prometen ser buenas inversiones, no solo económicas, sino sociales, también.

El Festival del Pez Gaspar que celebran en Caño Negro es un evento que puede ir generando más interés, no solo en el turista, si no en los jóvenes locales, así como en políticos que tengan en su

poder reforzar las leyes pertinentes para revitalizar las tradiciones sostenibles de explotación del pez Gaspar. Un festival de esta índole tiene el potencial de ir generando un abanico de opciones para la revitalización de tradiciones alimentarias asociadas a la preparación del pez Gaspar, como son el vinagre de banano y el achiote de preparación local. Estas, a su vez, pueden ser los elementos de nuevas microempresas locales.

En Costa Rica ya existen múltiples ejemplos de Certificación de Sostenibilidad, como son la Bandera Azul Ecológica, el Sello Verde del Rainforest Alliance, el Sello Orgánico de Ecológica, el Sello de Sostenibilidad Forestal de SmartWoods, el Sello de Sostenibilidad Turística del ICT. Para los alimentos locales tradicionales, como el caso de comidas preparadas del pez Gaspar, se podría pensar en formular un Certificado de Sostenibilidad Ambiental y Social de Alimentos Tradicionales, que garantice que el recurso se explota sosteniblemente, que los platillos se elaboran artesanalmente, y que los beneficios económicos de su comercialización se distribuyen local y equitativamente. Una certificación de esta índole podría ser una iniciativa que asuman conjuntamente el Ministerio de Salud, el Ministerio de Ambiente, El Ministerio de Cultura y el Instituto Costarricense de Turismo. Tal iniciativa sería un aporte al mejoramiento de la calidad de vida tan necesario en la comunidad de Caño Negro y en el cantón de Los Chiles. También podría servir de piedra angular en la protección y explotación sostenible no solo del pez Gaspar, sino de todo el ecosistema de humedales de Caño Negro. Finalmente, podría ser una herramienta que sirviera para impulsar otras comunidades hacia el mejoramiento de su calidad de vida y a la protección de su ambiente natural.

3. Plantas olvidadas de la dieta tradicional de Puriscal



Fig. 1 Puriscal (cantón 4) en la Provincia de San José, Costa Rica. (Fuente: Google Images)

El Sitio

El segundo caso que analizamos es el de las tradiciones alimentarias que también corresponden a los alimentos subutilizados en Puriscal, como son el Chicasquil (*Cnidoscolus aconitifolius*), la Siplina (*Chamaedorea tepejilote*) y el Zorillo (*Cestrum racemosum*), entre otros. Puriscal es el cuarto cantón de la Provincia de San José. Se ubica entre los cerros de Turrubares y los de La Candelaria, estribaciones al extremo norte de la Cordillera de Talamanca, que a su vez separan las llanuras del

Valle Central Occidental. Su capital, Santiago fue establecida en el año 1868. Antes de la colonia, Puriscal y sus alrededores fueron territorio de los indígenas huetar, donde aún persisten comunidades originarias en Zapatón y en Quitirrisí del vecino cantón de Mora. El cantón de Puriscal tiene una extensión de 554 km² con una población de 30.000 personas, con una densidad poblacional de 56 habitantes/km², lo cual hace a Puriscal un cantón fundamentalmente rural (Observatorio del Desarrollo). A pesar de su topografía quebrada y sus suelos frágiles, Puriscal fue conocido por mucho tiempo como el granero del Valle Central por su alta producción de granos básicos cultivado por una población predominantemente campesina.



Fig. 2. Fincas ganaderas en Puriscal. (Fuente: Google Images)

En Puriscal se cultivaba diversas variedades de maíz, así como gran número de variedades locales de frijoles. El nombre de Puriscal se refiere a la flor del frijol, conocido como “purisco”. La zona también se destacó por el cultivo de tabaco. Los sistemas de cultivo en Puriscal siempre fueron de corte campesino, muchas veces a escala de subsistencia pero también para el mercado a escala pequeña y mediana. En cuanto al cultivo de los frijoles, fue tradicional el sistema “tapado” en donde terrenos dejados en barbecho por una temporada se cortaban, y se esparcían las semillas del frijol entre el monte caído, que proveían a las semillas cobertura contra predadores, y seguidamente, como nutrientes al descomponerse (Meléndez *et al* 1999). Este sistema, herencia

de las prácticas de cultivo de los indígenas de la zona, permitía una recuperación continua y sostenible de la fertilidad de los suelos frágiles de la zona (Alfaro 2005).

Pero Puriscal también se convirtió en territorio ganadero para terratenientes que fueron acumulando predios más pequeños y concentrando tierras bajo sistemas de ganadería extensiva. Con la transformación de la tenencia de tierra hacia un sistema de latifundio-minifundio, la producción de la zona fue cambiando también hacia una producción ganadera extensiva por un lado, y una producción de subsistencia, por el otro, con la desaparición paulatina en la zona de su capacidad de antaño de alimentar con granos básicos a la población de San José. Los suelos frágiles de Puriscal eventualmente sucumbieron a los efectos del sobre pastoreo, degradándose y perdiendo gran parte de su capacidad productiva (Montoya y Barlett 2004).

Puriscal también fue sujeto, como el resto del país, a los procesos de “modernización” y “desarrollo”. En los años 1960s se estableció una ruta diaria de autobús que unía el cantón con la Capital. Para los años 1970s los ingresos de las familias subían, y la gente común podía comprar zapatos y radios de pilas. Llegó la corriente eléctrica y se estableció un servicio de agua potable. Para esta época, cambios en la agricultura también trajeron optimismo. Fertilizantes químicos nuevos, insecticidas y semillas “mejoradas” de granos básicos y de café aumentaban las cosechas. La población crecía y la presión sobre la tierra limitaba las posibilidades de dejar en barbecho las parcelas al estilo del “frijol tapado” para su recuperación. Según los agricultores, las tierras ya estaban “cansadas” y los cultivos “no echaban flor sin abonos químicos” (Montoya y Barlett 2004).

El crecimiento poblacional junto con la concentración de la tierra cada vez más en extensas fincas ganaderas fue expulsando al sector campesino de la zona, dejando atrás las tradiciones asociadas a una vida de subsistencia más arraigada a la tierra con sus plantas y animales. Por otro lado, el sobre pastoreo en esta topografía quebrada y de suelos frágiles fue aumentando la erosión y la degradación de la tierra, reduciendo aún más su capacidad agrícola productiva. Lo que en algún momento había sido una población predominantemente campesina arraigada a la tierra, a raíz de su propia metamorfosis fue transformando Puriscal en un lugar dormitorio a donde regresaban después de trabajar la jornada en otras actividades fuera del cantón. Para inicios del siglo XXI menos del 10% de la población económicamente activa de Puriscal se dedicaba a labores agropecuarias (TDC 2011).

Las políticas de un Estado costarricense encandilado por la ideología de la “modernización” y el “desarrollo” promovieron la adopción de los paquetes tecnológicos de la Revolución Verde, apoyando la producción agrícola extensiva de monocultivos y desincentivando la pequeña producción agrícola más biodiversa, acoplada a los ciclos naturales, e involucrada con las semillas criollas y con las plantas y animales silvestres que complementaban la dieta de la población campesina. La “modernización” y el “desarrollo” con su devoción hacia lo nuevo y su desprecio por lo tradicional fueron minando los conocimientos y las prácticas tradicionales, entre ellas las tradiciones alimentarias.



Fig. 3. Monocultivo de tabaco en Puriscal. (Fuente: Google Images)

Las plantas silvestres en la tradición alimentaria de Puriscal

Cuando se habla de las tradiciones alimentarias de Puriscal, es difícil no pensar en la fama que actualmente goza el cantón de preparar los mejores chicharrones del territorio nacional. Menos conocidas por el resto del país son las tradiciones alimentarias basadas en ciertas plantas, que en algún momento formaron parte importante de la dieta campesina e indígena de la zona, que al irse transformando estas culturas por los embates del “desarrollo” fueron perdiendo su característico arraigo a la tierra y su relación con la biodiversidad local, así como los conocimientos tradicionales sobre alimentos silvestres. Muchos puriscaleños mayores recuerdan con añoranza haber comido siplina, picadillo de chicasquil o de zorrillo cuando dependían de la vegetación local para complementar sus dietas. Estas y otras eran plantas, que si bien eran silvestres, formaban parte cotidiana de la dieta local. Algunas especies se dejaban sembrar en el tradicional “cerco” o huerta de la casa, mientras que otras solo crecían en la montaña, cada vez más alejada y reducida por el avance de la ganadería extensiva.

A pesar de la transformación de la economía puriscaleña, la migración de la población campesina hacia labores alejadas de la agricultura, como es el comercio, los servicios, la industria y la

construcción, el cantón mantiene rasgos rurales con su baja densidad poblacional, su acceso relativamente limitado, y limitada presencia de bienes y servicios típicos de los grandes centros urbanos de la Gran Área Metropolitana, y junto con estos rasgos rurales, persiste una tradición alimentaria que incluye numerosas plantas silvestres y subutilizadas. No obstante, las transformaciones aceleradas de la globalización amenazan con acabar con estos conocimientos y prácticas aún resguardados por las generaciones mayores y algunas poblaciones indígenas.

Nombre Común	Nombre en Latín	Parte comestible	Reproducción
Chicasquil	<i>Cnidoscolus aconitifolius</i>	Hojas	Reproducir por estaca
Siplina (Ciplina, Disciplina)	<i>Chamaedorea tepejilote</i>	Inflorescencia tierna	Crece silvestre por las quebradas
Zorillo	<i>Cestrum racemosum</i>	Hojas	Reproducir por estaca
Poró criollo	<i>Eritrina costarricana</i>	Flores	Sembrado como cerca viva
Súrtuba	<i>Geonoma binervia</i>	Palmito	Silvestre
Estococa (Tococa)	<i>Carludovica palmata</i>	Inflorescencia	Se puede trasplantar
Verdolaga	<i>Portulaca oleraceae</i>	Tallo y hojas tiernas	Rastrera y común
Suara	<i>Carica peltata</i>	Fruto y flores	Silvestre
Madero negro	<i>Gliricidia sepium</i>	Flor	Sembrado como cerca viva
Coyol	<i>Acrocomia vinifera</i>	Racimo y savia fermentada	En peligro de extinción
Guineo cuadrado	<i>Musa balbisiana</i>	Chira (Inflorescencia)	Se cultiva por hijos
Yuca	<i>Manihot esculenta</i>	Cogollo (Hojas tiernas)	Se cultiva por estaca
Itabo (Pichón)	<i>Yucca elephantipes</i>	Flor	Se cultiva por estaca en cercas vivas
Piñuela	<i>Bromelia penguin</i>	Fruto e inflorescencia inmadura	Se cultiva como cerca viva
Ortiga	<i>Delechampia</i>	Hojas	Crece silvestre

	<i>scandens</i>		
Papaya	<i>Carica papaya</i>	Fruto, Hoja, Corazón del tronco y raíz	Cultivado
Chayote	<i>Sechium edule</i>	Fruto, quelites, raíz	Cultivado
Tacaco	<i>Sechium tacaco</i>	Fruto	Silvestre

Tabla. 1. Plantas subutilizadas de la tradición alimentaria de Puriscal según informantes.

Origen

Estudios paleobotánicos de Costa Rica sugieren que la alimentación de las poblaciones indígenas se basaba tanto en la cacería, como en la siembra de algunas plantas domesticadas y la recolección de otras silvestres. El registro arqueológico indica el consumo de plantas como el aguacate (*Persea americana*), maíz (*Zea mays*), frijol (*Phaseolus vulgaris*), pejibaye (*Bactris gasipaes*), entre otros. Estos hallazgos sobre el sistema de obtención de alimentos no difieren en mucho de lo reportado por los cronistas españoles, quienes encuentran otras tantas especies de plantas sembradas y recolectadas por la poblaciones indígenas para alimentarse (Sánchez 1995).

El encuentro y el intercambio cultural entre poblaciones indígenas y campesinas en la zona de Puriscal sin duda contribuyeron a la adopción de muchas prácticas indígenas entre los nuevos pobladores blancos y mestizos, llegando a formar una cultura híbrida, especialmente en cuanto a la alimentación. Así las poblaciones campesinas de la zona se mantuvieron con una importante variedad de plantas en su dieta cotidiana. Pero esto era posible en tanto se mantenían ecosistemas similares a los que se encontraban ancestralmente. Conforme estos se fueron transformando, las repercusiones se fueron sintiendo en las tradiciones alimentarias, al encontrarse cada vez más alejados los reducidos espacios boscosos, y más degradados los suelos sobre explotados por la ganadería, y la diversidad de plantas más reducida por las prácticas asociadas a los monocultivos extensos, como el uso de herbicidas para la eliminación de las mal llamadas “malezas”.

Algunas expresiones de pobladores de Puriscal revelan su percepción en cuanto a la pérdida de las tradiciones alimentarias. “¡Cuando vino la grande tecnología todo se fue a la porra! (Nelly Vargas). “¡A este viejo no lo engaña nadie con desarrollo!” (Miguel Barrantes). Mientras que otras personas reconocen que estas tradiciones aún se mantienen en poblaciones indígenas cercanas. “Los negritos (sic) que viven en el Alto de Villa Colón todavía cosechan frecuentemente plantas como el zorrillo y el chicasquil y llevan los rollitos a venderlos en la feria.”

Obtención

Las plantas de la tradición alimentaria puriscaleña hoy en día subutilizadas se pueden ubicar en tres categorías generales: 1) plantas silvestres recolectadas en el bosque o charrales que a veces pueden ser trasplantadas al “cerco” o a la huerta casera; 2) plantas comúnmente cultivadas para otros usos pero aprovechadas para complementar la dieta; y 3) plantas cultivadas para alimento, con otras partes comestibles de la planta, cuyo uso se ha ido perdiendo.

Entre las plantas silvestres recolectadas en el bosque están: el tacaco, la siplina, la estococa, la súrtuba y el suará. Entre las plantas que se encuentran en los charrales están el coyol, la ortiga, el zorrillo y la verdolaga. Están especialmente amenazadas aquellas que vienen del bosque, debido a la destrucción de su hábitat. Aunque el coyol, en particular, por la forma en que es explotado, está en peligro de extinción y su tala está prohibida.

Al tener el bosque cerca, estas plantas se pueden encontrar y se puede recolectar sus partes comestibles, pero para eso es necesario entrar al bosque. Si el bosque ya se encuentra alejado de las viviendas, o si bien las actividades productivas de las personas no las acercan a las zonas boscosas, se hace más difícil incorporar estos alimentos a la dieta cotidiana. Como se mencionó anteriormente, algunas personas, especialmente indígenas, hacen de la recolección de las partes comestibles de estas plantas un complemento a sus economías, por lo que hacen el esfuerzo de recolectarlas para llevarlas al mercado.

La otra categoría de plantas subutilizadas que forman parte de las tradiciones alimentarias en Puriscal son aquellas que se cultivan o se siembran para otros usos no alimentarios, pero que por sus bondades alimentarias se aprovechan y se incorporan a la culinaria local. Entre estas están el chicasquil, el madero negro, la piñuela, el poró, y el itabo. Todas estas especies son utilizadas como componentes de las cercas vivas que abundan en el paisaje rural puriscaleño. Las especies utilizadas en cercas vivas generalmente pegan por estaca, o reproducción vegetativa; además responden favorablemente a la poda, reproduciendo ramas o hijos que se pueden utilizar para reemplazar postes en la cerca. Algunas especies incorporan nitrógeno al suelo favoreciendo los cultivos cercanos (madero negro, poró), otras amarran el suelo y protegen contra la erosión (piñuela, itabo), algunos sirven de forraje para ganado (madero negro), y otros han servido tradicionalmente, además para la producción de leña para cocinar (Giraldo 2003).



Fig. 4. Cerca viva de madero negro. (Fuente: Google Images)

La multifuncionalidad de estas especies ha contribuido a que formen parte de la tradición culinaria de la zona. En su mayoría, la parte comestible utilizada tradicionalmente son sus flores. Estas se caracterizan por tener un sabor levemente amargo, sabor que comienza a perderse en la culinaria actual. Solo la flor del itabo todavía se consigue en las ferias del agricultor.

La tercera categoría de alimentos subutilizados provienen de plantas cultivadas por sus bondades alimentarias, pero cuyo producto principal opaca las posibilidades de que otras de sus partes se utilicen para comer. Tal es el caso del chayote, la papaya, el guineo y la yuca. Los primeros tres se cultivan por sus frutos, el último por su raíz tuberosa. Pero todos comparten el hecho de tener otras partes comestibles. Del chayote son una delicadeza de la cocina tradicional sus quelites. Del chayote y de la papaya se utiliza sus raíces más tiernas, y de la papaya y de la yuca, también son comestibles sus hojas. Todos estos son ejemplos de productos secundarios de plantas que se cultivan principalmente para otros usos, pero que su multifuncionalidad ha sido parte de la tradición alimentaria que se está perdiendo en Puriscal.

Preparación y consumo

El plato típico costarricense por excelencia es el “casado”, plato en donde nunca falta el arroz y los frijoles, algún tipo de carne, picadillo de alguna verdura, ensalada y plátano maduro, además del refresco de alguna fruta de la época. Este es un plato diverso y nutricionalmente balanceado. Provee calorías y proteínas, pero es del picadillo, en especial, de donde se obtienen los micronutrientes comunes en las verduras, que son indispensables en una dieta balanceada y sana. Es precisamente en el componente del picadillo donde entra la mayoría de las plantas sub-utilizadas que hemos mencionado en este capítulo.

Los picadillos se caracterizan por tener verduras –como lo indica su nombre– picados en trocitos pequeños. Estas verduras picadas, que pueden ser hojas, quelites, flores, inflorescencias, frutos, tallos, palmitos, raíces o tubérculos generalmente se sofríen o se sancochan, se combinan con ajo y cebolla, a veces con algún tipo de carne molida o consomé, y se les resalta el sabor con sal y especias. Esta es la forma genérica de preparar los picadillos, pero es muy importante tomar en cuenta las particularidades de cada picadillo y prestar atención al conocimiento tradicional de quienes tienen experiencia con su preparación, pues de no hacerlo, puede en el mejor de los casos resultar con un picadillo insípido, o bien producir un picadillo con un sabor desagradable al paladar, como puede ser en extremo amargo, y en el peor de los casos puede inclusive sufrir algún tipo de intoxicación, debido a procedimientos necesarios en la preparación para eliminar componentes tóxicos o difícilmente digeribles.

El picadillo de chicasquil es un ejemplo de un plato que requiere de este tipo de precauciones (Molina et al 1999). Para preparar el picadillo de chicasquil, primeramente hay que tener cuidado al recolectar las hojas tiernas que se van a utilizar. El chicasquil, como muchas plantas de la familia Euphorbiaceae, tiene una savia blanca. Esta “leche” según las palabras de una puriscaleña, “pica mucho” si le cae a uno. Localmente consideran que para eliminar esta leche levemente caústica es necesario hervir las hojas por unos 15 minutos, “Hay que cocinarla con agua hirviendo y escurrirla para sacarle la leche”. Otras fuentes (Awoyinka *et al* 2007; Stephens 2009) hacen referencia a sustancias tóxicas que fácilmente se descomponen mediante el proceso de hervir. Mientras se cocinan las hojas de chicasquil, se preparan los otros ingredientes que típicamente incluyen ajos, culantro, apio y chile dulce que se cocinan junto con carne de res y consomé en una olla de presión por 10 minutos. Después se muele la carne junto con el chicasquil y se junta todo en una olla para cocinarlo a fuego lento por 45 con achiote, sal y manteca de cerdo.



Fig. 5. Planta de chicasquil y picadillo de chicasquil con papa. (Fuente: Google Images)

El picadillo de Zorrillo se prepara de forma similar solo que no requiere de las precauciones mencionadas para el chicasquil. La receta básica consiste en sofreír cebolla, ajo picado y chile dulce con un poco de achiote y añadir el zorrillo picado y cocinar por 15 minutos, para después añadir papa picada en cuadritos, sal y condimentos al gusto, tapar y cocinar a fuego lento hasta que las papas se cocinen. De igual manera se prepara el picadillo de cogollo de yuca.



Fig. 6. Planta de zorrillo y picadillo de zorrillo con papa. (Fuente: Google Images)

La receta básica consiste en sofreír cebolla, chile dulce y ajo bien picado, en aceite y una pizca de achiote (colorante natural), añadir el zorrillo limpio y picado fino, cocinar moviendo constantemente por unos 15 minutos, añadir la papa picada en cuadritos, condimentar al gusto, tapar y dejar cocinar hasta que la papa suavice. Se le puede añadir cucharadas de caldo preparado, pero al final debe quedar “sequito”. La raíz de chayote o del tronco tierno de papaya, o de la fruta de papaya verde se cocinan de manera similar para hacer variedades de picadillos.

Los picadillos con base en flores (poró, madero negro, itabo) son particularmente interesantes por no ser tan común incorporar flores en la dieta contemporánea. También se diferencian de los otros picadillos en que se preparan generalmente con huevo picado. La receta básica consiste en lavar los pétalos, cocinarlos en agua hirviendo con sal y escurrirlos. Esto reduce el sabor amargo que caracteriza estas flores. Se sofríe una cebolla, se agregan las flores y los huevos batidos con una pizca de sal, y al cocinarse los huevos, ya está listo.



Fig. 7. Planta de itabo y picadillo de flor de itabo con huevo. (Fuente: Google Images)

Aparte de la gran variedad de picadillos que forman parte de la cocina tradicional de Puriscal y que se preparan con plantas sub-utilizadas que generalmente se encuentran en charrales, o se cultivan para otros usos, están los alimentos que provienen del bosque y que se preparan como platillos especiales. Estos incluyen la Siplina y la Estococa.

La siplina se prepara “como entrada a otras comidas”(José Quiróz). El tallito que sostiene la flor es la parte comestible de la planta. “Es buena fresca porque al dejarla almacenada no sabe tan bien, puede saber más amarga. Para la preparación, luego de recolectarla, se fríe con manteca y se le agrega huevo.” (Carlos Valverde). Algunas personas, como doña Ana, le añaden culantro coyote. Luego, se come con tortilla. Otros la preparan echándola en la brasas. “Estando tiernita, se echa entre las brasas, se quita la hoja y se come en una tortilla con sal.” (Agustín Chavarría). Según las personas entrevistadas en Puriscal, esta comida es apetecida por todos, incluso por las personas jóvenes, aunque pocas la siembran.

“La siplina se da en las riveras de las quebradas, en todas partes húmedas. Casi nadie las tiene en la casa de adorno. Todo el mundo las recoge. Hay gente, unos vaguillos, que las rejunta para vender en la feria. Se vende bien. Rollito de 4 por 500 colones. Más que todo se vende en Puriscal. La gente la compra por no ir a buscarlas.” (Agustín Chavarría)



Fig. 8. Palma de siplina, inflorescencia y recolección. (Fuente: Google Images)

La Estococa es otra de las plantas del bosque que se prepara como platillo aparte. La inflorescencia tierna se “destuza” se le quitan los pelitos y se echa entera a la olla de frijoles. También se puede picar y hacer un tipo de picadillo. Tanto la Siplina como la Estococa, aunque sean del bosque, a veces se logran trasplantar y se tienen cerca de las casas como “ornamentales”. Su inflorescencias son anuales por lo que se siembran más como ornamentales, que para comer. En las ferias del agricultor a veces aún se encuentran, puestos a la venta por personas que todavía las recolectan en el bosque. Comúnmente siguen siendo indígenas que mantienen un arraigo más fuerte a la tierra y a sus tradiciones ancestrales.

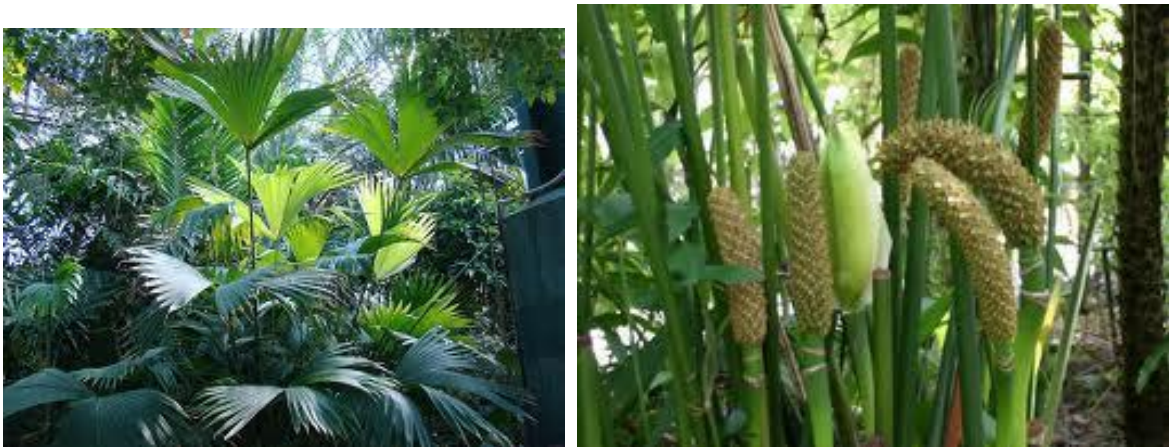


Fig. 9. Palma de la Estococa y su inflorescencia. La que parece una mazorca, es la que está lista para comer, lo de su interior. El resto ya “se pasó”. (Fuente: Google Images)

Las amenazas a la tradición

Al igual que las plantas subutilizadas en la tradición alimentaria de Puriscal se pueden ubicar en tres grandes categorías en cuanto a su obtención, también existen tres razones generales por las que se encuentran amenazadas: 1) la destrucción de los bosques en donde se encuentran las especies; 2) la desaparición del modo de producción campesino; y 3) las nuevas exigencias de la modernidad, el desarrollo y la globalización sobre las personas y sus estrategias de vida.

Como hemos visto, Puriscal ha sido víctima de procesos de deforestación y degradación de la tierra. Lo que por mucho tiempo fue una práctica sostenible de producción de alimentos mediante prácticas indígenas de cultivo migratorio con periodos de barbecho para permitir su recuperación, luego con la llegada de españoles, el crecimiento poblacional, la introducción de cultivos exóticos, con prácticas agrícolas más intensivas, se fue expandiendo la frontera agrícola a expensas del bosque nativo. Luego, la expansión ganadera aceleró la deforestación e inició graves procesos de degradación de la tierra, además de concentrar la tenencia de tierra en cada vez en menos manos. Los reducidos números de agricultores con tierra se vieron forzados a intensificar sus sistemas productivos en parcelas más pequeñas y más susceptibles a la degradación, aplicando fertilizantes químicos y pesticidas. Esta transformación de los modos de producción agropecuaria, alejó los bosques de la cotidianidad de los pobladores, apartando así mismo las especies comestibles que en ellos se encontraban. La degradación de las tierras en Puriscal, producto de esta historia agropecuaria, atenta fuertemente contra la recuperación de los bosques (Montoya 2004). Esta es la primera amenaza contra la sostenibilidad de ciertos alimentos subutilizados, como la estococa y la siplina en la tradición alimentaria de Puriscal.

La segunda amenaza, vinculada a la primera, tiene que ver con la desaparición del modo de producción campesino y sus prácticas tendientes a la diversificación y a la multifuncionalidad de sus cultivos. Son los campesinos indígenas y mestizos quienes extraen plantas del bosque para sembrar cerca de casa, o hacen uso de las bondades alimentarias de las plantas silvestres que crecen en los charrales, o bien, hacen uso múltiple, inclusive usos alimentarios, de las plantas que siembran para otras funciones, como por ejemplo, en sus cercas vivas. El campesinado en Puriscal se ve desplazado por el crecimiento de latifundios, por políticas estatales que favorecen las grandes explotaciones de monocultivos principalmente para la exportación, y junto con la desaparición de este sector, amenaza con desaparecer sus conocimientos asociados al uso óptimo, eficiente y multifuncional de las plantas que los rodean. Con la desaparición de este sector, también desaparece gran parte de las tradiciones alimentarias que incorporan plantas subutilizadas como el zorrillo, el chicasquil, el poró, el madero negro, el itabo, la raíz y los quelites de chayote, los cogollos de yuca y de papaya, y la chira de guineo, entre muchos otros.

La tercera grande amenaza a estas tradiciones tiene que ver con las fuerzas de la modernidad, el desarrollo y la globalización y las exigencias que imponen a las personas. El dominio del mercado sobre la vida cotidiana, hacen de la lógica capitalista un credo a favor del dinero, del consumo, de la velocidad, y de la compactación del tiempo. Resulta más fácil y más conveniente y hasta

económico y rápido comprar en los supermercados comidas enlatadas o ya preparadas, o ir a restaurantes de comida rápida, para regresar pronto al trabajo. Ya no hay tiempo para salir al campo y recolectar alimentos del huerto o del charral, para llegar a la casa a prepararlos. El tiempo –pareciera- hay que usarlo para iniciativas más lucrativas. Al dedicarle menos tiempo a la recolección y preparación de los alimentos subutilizados típicos de la cocina criolla puriscaleña, estas tradiciones no llegan a transmitirse a las nuevas generaciones.

Propuestas para revitalizar la tradición

La revitalización de tradiciones alimentarias tiene como fin contribuir a mejorar la calidad de vida de las comunidades locales. El mejoramiento del bienestar comunitario se puede lograr en cuatro ámbitos generales (Montoya y Drews 2007): en cuanto a la equidad en el acceso a las oportunidades; a la autonomía en la toma de decisiones sobre aspectos que afecten sus destinos; a la sostenibilidad de sus ambientes naturales y de la disponibilidad de sus bienes y servicios; y finalmente a la seguridad ante un futuro cada vez más incierto y cambiante.

Para la revitalización de las tradiciones alimentarias amenazadas de Puriscal se requieren de cambios estructurales de gran envergadura, como podría ser un reajuste en la distribución de la tierra, o en las políticas del estado a favor de la pequeña y mediana producción agropecuaria. Pero también se pueden proponer actividades puntuales que por sí solos tengan la posibilidad de desencadenar procesos de revitalización.

Es importante reconocer la naturaleza dialéctica y sinérgica que puede tener la relación entre la revitalización de tradiciones alimentarias y el mejoramiento de la calidad de vida de la gente. Lo uno puede conducir a lo otro en un ciclo virtuoso. La siguiente lista de propuestas breves pretende simplemente sugerir posibles caminos o ventanas hacia estas sinergias.

- Fortalecer la microempresa agroalimentaria
- Incentivar la producción orgánica
- Crear rutas alimentarias y agroecoturísticas
- Promover festivales agroalimentarios como el Festival del Chicasquil celebrado en el vecino cantón de Santa Ana
- Incentivar la recuperación del bosque por medio de mecanismos de Pago por Servicios Ambientales
- Introducir una categoría de Áreas Protegidas de Uso Múltiple donde se pueda extraer de manera sostenible productos alimentarios y artesanales del bosque
- Promover el reconocimiento de los aportes indígenas a las tradiciones agroalimentarias de la zona

- Facilitar eventos de intercambio intergeneracional en el campo de las tradiciones agroalimentarias
- Involucrar a las Universidades Estatales en proyectos de investigación participativa y de acción social con la gente de la zona para explorar las bondades nutritivas de las plantas subutilizadas, y sus posibilidades culinarias y comerciales
- Eliminar los “incentivos perversos” que actualmente favorecen prácticas productivas que degradan los suelos y que atentan contra la sostenibilidad ambiental y social
- Investigar las riquezas botánicas de la zona de vida del bosque premontano de la zona, que figura entre las zonas de vida más alteradas y amenazadas del país.

Finalmente, es importante recalcar que las comunidades locales cuentan con importantes recursos que se podrían explotar de forma sostenible para garantizarles una mejor calidad de vida. Entre estos recursos está el “capital natural” de los bosques y los charrales y las especies que allí se encuentran. También cuentan con un importante “capital cultural” en sus conocimientos tradicionales de las artes agropecuarias y culinarias, de la preparación de sus recetas. Estos “capitales” pueden ser de interés turístico y explotados por la comunidad para generar ingresos financieros. Los incentivos que el Estado le brinde al turismo rural comunitario prometen ser buenas inversiones, no solo económicas, sino sociales, también.

En Costa Rica ya existen múltiples ejemplos de Certificación de Sostenibilidad, como son la Bandera Azul Ecológica, el Sello Verde del Rainforest Alliance, el Sello Orgánico de Ecológica, el Sello de Sostenibilidad Forestal de SmartWoods, el Sello de Sostenibilidad Turística del ICT. Para los alimentos locales tradicionales, como el caso de comidas preparadas con plantas subutilizadas, se podría pensar en formular un Certificado de Sostenibilidad Ambiental y Social de Alimentos Tradicionales, que garantice que el recurso se explota sosteniblemente, que los platillos se elaboran artesanalmente, y que los beneficios económicos de su comercialización se distribuyen local y equitativamente. Una certificación de esta índole podría ser una iniciativa que asuman conjuntamente el Ministerio de Salud, el Ministerio de Ambiente, El Ministerio de Cultura y el Instituto Costarricense de Turismo. Tal iniciativa sería un aporte al mejoramiento de la calidad de vida tan necesario en las comunidades del cantón de Puriscal. Finalmente, podría ser una herramienta que sirviera para impulsar otras comunidades hacia el mejoramiento de su calidad de vida y a la protección de su ambiente natural.

4. El “Irish Moss” de Cahuita

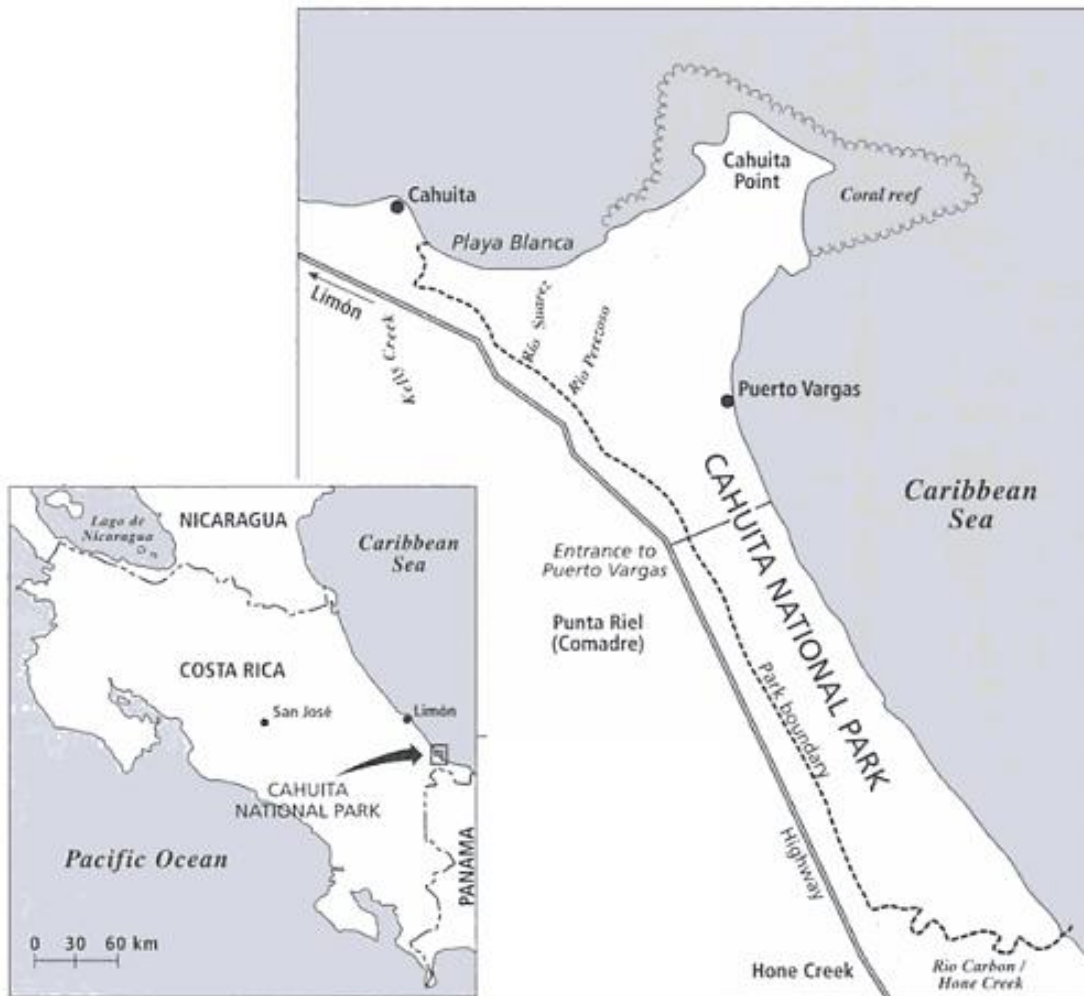


Fig. 1 Cahuita en la Provincia de Limón, Costa Rica. (Fuente: Weitzner y Fonseca 1999))

El Sitio

Cahuita primero fue descrito por Pittier (1895) como un sitio favorito para la pesca y la caza de tortugas de indígenas miskitos provenientes de la costa Atlántica nicaragüense, de donde viajaban anualmente siguiendo la migración de las tortugas. Aparentemente, el lugar fue bautizado por ellos con su nombre, que en lengua miskito significa “punta donde crecen los sangrillos”

(*Pterocarpus officinalis*). No fue hasta 1828 que se pobló Cahuita de manera permanente, cuando William Smith, un afro caribeño se estableció en el lugar. A finales del siglo XIX, el asentamiento ya sumaba 20 casas situadas en Punta Cahuita. Durante esa época, con la construcción del ferrocarril de San José a Puerto Limón, se produjo una inmigración de trabajadores jamaicanos a la zona. En 1914 el estado costarricense le compró las tierras a William Smith y se las donó a los habitantes del pueblo, llegando a establecerse Cahuita en su actual ubicación (Palmer 1977).

Los habitantes de Cahuita, además de trabajar en las plantaciones de banano de la United Fruit Company que se expandió a lo largo de la costa caribeña, se dedicaron a la agricultura de subsistencia, a la siembra de cacao y de cocos, así como a la cacería y a la pesca. También mantenían relaciones de intercambio con las comunidades indígenas que habitaban la región. Cahuita fue el primer “pueblo” del cantón de Talamanca y en 1969 fue bautizado como distrito del cantón. Su forma de vida autosuficiente basada en actividades productivas tradicionales se mantuvo en gran medida intacta hasta que se facilitara el acceso al recóndito pueblo de Cahuita con la construcción de una carretera en 1976 (Palmer 1977). En la actualidad, Cahuita sigue teniendo apenas dos avenidas y escasamente cinco calles.



Fig. 2 El pueblo de Cahuita. (Fuente: Google Images)

Contrastando con la sencillez de su infraestructura, Cahuita tiene una gran riqueza cultural, tanto por su comunidad afro caribeña, como por las comunidades indígenas bribri y cabécar que siendo los habitantes originarios de la zona, siguen habitando la región. Además de esta riqueza cultural,

Cahuita también cuenta con una enorme riqueza natural. Gran parte de Cahuita corresponde al Parque Nacional Cahuita que fue establecida en 1970 con una extensión terrestre de 1.068 hectáreas y de una extensión marítima de 22.400 hectáreas. En la parte terrestre, la diversidad de especies en el Parque incluye el mono aullador, el mono capuchino, el mapache, el oso perezoso, la nutria, y el pizote. Las principales aves son la garza, el ibis verde y el martín pescador. Pero es en la parte marina donde el Parque Nacional Cahuita se destaca con 3 especies de tiburones entre las 123 especies de peces reportadas para el parque. Además se han identificado 35 especies de corales, 140 especies de moluscos, 44 especies de crustáceos y 128 especies de algas (Bermúdez y Yadira 1993). Esta diversidad biológica de Cahuita, tanto terrestre, como marítima, también hace del lugar un destino turístico importante. Con la creación del Parque Nacional Cahuita en la década de los 1970s y con la llegada de la Monilia, hongo que en los 1980s devastó las plantaciones de cacao (Kutay 1984), los pobladores de Cahuita fueron buscando nuevas formas de ganarse la vida. En las últimas dos décadas, los locales que vivían principalmente de la agricultura y de la pesca, han sabido hacer uso de los dones naturales y culturales que ofrece Cahuita para dedicarse cada vez más al turismo.



Fig. 3. Arrecife coralino en el Parque Nacional Cahuita y Cahuita como destino turístico. (Fuente: Google Images).

Lamentablemente, muchas de las bondades culturales y naturales que forman parte del encanto de Cahuita, hoy en día, por diversas razones se encuentran amenazadas. Irónicamente, fue la creación del Parque Nacional Cahuita en 1970 lo que comenzó a erosionar la forma de vida tradicional que llevaban los habitantes locales. Con la creación del Parque se vedó la cacería, se restringió la pesca, y se prohibieron actividades forestales, incluyendo el cultivo de palmeras de coco, todas actividades tradicionales de la gente de Cahuita. Algunas personas, cuyos terrenos de repente se encontraron dentro de los límites del Parque se vieron presionadas a entregar sus tierras al Estado. Este asalto a una forma de vida que había perdurado por muchas décadas hizo que la gente de Cahuita reaccionara en protesta. Finalmente, después de enfrentamientos y negociaciones con el Estado se logró un novedoso acuerdo de permitir el comanejo del Parque Nacional entre el Estado y la comunidad de Cahuita. Esta nueva situación, que permitió que la comunidad participara de la incipiente industria del ecoturismo, también tuvo el efecto de

debilitar los vínculos con el pasado y con una forma de vida tradicional. Hoy en día prácticamente la totalidad de los negocios en Cahuita dependen directa o indirectamente del turismo (Cruz 1996). Por otro lado, es importante destacar, que en reacción a las amenazas a sus tradiciones, en Cahuita han surgido organizaciones a favor del rescate de sus raíces culturales, fomentando expresiones culturales propias como la música calypso, entre otras. También hay algunas personas que guardan férreamente sus tradiciones productivas y siguen pescando, aunque vendan su producto a restaurantes y hoteles que sirven al turismo (Weitzner y Fonseca 1999).

Pero ya un sitio predominantemente turístico, Cahuita enfrenta otras amenazas contra sus recursos naturales que son el atractivo principal de quienes llegan a visitar la comunidad. Desde finales del siglo XIX la región atlántica de Costa Rica sufrió una expansión abrumadora de plantaciones bananeras. Estos monocultivos van de horizonte a horizonte, y se caracterizan por métodos de cultivo que incluyen aplicaciones masivas de pesticidas y sistemas de drenajes que arrastran cantidades cuantiosas de suelos erosionados y contaminados bajo los cultivos de banano. Como poblado costero, Cahuita se encuentra al final de cuencas que depositan en sus costas sedimentos, agroquímicos y otros desperdicios que arrastran los ríos desde las plantaciones bananeras. Estos sedimentos, desperdicios y contaminantes tienen un efecto destructivo sobre la biodiversidad marina que el mismo Parque Nacional Cahuita, y a misma comunidad, se ha esforzado tanto en proteger (Cortés 1995).

Irónicamente, también, ha sido el mismo turismo lo que ha contribuido a la degradación de algunos recursos culturales y naturales que formaban parte del encanto de Cahuita. Según algunas personas de la comunidad, el turismo ha traído problemas de alcohol, drogas, prostitución, narcotráfico y crimen, en general (Weitzner y Fonseca 1999). Estos problemas han erosionado las dinámicas sociales y los valores culturales tradicionales de Cahuita. Entre los recursos naturales que se han visto afectados por estos nuevos problemas que han llegado con el turismo están los huevos de tortugas, que son recolectados ilegalmente para la venta por personas que necesitan ganar dinero fácil, en algunos casos para alimentar sus adicciones a drogas como el “crack” que ya es común en la zona y en otros casos por la simple falta de opciones de trabajo.



Fig.

4. Gente de Cahuita. (Fuente: Google Images).

El Irish Moss en la tradición alimentaria de Cahuita

Otro recurso natural que forma parte de una de las tradiciones alimentarias más emblemáticas de Cahuita y que se encuentra amenazada es el alga conocida localmente como Irish Moss. De las más de cien algas identificadas en las aguas marinas de Cahuita, el Irish Moss (*Gracilaria verrucosa*) es altamente valorada por su importancia en la tradición alimentaria caribeña. El Irish Moss local (no confundirse con el Irish Moss proveniente de las costas de Irlanda y el Atlántico norte, *Chondrus crispus*) forma una sustancia mucilaginosa que se usa para espesar comidas y bebidas. En Cahuita se utiliza el Irish Moss para hacer una variedad de comidas y bebidas, entre ellas, atoles, ponches, sopas y salsas. Para muchas de las personas consultadas, el Irish Moss es un componente esencialmente medicinal o fortificante que se agrega a las comidas y bebidas. Cuando los niños están débiles o pálidos las madres le recetan un atol de irish Moss, para las personas mayores, cuando se sienten sin fuerzas, se toman el Irish Moss en diferentes comidas y bebidas, y finalmente el Irish Moss en forma de ponche tiene la reputación de ser afrodisíaca y mejorar la potencia sexual en los hombres.

“Brinda mucha resistencia, vigor, resistencia, energía para trabajar, sin embargo no quita el sueño y se levanta la persona descansada. Tiene muchas vitaminas. Sirve para tratar desnutrición y problemas estomacales.” (Walter Fergurson).

Origen

La tradición alimentaria entre la población afro caribeña en Cahuita de utilizar el alga marina *Gracilaria verrucosa* conocida localmente como Irish Moss, llegó a Cahuita, sin lugar a dudas, con los inmigrantes de Jamaica. De hecho, en Jamaica ya se encuentra industrializado un ponche elaborado con el Irish Moss. En Jamaica el Irish Moss tiene la fama de ser afrodisíaco y de mejorar la “virilidad”. Algunos han sugerido (Degh *et al* 1976) que la sustancia gelatinosa y blanquecina que se extrae del Irish Moss, por su semejanza con el semen, es el origen de su fama como

afrodisíaco y de reconstituyente de la virilidad. No es sorprendente que con tal fama, los inmigrantes de Jamaica se trajeran consigo esta tradición alimentaria, especialmente también por el hecho de que la misma alga crece en las costas de Cahuita.



Fig. 5. Ponche de Irish Moss en Jamaica y referencia a su poder afrodisíaco (Fuente: Google Images).

Obtención

Según la gente de Cahuita, el Irish Moss crece en el mar sobre piedras sumergidas en el agua. Existen épocas del año en donde el nivel del mar está más bajo o las aguas están más mansas, cuando su recolección es más favorable. Todas las personas consultadas en Cahuita coincidieron en que antes abundaba el Irish Moss, pero que ahora cuesta encontrarlo. No todas las personas, sin embargo, coincidieron con la identificación del alga. Hay quienes dijeron que cuando el alga está viva es de color verde, otras que es de color rojo, o que es de color café.



Fig. 6. Diversos colores del alga *Gracilaria spp.* (Fuente: Google Images).

“El Irish Moss crece sobre las rocas en el mar. Antes del terremoto en 1991 era fácil obtenerla, después subió la plataforma continental y las algas murieron cuando las rocas quedaron fuera del agua. Ahora hay que bucear para obtenerla. Se conseguía en Cahuita y en todo el Caribe. Es de color rojiza en el mar. Se podía conseguir en

cualquier época del año y la consumíamos en cualquier momento del día, se consumía cuando se podía conseguir.” (Dorotti Davies)

El alga bajo el mar es verde. Todo el tiempo se puede cosechar, preferiblemente cuando el mar está bajo, que es en marzo, abril y mayo, y en septiembre y octubre. Con el agua por las rodillas se recogen de uno a varios sacos sin mayores dificultades. El alga se corta dejando la parte de la raíz para que se vuelva a regenerar, en siete u ocho meses está otra vez frondosa. Antes había en cuanto roca hubiera, ahora solo hay ciertas islas donde se encuentra. (Comunicación personal Eva Dixon)

“El Irish Moss es de color café oscuro. Se recoge de las piedras en el mar, huele feo, tiene olor a pescado, existe frente a Playa Negra.” (Marcela Morgan)

Muchas personas repiten que conseguir Irish Moss hoy en día es más difícil. Antes abundaba y cualquiera podía recolectarlo y prepararlo poniéndolo a secar. Tanto había que la gente tenía que buscar dónde caminar para no pisar los puños de Irish Moss puestos a secar en la playa. Hoy, en cambio, es prácticamente un lujo conseguirlo. Antes había quienes lo recolectaban para llevar a vender a Limón, mientras que para la gente local sobraba para la recolección y consumo propio. Para conseguir Irish Moss hoy, más de una persona nos recomendó pedirle a algún “muchacho urgido por el dinero” de salir a bucear y tratar de encontrar y recolectar lo poco que pueda haber, para ganarse unos colones.

“Bueno, como le estaba diciendo, si usted pide a comprar ellos dicen ahora yo no sé dónde está. Ahora ya está desapareciendo, sí pero yo sé que hay, hay que ver irish moss. La gente le gusta el dinero, si usted conoce un muchacho urgido, ¿Usted me puede conseguir? él va; si usted dice ¿Usted me hace un favor? también.” (Walter Fergurson)

Las razones que maneja la gente local por la desaparición y la dificultad de obtener el Irish Moss en la actualidad son varias. Algunos consideran que se debe al cambio climático, otros, a cambios en las corrientes marinas, producto de construcciones en las costas de Limón. Muchos consideran que las algas han desaparecido debido a los sedimentos y contaminantes que vienen arrastrados desde las bananeras tierra adentro. Pocos consideran que se deba a sobreexplotación por el consumo local.

“No es muchas veces la gente del pueblo que está en la zona la que estamos exterminando con las especies, sino con la cantidad de contaminaciones que hemos permitido ingresar a nuestro país, la fumigación de las químicas bananeras, todo esto han ido exterminando a muchas especies. Poco a poco hemos ido perdiendo un montón de recurso: muchas veces puede ser por estar callado, por no decir nada; muchas veces porque la gente que se crió en un pueblo y es pobrecito cuando habla la gente en veces no lo escucha, es muy difícil de que vaya alguien del pueblo, un pescador, muy sencillito, muy humilde que vaya por ejemplo a Casa Presidencial o a la

Asamblea y demandar una situación que sucede en el pueblo y que lo vayan a escuchar, lo van a ver como un loco, como un tonto. Cuando hay un problema muy grande, se va a una compañía bananera de estas y se demanda el problema, entonces todos los papeles se van por debajo de la mesa y no llegan donde tienen que llegar, entonces siguen usando la química, siguen matando los niños, siguen matando las tortugas, siguen matando los peces y el pobre que vive de la pesca entonces es el que sufre las consecuencias, pero ese no tiene plata para demandar a ninguna institución. Cada vez que nosotros comemos un banano Chiquita es un día menos de vida.” (Roberto Smaicol)

Preparación y Consumo

La tradición alimentaria del Irish Moss, a pesar de las dificultades de obtener la materia prima, aún se mantiene. Es altamente valorado por sus propiedades fortificantes. Es un alimento que se puede consumir en cualquier momento, y además se puede almacenar por largo tiempo. La gente de Cahuita explica que una vez que se recolecta el Irish Moss, se limpia tratando de eliminar las piedritas de las plantas que se vinieron con su “raíz”. Con jugo de limón o de naranja agria se lava para “eliminar el olor a mar”. Luego se pone a secar en el sereno o bajo el sol durante una semana. Al secarse el alga se vuelve blanca, y de esta forma se puede guardar, inclusive por varios años, cuidando que no se humedezca para evitar que los hongos la dañen.



Fig. 7. Miss Edith, cocinera conocida de Cahuita. (Fuente: Google Images).

“Cuando se cortan las algas, se deben poner a secar. Se pone primero a que se moje con el sereno y luego debe recibir sol; se deja toda la noche y todo el día. El alga cuando se recolecta es cafecita y carnuda, se debe dejar secando alrededor de una semana, esta se deshidrata. La cantidad de algas que se utiliza depende de para qué se quiere el ponche, si se quiere como un reconstituyente se usa menos cantidad, unos 200 gramos de alga. Una vez seca se puede picar y meter en bolsas plásticas fuera de la refrigeradora. Antes de prepararla se debe lavar bien y poner a hervir,

luego se licúa. Si es para niños se le puede echar leche evaporada, nuez moscada, canela, vainilla. Si es para adultos, si quiere hacer la viagra del pobre, entonces ya la prepara diferente-, puede ser con coñac, cerveza negra Guinness, brandy y se hace un ponche, agregando los ingredientes mientras se va licuando. Se endulza con miel de abeja o azúcar.” (Comunicación personal Roberto Smaicol)

“Para prepararla se deja una noche en agua de limón ácido. De día se pone a secar en una lata de zinc al sol, se mantiene mojado en limón por una semana y se pone a secar al sol hasta que se pone blanca como un fideo. Seco parece chop suey. Cuando está seca se almacena hasta por cuatro años. Así se almacena indefinidamente cuidando que no se moje porque se honguea.” (Marcela Morgan)

“Es un alga, parece un zacate de mar. En la actualidad es muy difícil conseguirla. Antes cuando el mar estaba tormentoso la sacaba, entonces se podía recoger y utilizar. Luego de sacarlo del mar se debe lavar muy bien con limón para quitarle el olor a mar y ponerlo al sereno hasta que esté seco. Se puede almacenar, si está bien seca no se malea. Con esta alga se hace atol, el atol es preparado con leche, azúcar, vainilla, nuez moscada y sal, luego ponen dentro el alga hasta que se disuelva.” (Eva Dixon)

“Fue mi propio marido cuando yo vine aquí él nos enseñó cómo se hace. Uh, estoy hablando de cuarenta y dos años. Mi marido tenía un cuidado para recogerlo y lavarlo. Cuando usted venía aquí a Cahuita usted no caminaba porque ahí estaba ese montón. Tenía un proceso de varios días. Usted podía venir hoy y ellos lo recogían, después tenían que lavarlo bien, dejarlo en el sereno, al otro día lo empiezan a limpiar otra vez y así la lavaban con limón.” (Edith Brown)

De los usos más populares, están el ponche y el atol. Para esto se cocina con canela, nuez moscada, hasta que se deshace el alga, ésta se vuelve como gelatina al cocinarla, entonces se cola y está listo para el atol o ponche. Para el atol se prepara con leche, nuez moscada, azúcar y canela. El Irish Moss lo puede consumir cualquier persona y a cualquier hora. Su consumo es valorado porque “es nutritivo” (Emilia Zeledón), “fortalece la espalda, da fuerza, es nutritiva y como afrodisíaco.” Para lo último, generalmente “lo tomaban en la tarde” (Emilia Zeledón). Para el ponche, se licúa el alga, se le agrega leche, vainilla, nuez moscada, hielo y a veces cerveza negra, no se acompañaba con otro alimento. Para el atol, se hierve poca cantidad por 15 minutos aproximadamente, se le agrega canela, clavo de olor y leche, tampoco se acompañaba con otro alimento.

“Si usted tiene un niño débil, ellos preparaban Irish Moss y hacían un atol y le daba. En ponche, se le echaba leche, leche evaporada, nuez moscada, eso es un buen ponche para el marido (risas).” (Edith Brown)

“Es muy bueno, este. Mi mamá siempre nos manda a conseguir y ella se lava y pone en el sereno. Cuando va secando se pone blanco. Mi mamá se cocina ese

especialmente una persona que está débil. Entonces se pone ahí en el sol para secar y cada día se va a secar hasta que viene bien duro, se puede guardar hasta meses. Mamá ella es así, ella lava con limón y así yo no sé, dice que tiene un olor, ella se lava con limón y se pone ahí. Ella pone un poco de jugo limón en el agua, cuando está lavando dice que tiene un olor muy feo, entonces el limón se quita eso. Pero si usted no quiere, eso no tiene que afectar nada. Bueno, para mí es sólo medicinal. Si usted enfermo talvez pasa unos días enfermo y mi mamá ve que usted, ya está poco débil, ella le da un poco. Muchas veces usted ve la persona, está levantando pero usted ve pues, que los ojos está pálido, mi mamá siempre le da un poco de Irish Moss.” (Walter Fergusson)

Las amenazas a la tradición

Como otras tradiciones alimentarias que se encuentran amenazadas, las causas de su posible desaparición son diversas. Muchas personas en Cahuita coinciden que el principal problema es que ya no se consigue el Irish Moss en el mar, que por diversas razones ya no abunda como antes. La contaminación con pesticidas de las bananeras, o bien por los sedimentos que estas arrojan al mar se ven afectadas no solo el Irish Moss, sino muchas otras algas, así como los corales, peces y otra vida acuática. “Yo no sé, dicen que por los químicos, no le digo que los ricos ya destruyeron todo.”(Edith Brown). La destrucción de su hábitat también puede deberse al cambio climático, o bien a cambios en las mareas, o a que las rocas donde crecía con el terremoto del 1991, emergieron del agua, donde ya no crece el Irish Moss.



Fig. 8. Agroquímicos y sedimentos de bananeras que afectan el Irish Moss (Fuente: Google Images).

Algunas personas consideran que la sobre-explotación para la venta ha contribuido a su desaparición. Mientras que “algunos lo recolectan para uso de la casa, otros lo venden en el mercado, en Limón, en paquetes a 150 o 200 colones. Muchachos lo recolectan y los venden en 500 o 1000 colones. Ahora lo venden caro, antes no se vendía. Los *crakeros* bucean en el mar y la venden en paquetitos” (Marcela Morgan)

Según la gente consultada, otra causa para la desaparición de la tradición del Irish Moss en Cahuita también se debe a que las personas jóvenes no conocen o no les interesan los usos del alga.

En los últimos años el alga ha sido usada principalmente por gente adulta, el consumismo ha hecho que los jóvenes actualmente ya no piensen mucho en algas. Ya no hay muchas familias que utilizan el Irish Moss, y talvez por eso no se han dado cuenta que alga está desapreciando. Los niños andan en las rocas, ven el alga pero no le ponen importancia porque no la conocen. (Comunicación personal Roberto Smaicol)

Finalmente, hay una razón de mercado que hace menos atractivo el uso del Irish Moss. Hoy en día ha sido reemplazo el Irish Moss por productos que se compran fácilmente en los comercios. La maicena o la yema de trigo se utilizan para espesar sopas, bebidas o salsas. Y el “icing glass” o láminas de gelatina que se compran en la farmacia se utilizan, al igual que el Irish Moss como medicamento para fortificar, especialmente a los niños.

“Se hace con *icing glass*, yo no sé si usted oiga de *icing glass*, pero ese no es una planta, yo no sé... ese se vende en la farmacia, es como un pedazo de vidrio, yo no sé, o plástico. Usted compra un pedazo de ese y se mezcla para una persona que está enferma o una persona que está débil.” (Roberto Smaicol)

Como podemos ver, la tradición alimentaria del Irish Moss en Cahuita tiene amenazas, provenientes principalmente de afuera del ámbito del pueblo. Las formas productivas de plantaciones de monocultivos intensivas en agroquímicos y extensivas en sistemas de canalización que promueven la erosión de los suelos y la sedimentación en las desembocaduras de los ríos, predominan en la región y además son promovidas por políticas estatales con “incentivos perversos” que externalizan los costos ambientales y sociales. La extinción del Irish Moss en las aguas frente a las playas de Cahuita es una externalidad ambiental que las plantaciones de banano no asumen. La consecuente pérdida de una tradición alimentaria tan llena de potencial como es el Irish Moss en la comunidad de Cahuita es una externalidad social, que tampoco asumen las bananeras.

La aparición en el mercado de productos de afuera que compiten con tradiciones locales, como son la maicena, la yema de trigo y las láminas de gelatina que han desplazado el Irish Moss como agente gelatinoso, es otra amenaza externa que erosiona las posibilidades de que surjan economías locales basadas en productos locales.

Otras tradiciones alimentarias –brevemente mencionadas en este capítulo- que han formado parte de la cultura afro caribeña, son el consumo de huevos de tortuga. Con la creación del Parque Nacional Cahuita y de leyes sobre la conservación de la biodiversidad, impuestas desde afuera, este tipo de explotación de la fauna silvestre local, también ha sido modificado. Para el caso de las tortugas, estas imposiciones externas han tenido impactos positivos para combatir su

extinción, pero no deja de ser cierto que también han atentado contra tradiciones alimentarias locales.

Propuestas para revitalizar la tradición

Como sabemos, las culturas están siempre sujetas a procesos de cambio y de transformación. Las personas van reconfigurando sus acciones, valores y creencias según sus nuevos contextos ambientales, sociales y culturales. Con la modernización, el “desarrollo” y especialmente con los procesos de globalización, los contextos locales tienden a sufrir transformaciones a veces estrepitosas, tanto en lo ambiental, como en lo social y cultural. Muchas veces es cuestión de “vida o muerte”, literalmente, para una cultura local adaptarse o no a estos cambios, quiera o no.

La comunidad de Cahuita ha dado muestras de resiliencia ante transformaciones de su contexto, emprendiendo estrategias creativas para adaptarse a nuevas realidades. Convertirse en la primera comunidad que lucha y logra establecerse como par del Estado en el manejo de un Parque Nacional, es el tipo de emprendurismo que se requiere para enfrentar estas otras amenazas que atentan contra sus tradiciones alimentarias.

Pero Cahuita también es una comunidad con sus retos que ocupan la vida cotidiana y dificultan la exploración de nuevas alternativas. Dentro de este equilibrio entre retos y oportunidades es que la gente de Cahuita debe transitar para asegurarse una forma de vida propia que también les asegure una mejor calidad de vida.



Fig. 9. Publicidad sobre los atractivos culinarios de Cahuita (Fuente: Google Images).

Entre las bondades del Irish Moss está el hecho de que crece para todos igual. Es un recurso disponible para ricos y para pobres. En Cahuita donde la vida tradicionalmente ha sido una de subsistencia, la presencia del Irish Moss ha sido una bendición.

“Cómo le explicaría, aquí la vida es fácil, y a la vez no es tan fácil a veces. ¿Entendió? A veces los padres no tienen nada que comer, y si hay Irish Moss, entonces ya saben que allí hay comida, un atol de irish moss es como que, qué le puedo decir...comida para rato. Dígame una planta que puede guardar una semana.” (Edith Brown)

El Irish Moss ha formado parte de las estrategias de subsistencia de la comunidad de Cahuita. Este es uno de los valores de esta alga. Pero de la gente de Cahuita surge otra razón aún más profunda

sobre la importancia de la revitalización de la tradición alimentaria del Irish Moss. Las personas de Cahuita reconocen en el Irish Moss un valor ambiental, ya que es el alimento de muchos animales marinos, como las tortugas y el pez sierra. Al desaparecer este alimento, se va empobreciendo la biodiversidad, y concatenadamente se empobrecen las posibilidades de alimento de las comunidades humanas locales. Al desaparecer la biodiversidad, también pone en peligro la industria turística sobre la cual hoy en día se levanta la economía local de Cahuita.

“Esto es una cadena, nosotros comemos la minoría de Irish Moss. Cuantos seres, cuantos animales que están ahí sobreviven porque existe el Irish Moss. Entonces, si desaparece, el alimento es una cadena, van desapareciendo también las especies”.
(Roberto Smaicol)

Reconocen en la desaparición del Irish Moss un indicador de degradación ambiental, de amenaza al equilibrio de los ecosistemas que mantiene la vida acuática, que eventualmente tendrá sus consecuencias sobre el bienestar humano. Pero aunque puedan ver el origen y la naturaleza del problema, encontrarle solución a veces es más difícil.

“La contaminación es muy grande, por ejemplo cuando hace mucho verano y llueve mucho, se pueden ver una gran cantidad de pececitos en la orilla de Playa Negra muertos. Esta situación se ha demandado varias veces, se ha hablado con la gente del MINAE, pero no se han tomado cartas en el asunto. No sé si será porque hay muchos millones en medio de esto, pero resulta que estos millones están destruyendo el alimento de la gente de la costa. Incluso una vez encontraron huevos de tortuga en esta misma playa que estaban llenos de gusanos por dentro. Si la química esterilizó al ser humano, es muy factible que también esterilice a la tortuga.”
(Roberto Smaicol)

Otras personas expresan su frustración más sucintamente. Según Edith Brown, “Esto no tiene solución.”

Pero es necesario no darse por vencido tan fácilmente. Existen elementos del caso de la tradición alimentaria del Irish Moss en Cahuita que sí dan esperanzas para una revitalización de esta y otras de sus tradiciones alimentarias. Primeramente, la comunidad de Cahuita ha demostrado una impresionante capacidad de movilización colectiva ante lo que han considerado son injusticias contra su forma de vida. Cuando se les impuso el Parque Nacional Cahuita que atentaba contra sus prácticas tradicionales de pesca, recolección y caza, y cuando se les quiso expropiar tierras, la comunidad luchó para obtener un papel activo en el manejo del parque, constituyéndose en el primer ejemplo de comanejo de un parque nacional en Costa Rica. Si lograron defender sus derechos ambientales, culturales y económicos una vez, podrían repetirlo.

Otro elemento que favorece la revitalización del Irish Moss como tradición alimentaria en Cahuita es el hecho de que ya se industrializa y comercializa el Irish Moss en el vecino país caribeño de

Jamaica. Esto sirve de ejemplo del potencial económico que tiene el Irish Moss, como para presionar por su protección por las instancias del Estado costarricense.

El turismo, que hoy representa el mayor componente de la economía local, también representa una importante oportunidad para revitalizar el Irish Moss como tradición alimentaria en Cahuita. En busca del exotismo, la salud y la sensualidad, el turismo sería importante consumidor de un ponche de Irish Moss producido localmente. Por estas oportunidades perdidas, resultado de la afectación a los ecosistemas que albergan el Irish Moss, es que deben luchar las personas de Cahuita, exigiendo su derecho Constitucional por un ambiente sano.

Finalmente, es necesario que las nuevas generaciones de cahuiteñas y cahuiteños conozcan de sus tradiciones alimentarias para así poder apropiarse de este capital cultural, y poder reconfigurarlo, adaptarlo a nuevas circunstancias, y usarlo como elemento autóctono para mejorar su calidad de vida.

“Para mantener el uso de esta alga la gente la tiene que usar más, enseñarle a los niños a usarla y no destruirla porque ya casi no se consigue.” (Marcela Morgan)



Fig. 10. Miss Edith enseñando cocinar a la juventud de Cahuita (Fuente: Google Images).

Para la revitalización de la tradición alimentaria del Irish Moss en Cahuita se requieren de cambios estructurales de gran envergadura, como podría ser cobrarle a las agroindustrias de la región, y a las empresas en general, un canon por contaminación, para revertir los “incentivos perversos” que más bien promueven externalizar los costos ambientales y sociales de sus procesos de producción. Pero un cambio así requiere de un cambio de paradigma en torno a los modelos de desarrollo que persigue el Estado.

Opciones más técnicas podrían incluir, mediante acuerdos con el Estado y con las Universidades, el establecimiento de acuarios para el cultivo de algas, así como investigaciones científicas sobre las propiedades nutricionales y tonificantes del Irish Moss, como un incentivo más para su protección y reproducción.

Al igual que en capítulos anteriores, la lista de opciones para promover la revitalización de las tradiciones alimentarias en Cahuitta, son numerosas. Seguidamente mencionamos algunas:

- Eliminar los “incentivos perversos” que actualmente favorecen prácticas productivas que degradan los suelos y las aguas y que atentan contra la sostenibilidad ambiental y social de comunidades locales.
- Promover un Proyecto de Ley en la Asamblea Legislativa que imponga un canon a los procesos productivos que incurran en contaminación, uso de pesticidas, y a sus impactos negativos ambientales y sociales, incluyendo su afectación al costo de oportunidad de las comunidades afectadas.
- Iniciar un proceso de Recurso de Amparo de Inconstitucionalidad contra la producción agroindustrial de la región por contravenir del derecho constitucional de la gente a un ambiente sano (Artículo 50 de la Constitución Política).
- Introducir una categoría de Áreas Protegidas de Uso Múltiple donde se pueda extraer de manera sostenible productos alimentarios y artesanales del mar o del bosque.
- Promover con el Estado y las Universidades la Investigación y el Desarrollo de granjas acuáticas para el cultivo del Irish Moss.
- Promover con el Estado y las Universidades la Investigación de las propiedades nutricionales, tonificantes y estimulantes del Irish Moss, para un posible futuro desarrollo comercial del alga.
- Fortalecer la microempresa agroalimentaria local con cursos del INA, por ejemplo.
- Incentivar la producción orgánica en la región.
- Promover a Cahuitta como destino no solo ecoturística, sino también gastronómico.
- Promover festivales gastronómicos caribeños, con la presencia estelar del Irish Moss.
- Promover el reconocimiento de los aportes afro caribeños a las tradiciones agroalimentarias de la zona.
- Facilitar eventos de intercambio intergeneracional en el campo de las tradiciones agroalimentarias.

- Enseñar gastronomía afro caribeña en las escuelas de la zona.

Con todo y estas diversas opciones para revitalizar las tradiciones alimentarias del lugar, está claro que lo fundamental reside en un cambio en las perspectivas generales sobre el desarrollo local y el bienestar de la gente. Es importante reconocer el capital cultural y el capital social como recursos valiosos que brindan la posibilidad de mejorar el bienestar local considerablemente. También cuentan con el “capital natural” de los mares y su biodiversidad marina. Estos “capitales” pueden ser de interés turístico y explotados por la comunidad para generar ingresos financieros. Los incentivos que el Estado le brinde al turismo rural comunitario prometen ser buenas inversiones, no solo económicas, sino sociales, también.

5. Las plantas comestibles del bosque: herencia de los indígenas bribri



Fig. 1 Shiroles en la Provincia de Limón (Fuente: Google Images)

El Sitio

El cuarto caso que analizamos es el de las plantas del bosque que forman parte de las tradiciones alimentarias de los indígenas bribri que habitan el Territorio Indígena Bribri en Talamanca, donde se ubica el poblado de Shiroles. La región de Talamanca abarca 12 por ciento del territorio nacional, pero tiene 80 por ciento de las especies de plantas y de animales de Costa Rica (UNESCO 2000). A pesar de esta riqueza biológica, Talamanca está entre los cantones más pobres de Costa

Rica, y esta pobreza se concentra particularmente entre sus poblaciones indígenas (Gutiérrez y Sandoval 2003). Esta contradicción entre la riqueza biológica y la pobreza socioeconómica de los territorios y los pueblos indígenas se comprende mejor al repasar la historia de la región.

Según Bozzoli (1986) los pueblos indígenas han habitado el territorio costarricense durante 10.000 años. En la región de Talamanca, que incluye montañas con bosque, valles fértiles y zonas costeras, los pueblos indígenas que aún habitan la región son los cabécar y los bribri (Borge y Castillo 1997). Su medio de vida durante milenios incluyó la cacería de animales del bosque, la pesca en los ríos y en el mar, la recolección de plantas y frutos silvestres, y una agricultura itinerante de granos, tubérculos y frutos (Fernández 1968), basada en abrir parches de bosque para capturar la energía solar y aprovechar los nutrientes de la vegetación talada durante unos años hasta agotar los nutrientes requeridos por sus cultivos y posteriormente abandonar el sitio a que la sucesión natural la revirtiera en bosque. Este modo de vida permitió el sustento de estos pueblos indígenas por miles de años sin deteriorar el medio natural.

Con la llegada de los europeos a la región, este equilibrio se rompió. Durante los primeros tres siglos a partir del encuentro entre los bribri y los españoles en 1540, la presencia española fue un tanto esporádica, compuesta principalmente por misioneros Católicos y por el ejército colonial (Rojas 2002). Los misioneros buscaban convertir a los indígenas a la fé Cristiana, mientras que el ejército buscaba explotar su mano de obra. Sin embargo, durante este período, los españoles no lograron realmente controlar la región debido a la resistencia indígena organizada que atacaba y se ocultaba en las montañas (Villalobos y Borge 1995).

Es a partir de la independencia en 1821 y la creación de la República de Costa Rica, que la región de Talamanca comienza a sufrir cambios drásticos en el entorno biofísico, socioeconómico y cultural. En 1871 se construye el ferrocarril de San José al Atlántico para facilitar el acceso y el control de la región. Posteriormente, con el apoyo del gobierno costarricense, la United Fruit Company extiende el ferrocarril a sus plantaciones de banano que establece en los valles de la región de Talamanca en 1909, destruyendo miles de hectáreas de bosque en el proceso y forzando la huida de pueblos indígenas a las montañas altas de Talamanca (Fournier 1974).

Durante las décadas de 1920 y 1930 una serie de desastres afectó las plantaciones de banano. Inundaciones y enfermedades del banano como la Sigatoca (*Mycosphaerella fijiensis*) y el Moko (*Ralstonia solanacearum*) forzaron el retiro de las bananeras de la región en 1938 y las poblaciones indígenas comenzaron a repoblar el valle de Talamanca (Whelan 2005). Pero también permanecieron en la zona exempleados de las bananeras no nativos de la zona. En los años 1950s estas poblaciones comenzaron a cultivar el cacao, lo que antes habría sido un cultivo tradicional para el consumo familiar y ceremonial, pero ahora de forma intensiva para comercializar (Villalobos y Borge 1995).

Al establecerse monocultivos de cacao poco biodiversos, a diferencia de los sistemas indígenas tradicionales de cultivo, se abrió el camino para la proliferación del hongo Monilia (*Moniliophthora roreri*), que atacó el cacao destruyendo mucha de su producción a finales de los 1970s (Phillips

Mora 2003). Con la monilia, decayeron los monocultivos de cacao, quedando en producción prácticamente solo los sistemas mixtos agroforestales de cacao y bosque secundario de las comunidades indígenas (Yépez 1999).

Al decaer la producción del cacao en la zona, esta fue reemplazada por la producción de plátano, otro cultivo que había llegado a formar parte del sistema de cultivo de subsistencia. Para inicios de 1980s, dos grandes compañías transnacionales Del Monte y Standard Fruit ya habían establecido operaciones en la región para comprarles plátanos a los pequeños productores para la exportación a los EE.UU. (Whelan 2005).



Fig. 2. Plantaciones de plátano en la zona de Shiroles (Fuente: Google Images)

Vale anotar que a pesar de que la región haya sido incorporada a la economía global, Talamanca aún guardaba importantes extensiones de bosque. El modo de producción indígena con sistemas agroforestales altamente biodiversos ha tenido mucho que ver con el nivel de conservación de los ecosistemas boscosos de la zona.

Por otro lado, como ya se ha anotado, Talamanca es el cantón más pobre de Costa Rica. También es evidente que la pobreza en Talamanca se concentra en las poblaciones indígenas y afrodescendientes, especialmente en aquellas familias dedicadas a actividades agrícolas. Dentro de Talamanca, la mayor concentración de pobreza se encuentra en el distrito de Bratsi, donde se encuentra los territorios indígenas cabécar y bribri (Whelan 2005:14).

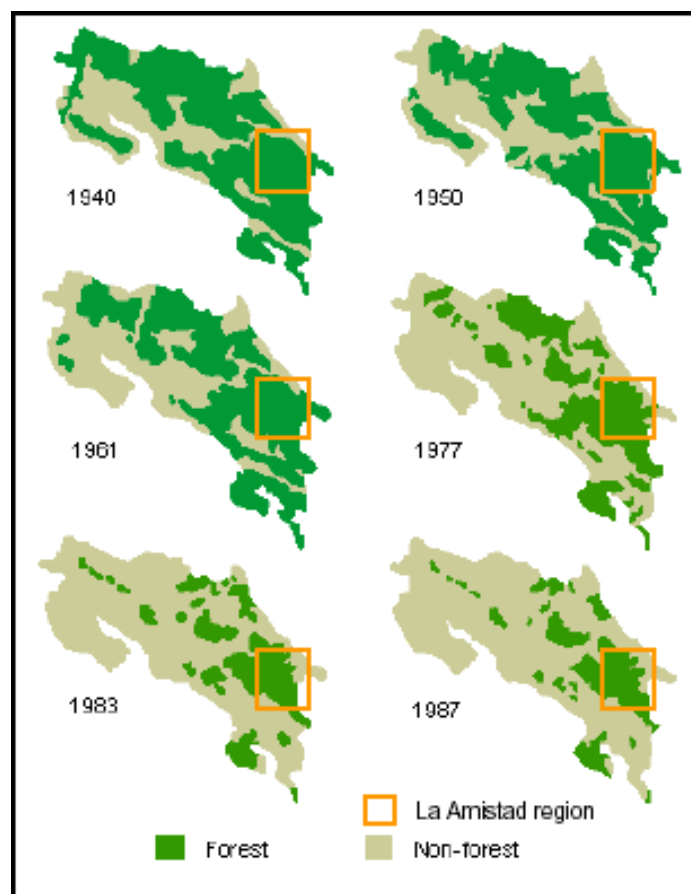


Fig. 3. Deforestación en Costa Rica y conservación en Talamanca

(Fuente: Adaptado de De Camino et al. 2000 y Posas 2001)

Los territorios indígenas fueron creados por decreto en 1977 con la Ley Indígena No. 6162. La Reserva Indígena Bribri mide 43.690 ha, aunque la comunidad bribri sostiene que su territorio histórico es mucho mayor (Chacón 1993).

El Artículo 3 de esta Ley establece que las transacciones de tierras indígenas solo se pueden realizar por indígenas y solo con indígenas. Por otro lado, la Ley indica que los territorios indígenas les pertenecen a las comunidades indígenas que en ellos habitan. Por lo tanto, ningún hogar privado indígena es dueño de un título de propiedad que pueda transar o hipotecar como fuente de capital financiero. Para lograr crédito deben acudir a fuentes informales que comúnmente son explotadores (Whelan 2005:16).

alvez sea por esto y por la necesidad de procurar fuentes de ingresos, que dentro de los territorios indígenas, además del cultivo de granos básicos como maíz, arroz y otros cultivos de subsistencia como yuca, y de sistemas agroforestales con cacao y plátano, se viene notando una creciente tendencia hacia la transformación de estos sistemas de subsistencia agroforestales hacia sistemas

más intensivos y menos diversos, especialmente con monocultivos de plátanos (Villalobos y Borge 1995, Laforge 1998, CATIE 2000, Somarriba and Harvey 2003).

Shiroles dentro del territorio indígena bribri, es una de las comunidades más aculturadas. Según Whelan (2005:35) ya no quedan en esta comunidad hogares donde se hable exclusivamente el idioma bribri. También se encuentra en Shiroles que un 36 por ciento de las parcelas agrícolas se dedican exclusivamente al cultivo de plátanos y aproximadamente 22 por ciento de los hogares en Shiroles comercializa su producción por medio de la empresa Dole (Whelan 2005:50). No obstante, aún queda un 32 por ciento con parcelas agroforestales. Estos datos nos ilustran cómo Shiroles es un pueblo en transición, donde la conservación del patrimonio cultural podría estar en riesgo.

Unos de los ámbitos de conocimiento tradicional que podría encontrarse en riesgo es el conocimiento alimentario basado en los recursos del bosque, ambiente en que se han desarrollado los bribri de manera hasta ahora sostenible. Del bosque los bribri han aprovechado numerosas plantas como complemento a su alimentación. Algunas de estas plantas utilizadas como alimento por los bribri anotados por la arqueóloga Doris Stone (1961) son la flor del poró (*Eritrina costarricense*), los brotes de pacaya (*Chamaedorea sp.*), las flores tiernas del helecho rabo de mono, los frutos de la ortiga (*Urera baccifera*), la papaya silvestre, los palmitos, los cacao silvestres, entre muchos otros.

Si bien la alimentación de los bribri se fundamenta en el cultivo del maíz, frijoles, ayotes (Fernández 1968), pejibaye, bananos y de tubérculos como la yuca, el tiquisque, el ñame y el ñampí, adaptados al clima lluvioso de sus territorios (Bozzoli 1986:40), las plantas del bosque son un complemento necesario que con la transformación de su ambiente natural y cultural, se podrían ir eliminando y olvidando. Afortunadamente, todavía hay quienes conservan estos conocimientos en la comunidad aculturada de Shiroles. **Tesis Romano**

Métodos

La información primaria recogida en este informe corresponde a visitas realizadas en setiembre del 2009 donde estudiantes de la Universidad de Costa Rica y de la Universidad Nacional en las carreras de antropología, biología y forestería realizaron entrevistas a algunas personas portadoras de la tradiciones alimentarias del lugar. Entre las preguntas de las entrevistas se consultó el origen de la tradición, información sobre la obtención de los insumos comestibles, su preparación y consumo, así como los problemas asociados a la pérdida de estas tradiciones.

Alimentos del bosque

Entre las plantas del bosque sobre las que nos hablaron en Shiroles como parte de las tradiciones alimentarias estuvieron el rabo de mono o quelite (conocido en bribri como *shpö*), la pacaya (*illawö*), el chanchito o barba de viejo (*tsukurikök*), la flor de ortiga (*dikökö*), culantro coyote, el tacaco, la platanilla, la caña brava o el repollito (*kuaködapö*), y el calalú o el jaboncillo (*birokö*).

Origen

Estas plantas del bosque son ejemplos de lo que nos dijeron en la comunidad.

“Son la esencia del alimento del principio, no son cosas que copiamos, son de aquí mismo. Desde que nuestra madre, nuestro padre nos crió, de niños, nuestras abuelas nos enseñó todo lo que nosotros practicamos, lo que son alimentos, los conocemos desde el tiempo de nuestras abuelas y abuelos.” (Juan Díaz)

Obtención

Dentro del bosque en el territorio indígena, cada persona tiene sus terrenos, de donde recolectan sus plantas para medicina, construcción y alimentación. Son plantas que según los locales crecen principalmente en sus bosques, “Más lo que les gusta es el bosque, eso sí, pero puro bosque” (doña Gerardina). Algunas plantas como la pacaya específicamente se encuentran “más en las riberas de las quebraditas que hay dentro del bosque” (doña Gerardina).

Como nos comentaron personas locales conocedoras de los hábitat de las plantas, otras como la barba de viejo crecen en las riveras de los ríos más grandes, “en el playón, en el río grande, a la orilla de esos, a ellos les gusta estar en el río, siempre hay” (doña Ilaria). Algunas de las plantas como la papaya silvestre también crecen en las montañas, en el “bosque grande”, pero no abundan, “como mucho, no hay” (Juan Díaz). Plantas como estas han sido recolectadas desde tiempos antiguos para plantar cerca de los hogares.

“Pues, prácticamente, en tiempos antiguos, a los mayores les gustaba la cacería. Ellos se alistaban, iban a la cacería, hasta que ellos duraban hasta ocho días en la cacería. Entonces, ahí lo que se encontraban, lo traían. Mayormente, pues de mi parte, donde yo vivo, donde yo nací, allí mi madre y padre tenían conservado especialmente matas.” (Juan Díaz)

Preparación y Consumo

La gran variedad de plantas que se obtienen del bosque como parte de las tradiciones alimentarias, igualmente tienen cada una su preparación particular. El rabo de mono, es recolectado dentro de las parcelas que cada uno tiene dentro del bosque. En tiempos antiguos, cuando salían a la cacería, eran las mujeres las que se encargaban de la recolecta de los quelites. La parte comestible son las puntas tiernas de los helechos que se cortan a unas cuatro o cinco pulgadas. Ya recolectadas, “pueden durar dos días, tranquilo, tranquilo”. El “rabito”, como le dicen, es el brote tierno del helecho enrollado, que al crecer se extiende y se endurece. Según nos contaron sobre la preparación de estos quelites, “lo traemos y lo ponemos a hervir, ahí según lo que se encuentre presente, con eso se prepara. Pero, mayormente, la forma antigua, lo que más usamos es asado en el fuego.” (Juan Díaz).

Antiguamente, los quelites se preparaban asados envueltos en hojas.

“Entonces, se envuelve bien y se le hecha sal y todo eso. Sale bien, bien asadito. Se tiza el fuego, se abre un poco y lo para ahí dentro. Entonces el calor del fuego lo soasa. Siempre tiene el caldo verde, la sustancia, que es verdusca. Sabe amarguito. Era la naturaleza de nosotros comer eso con carne ahumada. Este rabo de mono, directamente, tiene un poquito de sabor amarguito, pues eso es especialmente como cae rico al apetito. Se come en cualquier día, el rabo de mono es para cualquier día, cualquier tiempo, cualquier hora.” (doña Ilaria).

La recolección y preparación de los quelites es solo para el consumo, nunca para la venta. Además, su abundancia varía. “A veces hay menos, a veces hay más.” (doña Gerardina).

El peligro de que ya no se consigan estas plantas comestibles del bosque, reconocen localmente, que en gran parte puede depender de ellos mismos.

“Si usted quita el espacio en que ellos nacen, es obvio que se va disminuyendo, pero si usted siempre mantiene esa área en donde se producen, ellos se van extendiendo más y más. Sigue habiendo solamente si cuidamos el lugar donde están, si lo destruimos ya no hay.” (doña Gerardina)

Otra planta comestible del bosque, la pacaya también se prepara de forma parecida al rabo de mono.

“Esa también la recaudamos, siempre por la naturaleza de la cultura de nosotros, para conservar todos los alimentos, para que no nos cause daño. Es así, asada en el fuego. La mayor parte, se prepara con carne ahumada, y todo eso. Entonces, siempre la usamos directamente asada.” (doña Gerardina)

“La picamos, la ponemos a hervir, la sacamos y entonces después la picamos y le echamos huevo de gallina, cebolla y todo. Así la ponemos en el fuego. Se la come como usted quiera, se la come sola o acompañada.” (doña Ilaria)

“La pacaya tiene su época. En enero ya está dando, echando. En febrero ya está sazón.” (doña Ilaria)

Al igual que el rabo de mono, la pacaya se recolecta y prepara para el consumo, no para el comercio.

“Naturalmente, nosotros, pues en el campo, como no hablamos de vender, negociar, colectamos lo que se utiliza para el tiempo, pues que puede durar, el tiempo que ya sabemos. Entonces así recolectamos esa cantidadcita, y tranquilo; y el resto se queda. Entonces, ahí vamos siguiendo, buscándolo, trayéndolo.” (Juan Díaz)

Las amenazas a la tradición

Shiroles es una comunidad indígena que enfrenta importantes retos que amenazan la continuidad de muchas de sus tradiciones, entre ellas las alimentarias. Con condiciones cambiantes, vienen adaptaciones sociales y culturales a los nuevos contextos, con sus respectivas alteraciones al ambiente natural y sociocultural.

La incorporación de la población indígena al mercado ha marcado una transición de un modo de producción dedicado al valor de su uso doméstico y comunitario, hacia un modo de producción enfocado parcialmente al valor de cambio. La producción de plátanos para el mercado va ocupando mayores extensiones de sus tierras. El sistema de cultivo de estos productos para el mercado, basado además, en el uso de agroquímicos, también afecta la presencia de las plantas del bosque que han servido de alimento. Por ejemplo, con la barba de viejo.

“Ahora como la gente echa veneno para fumigar los plátanos, rociar, como dicen, entonces ya, ya no hay.” (doña Ilaria).

Existe un consenso de que la contaminación producida por el cultivo de plátanos, afecta estas plantas. Don Juan dice que “eso lo elimina”, y doña Gerardina explica que las plantas que debían crecer en las riberas del río, desaparecen.

“Ya no hay, prácticamente. Porque playón es todo lo que es la vega del río y ahí es donde más se siembran plátanos.” (doña Gerardina)

Con la flor de la papaya silvestre, dice don Juan que todavía,

“aquí se consigue, pero difícil. Yo busco aquí hasta la costa cuando yo lo quería utilizar, porque yo tengo familia en la costa; allá sí, todavía ellos tienen... Había muchas plantas, lo que son medicinales, lo que son comibles, pero son muy delicadas para los agroquímicos, demasiado delicadísimas, que donde cae, con solo que cayera la espuma nada más, ellas se eliminan. Hoy en día toda la cosa es menos, si todo es menos, pero siempre por parte de nosotros, siempre nosotros las utilizamos.” (don Juan Díaz)

Shiroles también es un lugar de fácil acceso por medio de la carretera. Esta ha facilitado sacar productos de la comunidad, como los plátanos, pero también ha facilitado la entrada de influencias externas. Según nos comentó doña Gerardina, en la zona han venido a vivir muchas personas de otros lugares, tanto de Costa Rica, como de otros países vecinos que construyen casas muy distintas a las que comúnmente se observan en la comunidad. Además, se quejan y ocasionan problemas si los chanchos, las gallinas, los perros u otros animales del vecindario caminan por sus patios. Estas son muestras puntuales de cómo los diversos modos de vida se enfrentan dentro de la comunidad y cómo se puede ir dando una erosión de los patrones tradicionales. Resulta casi imposible no percatarse de la enorme cantidad de casas en Shiroles que cuentan con una antena parabólica para televisión por cable en el techo, lo que también nos muestra una gran influencia de la cultura dominante occidental en la zona.



Fig. 3. Finca Educativa Bribri en Shiroles (Fuente: Google Images)

Propuestas para revitalizar la tradición

Hay una diferencia importante entre el “rescate” de una tradición y su “revitalización”. El proceso de adaptación a los cambios es una característica común de todas las culturas. Las tradiciones inevitablemente se van transformando. Tratar de rescatar una tradición ya fuera de contexto es una empresa con pocas probabilidades de éxito. En cambio, su revitalización implica hacer uso del capital cultural de una tradición dentro de un nuevo contexto para enriquecer o mejorar la calidad de vida del pueblo portador de estos conocimientos.

En Shiroles hay ejemplos interesantes de adaptación a la modernidad a la vez resultando en revitalización de tradiciones. La producción de cacao orgánico y de banano orgánico son casos significativos. El cacao es una planta nativa y cultivo tradicional que figura en los orígenes míticos de los bribri. Es un elemento central en la cosmogonía de este pueblo. Y ahora es un producto cultivado para el mercado internacional. El banano, planta introducida por los españoles, posteriormente incorporado a la tradición alimentaria indígena, llegó a ser un elemento destructivo de los ecosistemas boscosos de la zona con la expansión de las plantaciones bananeras. Pero en Talamanca, el cultivo de banano orgánico bajo sistemas agroforestales tradicionales de los bribri resulta hoy en día una alternativa económica viable, al producir el 90 por ciento del consumo nacional de banano orgánico (Municipalidad Talamanca 2003), y a la vez sigue

siendo un sistema de producción ambientalmente amigable y sostenible, coherente con el modo de producción agroforestal propio de los bribri.

Las plantas del bosque como las que hemos visto en este artículo, que forman parte de la tradición alimentaria de los bribri en Shiroles y en toda la región de Talamanca, bien podrían seguir los patrones exitosos del cacao y del banano orgánico. Son comidas del bosque que podrían adquirir estatus de *delicatessen* indígenas del bosque. La Asociación de mujeres indígenas bribri y cabécar ACOMUITA (Asociación Comisión de Mujeres Talamanqueñas) en Shiroles no solo procesa cacao y produce chocolate, sino que también realiza tours turísticos de chocolate. Las comidas del bosque también podrían ser promovidas como atractivo turístico culinario. Talamanca y Shiroles, en particular, podría convertirse en zona productora de comidas del bosque y destino turístico gastronómico.



Fig. 4. Asociación ACOMUITA, procesando cacao (Fuente: Google Images)

Al igual que las mujeres indígenas bribri y cabécar se hayan organizado para formar una asociación y desarrollar proyectos de turismo educativo basado en su cultivo sagrado, el cacao, es altamente probable que similares iniciativas también puedan tener éxito. Siendo las mujeres bribri quienes tradicionalmente eran las que recolectaban las plantas comestibles del bosque, mientras los hombres se dedicaban a la cacería, sería coherente que fueran también mujeres que se organizaran para promover la conservación y reproducción de estas plantas para ofrecer platos de su tradición alimentaria indígena como atractivo turístico, y así mismo lograr reincorporar estas comidas del bosque en sus propias dietas.

Por supuesto, también está claro que cualquier propuesta de revitalización de las plantas comestibles del bosque como tradición alimentaria de las comunidades indígenas de Talamanca, debe tomar en consideración las amenazas de la contaminación y agroquímicos provenientes de la producción convencional de plátanos en la zona. Mientras la producción de plátanos con insumos

químicos sigue siendo más rentable que otras opciones, será difícil transformar este modo de producción con sus efectos destructivos al ambiente y a la cultura bribri. Pero si surgen alternativas que puedan competir, entonces es posible iniciar un ciclo virtuoso que vaya aumentando la producción limpia y sostenible y coherente con la cosmogonía indígena, a la vez que aumenten los ingresos y la autonomía de estas comunidades. Un ejemplo ilustrativo, aunque no alimentario, es el surgimiento de la nueva “tradición” entre los brunca en el territorio indígena Boruca de elaborar máscaras para la venta, a partir de un elemento tradicional, que era el uso de máscaras para la celebración tradicional del Baile de los Daiblitos. Hoy en día, gran parte de la economía de los brunca proviene de las máscaras, y de esta nueva tradición surge una revitalización de identidad étnica.

Algo similar podría suceder entre los bribri en Talamanca, y en Shiroles, en particular. Las plantas del bosque como alimentos se podrían configurar como atractivo turístico y como revitalizante de la cultura tradicional. Hay que recordar que siempre existe la oportunidad de luchar por una vida mejor, que las comunidades rurales e indígenas pueden por sus medios encontrar opciones que mantengan sus ecosistemas y sus culturas con vitalidad. Reconocer el valor que estas tradiciones tienen es el primer paso para asumirlas como tesoros merecedoras de cuidado y de cultivo. Los bribri han emprendido iniciativas novedosas adaptadas a los nuevos tiempos pero dirigidas a revitalizar sus tradiciones: la producción de chocolate orgánico es un ejemplo; recibir a turistas y llevarlos a conocer la “casa cónica” es otro ejemplo; establecer la Finca Educativa en Shiroles como albergue y sitio de difusión de la tradición bribri, es otro entre muchos otros. No será difícil incorporar el componente de las tradiciones alimentarias a iniciativas similares. La misma Finca Educativa podría promover “las plantas del bosque” como parte del menú de comidas que ofrecen.

Otras propuestas para revitalizar las tradiciones alimentarias de los bribri se pueden mencionar como sugerencias a considerar:

- Fomentar la creación o el fortalecimiento de microempresas agroalimentarias (productoras de chocolate, restaurantes, albergues, empacadoras al vacío de ensaladas bribri, etc.).
- Incentivar la producción orgánica (cacao, banano, plátano, etc.) y promover las parcelas de vegetación silvestre para el crecimiento de plantas comestibles.
- Crear rutas y destinos alimentarios y agroecoturísticos, promocionando específicamente las tradiciones alimentarias bribris.
- Promover festivales agroalimentarios como podría ser el Festival del Cacao Silvestre, o el Festival Gastronómico del Bosque.
- Incentivar la recuperación del bosque por medio de mecanismos de Pago por Servicios Ambientales, para asegurar el continuo crecimiento de las plantas silvestres comestibles.

- Introducir una categoría de Áreas Protegidas de Uso Múltiple donde se pueda extraer productos alimentarios y artesanales del bosque, bajo normas de manejo que garanticen la sostenibilidad de los recursos.
- Promover el reconocimiento de los aportes indígenas a las tradiciones agroalimentarias de la zona, en los medios masivos, en los comunicados del ICT, en las agencias locales del MAG y del MINAET, etc.
- Facilitar eventos de intercambio intergeneracional en el campo de las tradiciones agroalimentarias, con el apoyo de Agencias de Cooperación, el Ministerio de Cultura, el Ministerio de Salud, el Ministerio de Educación, etc.
- Involucrar a las Universidades Estatales en proyectos de investigación participativa y de acción social con la gente de la zona para explorar las bondades nutritivas de las plantas subutilizadas, y sus posibilidades culinarias y comerciales.
- Eliminar los “incentivos perversos” que actualmente favorecen prácticas productivas que degradan los suelos y que atentan contra la sostenibilidad ambiental y social.

Es importante recalcar que comunidades como Shiroles cuentan con importantes recursos que se podrían explotar de forma sostenible para garantizarles una mejor calidad de vida. Entre estos recursos está el “capital natural” de los bosques y de las parcelas agroforestales, junto con las especies que allí se encuentran. También cuentan con un importante “capital cultural” en sus conocimientos tradicionales de las artes agropecuarias y culinarias, de la obtención de los ingredientes de sus tradiciones alimentarias, y de la preparación de sus recetas. Estos “capitales” pueden ser de interés turístico y explotados por la comunidad para generar ingresos financieros.

Finalmente, si el Estado pudiera tener la claridad y la visión y el compromiso de apoyar el desarrollo local, promocionando, por ejemplo el turismo rural comunitario, esto allanaría el camino hacia la obtención de los beneficios sociales, económicos y ambientales asociados a estas actividades. Sin embargo, no hay que pegar las esperanzas ni los impulsos de actuar al involucramiento del Estado. Especialmente en los territorios indígenas, la presencia de las instituciones del Estado, en el mejor de los casos ha sido débil. Sobre todo, es necesario reconocer el valor de lo que se tiene, defenderlo, y hacer uso inteligente y sostenible del mismo. Las tradiciones agroalimentarias de los bribri, evidenciado parcialmente en las plantas comestibles del bosque, son una riqueza que pueden usar para mejorar su calidad de vida.

6. El maíz: tradición alimentaria por excelencia



Fig. 1 **Metate**, D.C. 300-700, Nicoya, Guanacaste, Costa Rica. Objeto utilizado para moler maíz.
(Fuente: Los Angeles County Museum of Art. <http://collectionsonline.lacma.org>)

El Sitio

El quinto caso que analizamos es específicamente el del maíz (*Zea mays*), planta cultivada en Mesoamérica desde los albores de la agricultura, y desarrollada en lo que hoy es territorio costarricense por el pueblo Chorotega que se asentó en las tierras que bordean el Golfo de Nicoya.

Los chorotega

El cantón de Nandayure en la Provincia de Guanacaste y el distrito de Miramar en el cantón de Montes de Oro en la Provincia de Puntarenas, ambas localidades bordeando el Golfo de Nicoya, en

algún momento formaron parte de lo que hoy se denomina el área arqueológica la Gran Nicoya, que se extendía desde el Golfo de Fonseca en el extremo sudoeste de Honduras hasta el Golfo de Nicoya en Costa Rica. El pueblo Chorotega habitó la Gran Nicoya, probablemente originalmente como migrantes desde México, llegando a la zona de Choluteca de Honduras, para después llegar hasta el Golfo de Nicoya aproximadamente entre 600 y 800 DC. Al ser una cultura mesoamericana, el pueblo Chorotega trajo consigo una tradición alimentaria altamente desarrollada en torno al maíz. Esta se impuso en la región del Golfo de Nicoya y sobrevivió el encuentro con los españoles de la Conquista hasta nuestros días (Fonseca 1991).



Fig. 2. Nandayure y Miramar en la zona arqueológica denominada Gran Nicoya (Fuente: Google Images)

Las primeras incursiones de españoles en la Gran Nicoya fueron viajes de exploración que partieron desde la Ciudad de Panamá en busca de mayores riquezas y de un paso intercontinental hacia el Oriente. Al arribar al Golfo de Nicoya en 1519, Fray Bartolomé de Las Casas así lo relata:

"Anduvieron más de cincuenta leguas la costa abajo, y hallaron un golfo de más de 20 leguas lleno de islas, y es puerto cerrado admirable; llámanlo los indios Chira, y ellos lo llamaron San Lúcar; éste es el puerto que dicen de Nicoya, que es una provincia muy fértil y graciosa de Nicaragua. Allí cercan los navíos gran número de canoas, llenas de gente armada, y otra mucha gente que apareció en la costa con sus trompetillas o cornetas haciendo grandes fieros y amenazas; pero tirados algunos tiros de pólvora, no quedó hombre en el mar ni en la tierra que huyendo no volase." (De las Casas 1986: 345).

Desde el primer contacto se iniciaron procesos destructivos o aculturadores de los pueblos locales. Ya en la segunda expedición en 1522 se entró en contacto con gran parte de los caciques y pueblos que habitaban la región. Los españoles capturaron a varios indígenas con la finalidad de enseñarles la lengua castellana y así poder desarrollar tareas de intérpretes. A partir de 1527, la península de Nicoya se situó bajo la jurisdicción de la provincia de Nicaragua y su población fue encomendada a los vecinos de las ciudades de León y Granada (Tous 2002).

Cuando las esperanzas de encontrar grandes cantidades de oro, especialmente tras los informes de Gil González, quien dirigiera la segunda expedición, se vieron frustradas, el proceso de conquista y colonización se abocó a explotar a la población indígena convertida en esclava y vendida como mano de obra. Esta práctica continuó legalmente por veinte años más hasta la proclamación de la Leyes Nuevas en 1542 en donde se prohibió el sometimiento a la esclavitud de pueblos indígenas. Esta práctica fue una de las principales causas del estrepitoso declive de la población indígena (Tous 2002).

A finales del siglo XVI, se dio otro paso importante en la desarticulación de la sociedad y cultura tradicional indígena y en la consolidación de la nueva sociedad y cultura colonial. Los indígenas ya sometidos a reducciones y encomendados, se vieron obligados a seguir el orden político de las villas españolas, perdiendo así sus propios patrones organizativos. Así mismo, la disposición espacial y arquitectónica de los pueblos y de las estructuras familiares contribuyeron al proceso de pérdida de la cultura tradicional indígena, al inducir procesos de homogenización y mestizaje. En resumidas cuentas, muchos pueblos indios se transformaron en pueblos ladinos (Markman 1987:422).

Otro factor que vino a desarticular la sociedad chorotega fue la usurpación de sus tierras, ya sea por compra, el traspaso por deudas, la ocupación de hecho, los contratos fraudulentos, la donación de particulares, la fusión de pueblos indígenas, o por otras tantas artimañas (Tous 2002).

En la región del Golfo de Nicoya el pueblo chorotega fue perdiendo su población, mediante los procesos comunes de la conquista que incluían muerte por enfermedades europeas, muerte por armas europeas, venta de indígenas a la esclavitud, y mestizaje por medio de violaciones. El pueblo chorotega fue perdiendo su organización social al ser sometido a reducciones y encomiendas. Los chorotega perdieron su idioma nativo y gran parte de sus tradiciones y costumbres. No obstante, a pesar de la introducción de cultivos europeos, como el trigo y la introducción de ganado vacuno, las tradiciones alimentarias propias de los chorotega lograron persistir (Quirós 1990:144).

Tras un rechazo inicial hacia los alimentos americanos, la escasez de suministros provenientes de Europa provocó la inevitable aceptación de éstos por parte de los primeros colonos como única medida para poder sobrevivir en estas nuevas tierras. Posteriormente, debido a que muchos de los cultivos que fueron traídos de Europa no pudieron adaptarse a las condiciones climáticas y ecológicas locales, y que los cultivos nativos siempre estuvieron presentes para saciar el hambre, estos persistieron como tradiciones alimentarias locales. Tampoco se puede descartar que los

cultivos nativos pronto hayan sido del agrado, o por lo menos aceptables al paladar europeo. Para el caso del maíz y los frijoles, estos incluso se convirtieron en importantes productos de tributo, haciendo de ellos los principales cultígenos durante el siglo XVI. Tanto los cultivos, como las técnicas de su producción no sufrieron grandes transformaciones, ya que los españoles en el campo agrícola tuvieron que adoptar el conocimiento tradicional indígena adaptado y desarrollado a las condiciones locales (Tous 2002).

Pero la misma suerte no acompañó a la población originaria portadora de estos conocimientos. Para 1684 solamente quedaban 702 familias indígenas distribuidas en las reducciones de la península de Nicoya, entre ellas la de Santa Catalina de Nandayure. La vertiginosa disminución demográfica indígena prosiguió en el siglo XVIII, al extremo de que a mediados de éste, todos los pueblos indígenas habían desaparecido, menos uno, el de Nicoya. A su vez, fueron surgiendo pueblos ladinos o mestizos, dándose tanto en la península de Nicoya, como en la margen oriental del golfo, en territorios bajo jurisdicción en esa época de Costa Rica (Quirós 1990).

Nandayure

La migración hacia Nandayure se vio favorecida por las vías de comunicación abiertas en el Golfo de Nicoya y por su cercanía al mismo. El territorio de Nandayure fue poblándose por familias provenientes del pueblo de Nicoya, así como de Puntarenas. En 1910 mediante el Decreto 50 el Gobierno estableció en la zona un asentamiento campesino de 2000 hectáreas para 100 familias, quienes vinieron de localidades como San Ramón, Atenas, Palmares, Orotina y Esparza (<http://www.domotica.us/Nandayure>). El 8 de abril de 1962 se fundó el cantón de Nandayure, número nueve de la provincia de Guanacaste, conformado por seis distritos y más de 90 caseríos. Para el 2008 la población del cantón fue de aproximadamente 10.000 personas (www.tdc.odd.ucr.ac.cr).

Montes de Oro

El territorio que actualmente corresponde al cantón de Montes de Oro formó parte del territorio chorotega, siendo gobernado al momento del contacto con los españoles, por el cacique Gurutiña. Al igual que el resto del territorio chorotega, esta región sufrió la misma suerte de etnocidio, mestizaje y aculturación, perdiendo prácticamente la totalidad de su población indígena, su cultura nativa y tradiciones. Solo sobrevivieron algunos de sus cultivos y técnicas de siembra. (http://es.wikipedia.org/wiki/Montes_de_Oro).

A mediados del Siglo XIX fueron llegando pobladores de los cantones de San Ramón y Grecia, atraídos por rumores de que en el área había oro. En 1915, se le cambió el antiguo nombre de Los Quemados, por Montes de Oro en honor a la actividad minera que se desarrolló en la zona.

Montes de Oro es el cantón número cuatro de la provincia de Puntarenas, dividido en tres distritos, de las cuales Miramar es la cabecera del cantón. A pesar de su nombre alusivo a la minería, un alto porcentaje de las familias del cantón se dedica a la agricultura y a la ganadería.

Para el 2008 la población del cantón era de aproximadamente 13.000 personas, de la cual un 73 por ciento era rural y un 27 por ciento urbana, este último con tendencias de crecimiento (www.tdc.odd.ucr.ac.cr). Como en tantas otras localidades agrícolas y ganaderas del país, Montes de Oro sufre de desempleo e inestabilidad económica. Debido a esto, existen esfuerzos coordinados en el cantón por cambiar el énfasis de la economía hacia el turismo ecológico, rural y de aventura. Un turismo gastronómico dedicado a su resistente cultura alimentaria, especialmente esa centrada en el maíz, no estaría de más impulsarla.

El maíz (*Zea mays*)

Entre todos los casos ya analizados en los anteriores capítulos, el maíz merece un trato especial, tanto por sus profundas raíces culturales, como por su extensión y presencia en tantas culturas de América, así como por su papel protagónico en el mundo globalizado.

Es importante recalcar desde el inicio que el maíz es fundamentalmente una creación humana, una creación de los pueblos de Mesoamérica. Es el producto de la selección humana a partir de un ancestro silvestre, que aún hoy es debatido por la ciencia, aunque se considera el teosinte como el candidato más probable. Excavaciones arqueológicas en el Valle de Tehuacán, México, han hallado evidencia de maíz domesticado que data de 5000 años antes de nuestra era. En los antiguos escritos Maya, el maíz ocupa un lugar predilecto. Dice el *Popol Vuh*, libro sagrado de los Maya Quiché, que después de varios intentos fallidos de los dioses para crear al humano, se elabora una fórmula efectiva en la que es moldeado con la sangre de los dioses y masa de maíz: “de maíz amarillo y de maíz blanco se hizo su carne; de masa de maíz se hicieron los brazos y las piernas del hombre. Únicamente masa de maíz entró en la carne de nuestros padres.” (Popol Vuh 1947). En otras narraciones, Quetzalcóatl, deidad civilizadora, entrega a las personas el maíz, base material de la existencia civilizada (Warman 1988:48).



Fig. 3. Teosinte y su descendiente domesticado, *Zea mays* (Fuente: Google Imgaes)

El maíz ha persistido generación tras generación gracias a las manos que continúan seleccionando sus semillas y cultivándola, pues si se dejara de cultivar aunque fuera por solo una generación, desaparecería, pues el maíz es incapaz de propagarse por sí solo. El hecho de que sus semillas están todas protegidas en el envoltorio de la tusa, beneficia su protección contra predadores, pero imposibilita que sus semillas se dispersen para su propagación natural. La selección humana ha logrado con el maíz la increíble hazaña de que a partir de una semilla se reproduzca por un factor de hasta 1000 mientras que los cereales del Viejo Mundo alcancen un factor de reproducción por semilla de solo 8 a 10 (Warman1988:48).

El cultivo del maíz se expandió desde la cuna de su creación en México propagándose su cultivo por Norteamérica, las Antillas, Centroamérica y Sudamérica, ocupando los valles de la bajas, hasta los altiplanos, adaptándose tanto a climas tropicales húmedos, como a tierras áridas semidesérticas. Muchas culturas indígenas del Nuevo Mundo le tienen un nombre propio en sus respectivas lenguas, lo cual es testimonio de la antigüedad de su convivencia con este cultivo. También es asombrosa la diversidad que estos pueblos lograron con el maíz más allá de sus adaptaciones climáticas y edáficas, consiguiendo una enorme variedad de tamaños y formas, colores y sabores, consistencias y texturas, y finalmente su amplia gama de usos para sus tradiciones alimentarias.

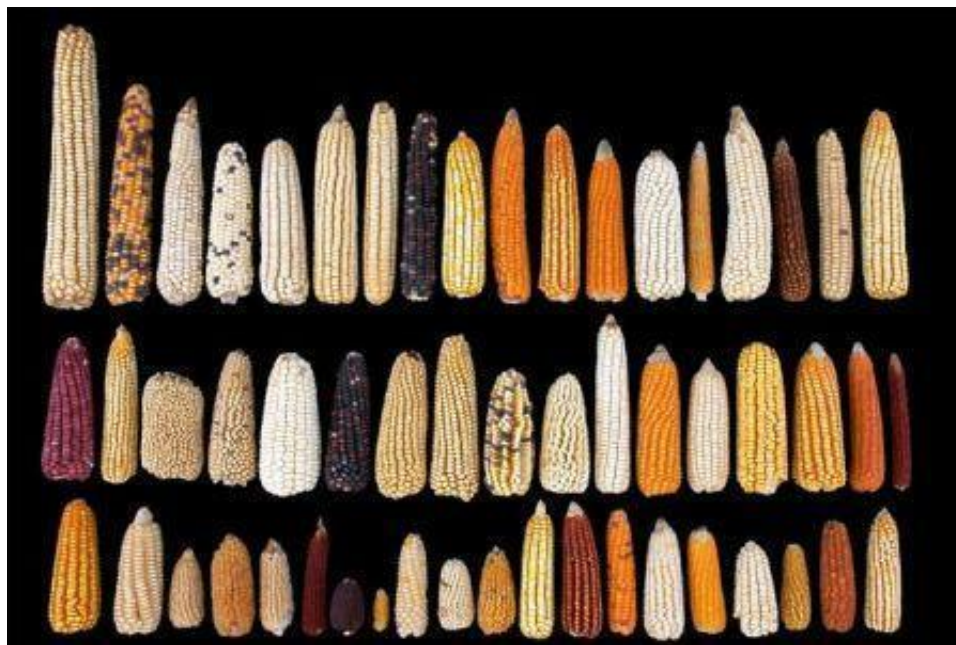


Fig. 4 Diversidad de *Zea Mays*

Métodos

Para obtener la información primaria de este informe se realizaron visitas de campo entre el 12 y 14 de febrero del 2010 en Ndayure, del 12-13 de marzo, del 9-10 de abril, y del 2-3 de julio del 2010 en Miramar. En ambas localidades se entrevistó a personas portadoras de tradiciones alimentarias. Estas entrevistas fueron grabadas electrónicamente y posteriormente transcritas. En total se realizaron aproximadamente 30 entrevistas.

La tradición alimentaria del maíz en el Golfo de Nicoya

Las visitas que realizamos a Nandayure y a Miramar en ambos costados del Golfo de Nicoya revelaron la persistencia de una rica tradición alimentaria basada en el maíz. El maíz forma la base principal de una gran variedad de platos fuertes, de postres y de bebidas, algunas de ellas alcohólicas. Entre estas creaciones alimentarias, algunas se asocian particularmente a celebraciones y momentos festivos, mientras que otras forman parte de la alimentación cotidiana.

Origen

Como se mencionó anteriormente, la tradición alimentaria de la zona basada en el maíz tiene un origen indígena. Sin embargo, debido a los procesos de etnocidio, de aculturación y de mestizaje, el conocimiento local sobre los orígenes de estas tradiciones se remonta únicamente al tiempo de sus abuelos. “Así lo hacían las viejitas” fue una respuesta común al preguntar de dónde venían estas tradiciones. El olvido en torno a los ancestros indígenas es muestra de cuan fuerte fue su exterminio, pero también es testimonio de cuan fuerte ha sido la capacidad de persistencia de sus tradiciones alimentarias.



Fig. 5. Una “viejita” de la península de Nicoya, zona reconocida por la longevidad de sus ancianos. (Fuente: <http://www.revistasoho.co.cr/contenido/articles/1079/1/Peninsula-de-viejos/Paacuteginas1.html>)

Obtención

La materia prima, el maíz, en toda su variedad, tradicionalmente ha sido cultivado por las familias en sus milpas o huertas para el consumo. El conocimiento sobre su cultivo aún está presente.

“El maíz se siembra en principios de invierno y dos meses, tres meses para que esté. Después se vuelve a sembrar en setiembre y se recoge en diciembre, en esos tiempos es que hay mazamorra.” (Alix Venegas Alfaro).

En la región cuentan con por lo menos cuatro variedades de maíz, el maíz blanco, el maíz amarillo, el maíz morado (llamado pujagua), y el maíz negro (llamado pujagua congo). Cada tipo de maíz tiene sus usos particulares. Según doña Verónica de Nandayure, el maíz blanco se usa para preparar rosquillas y tanelas, así como un plato llamado arroz de maíz. El maíz amarillo también se usa para preparar el arroz de maíz, así como para hacer tanelas y para preparar la bebida fermentada conocida como chicha. El pujagua se usa para hacer atol, también para hacer una bebida llamada chicheme, así como la chicha.

El cultivo del maíz es una actividad que en todo el territorio nacional ha ido desapareciendo. Las políticas nacionales a favor de la producción para la exportación en desmérito de la producción para el consumo nacional ha desincentivado mantener esta tradición milenaria de cultivar este

grano maravilloso y nativo de nuestras tierras mesoamericanas. Es irónico ver que son precisamente las regiones más pobres en donde todavía se sigue sembrando.

“Muchas personas tienen su maíz en la casa, o si no lo compran a algún productor de la zona. En Nandayure se produce el maíz pujaua, se compra al productor. Otras personas lo mandan a traer de San José. Antes se sembraba en esa región mucho maíz, ya no tanto, ha ido disminuyendo. El maíz si no se tiene, también sucede que mucha gente compra el maíz para no trabajar tanto.” (Shirley Fuentes Carranza).



Fig. 6. Picadillo de chayote con maíz y arroz de maíz. (Fuente: el autor)

Preparación y consumo

La variedad de alimentos que se preparan con maíz es enorme. Podemos mencionar algunas que encontramos en nuestras visitas a Miramar y a Nandayure. Como platos fuertes encontramos el arroz de maíz, el pozol, los tamales; como acompañamiento a las comidas hay una variedad de picadillos hechos con maíz, como el picadillo de chayote; para postres hechos de maíz, están las roquillas, las tanelas, el bizcocho, el tamal asado, la mazamorra; para bebidas hechas de maíz está el atol, el chicheme, y una variedad de chichas; finalmente no podemos dejar de mencionar “el pan nuestro de cada día”, la tortilla, que es la base de la alimentación de todos los pueblos mesoamericanos.



Fig. 7. Cocinera y su olla de pozol (Fuente: el autor)

De cada alimento hecho con maíz se podría conversar un largo rato. De hecho, el tema despertó el entusiasmo de las personas consultadas en Nandayure y Mramar. Cada alimento tenía su explicación detallada.

Para cada receta se detecta un conocimiento profundo que abarca la totalidad de la tradición, desde el momento en que se selecciona el maíz para la siembra, hasta las técnicas de cultivo, la cosecha y la preparación del maíz, la preparación de la receta, hasta las reglas para su consumo, así como el vocabulario especializado.

“El tamal mudo se cocina el maíz con sal, después se lava, se muele a máquina, se adoba, como decimos nosotros, se le echa ajo picado, se le echa la sal, se le echa la manteca de cerdo y se amasa, que quede la masa bien, no pegajosa sino buena como, como pa’ palmear. Entonces se agarra una pelota grande o regular y se hace extendida, extendida toda así a cierto ancho y luego ahí usted le echa frijoles molidos, porque nosotros no lo consumimos sin sal. Si quieren el legítimo mudo es solito, sólo que adobado, verdad. Él es redondo, es decir él queda como un gordo, cierto. Ahí usted lo parte. Se consume mucho cuando es Semana Santa. Aquí cada cosa tiene las tradiciones, el tamal mudo se usa en Semana Santa, los palmitos en Semana Santa, sardinas se consumen casi siempre en Semana Santa, bueno yo no consumo de ninguna manera, no me gustan, pero el tamal mudo sí.” (María Jesús Cambroner)

El siguiente cuadro resume la diversidad de alimentos que encontramos en Nandayure y Miramar que forman parte de la tradición alimentaria con base en el maíz.

Alimentos preparados con maíz en Nandayure y Miramar
Albóndigas con maíz: “Eso se hacía así con carne... albóndigas, se revolvía la masa de maíz con carne y se hacían las cositas así, y se echaban en el caldo. Mamá hacía demasiado eso, hacia unas olladas!” (María Isabel Rodríguez)
Arroz de maíz: “Se hace con maíz cascado, un maíz un poco más grandecito. El maíz se deja un día anterior en agua para que se suavice un poco, se lava. Se cocina en una olla grande con sustancia de gallina criolla, lleva un proceso de unas 3 horas, hay que estarlo moviendo y echándole bastantes olores: culantro, ajo, consomé, cebolla, hierbabuena, albahaca, se le puede echar manteca de chanco, jengibre. A veces se le echan hasta lengua de vaca. Lo consumen mayormente la gente adulta.” (Alix Venegas)
Atol de maíz <u>Insumos:</u> Agua y maíz. <u>Preparación:</u> se rebana el maíz tierno, se muele, se cocina y se echa el maíz. <u>Utensilios:</u> molador de maíz, olla. <u>Costos:</u> muchas personas tienen su maíz en la casa o si no lo compran a algún productor de la zona. <u>Dificultades o peligros para la tradición:</u> la tradición la mantienen los adultos, no los jóvenes.
Biscocho: Con maíz duro se muele como para hacer tortillas, se arregla con cuajada y luego se hacen los biscochos. Se revuelve la masa con el queso, se le puede agregar natilla, cuando ya está lista la masa, se forman los bizcochos a mano. “Se prepara la masa así, igual, la masa... con todos los ingredientes, con queso rallado, -más que nada lo que lleva es queso rallado- y le echa grasa si uno quiere, un poquito porque muchas veces el maíz fresco se pega... <i>mju</i>...Entonces siempre se usa grasa, aceite, o sea, numar... Es que antes se usaba mucho la manteca de cerdo, pero yo la consumo poco... Pero se usa mucho, la gente lo usa mucho.” (Shirley Fuentes)
Cabellos de maíz (Pelos de elote): Se usan los pelos del elote que no hayan salido de la tuza. Se hierven y se comen en sopa.
Chicha: “La chicha que hacemos de maíz, la chicha la hacemos cuando ya el maíz esté sazón, bueno ya viejo el maíz, maíz amarillo. Lo ponemos a reventar en hojas de plátano y después a los... ¿qué? a la semana o talvez menos... se hace... sabuteao llamamos...sí, cuando ya germina, el brocho que llamamos, y le agregamos el jengibre... <i>mju</i>...” (María Jesus Carmona)
Chicheme: se hace con maíz morado. Se desgrana, se deja un día en reposo para que suavice, al día siguiente se muele en máquina de moler o en el molino, después se moja y se cuele bien. Luego se cocina con agua a fuego lento hasta que hierva bastante para que no se ponga malo. Luego deja un día, le vuelve a echar más agua y le echa jengibre, que es lo que le da el “toquecito”, luego se endulza. Conforme pasan los días empieza a picar más. Ya casi no se hacen estas comidas, la usan más que todo cada 25 de julio el día de la Anexión o en ciertas actividades que hacen. Por ejemplo el chicheme es

tradicional en rezos, Semana Santa y antes lo preparaban en navidad las abuelitas. “Hay que saberlo hacer para que no se ponga hediondo, se debe saber el punto de la masa, hay que cocinarlo más.” (Verónica Rodríguez) <u>Beneficios:</u> Se vende. <u>Dificultades o peligros para la tradición:</u> los adultos aun lo realizan, el problema está en que los jóvenes no lo saben hacer o no les gusta y no lo toman. <u>Insumos:</u> Maíz pujagua (morado); conocido como “no-le-hace” en Liberia. <u>Preparación:</u> se muele el maíz, se cocina la masa, se cuele en un trapo y se toma. Se puede preparar en cualquier fecha pero es característico de Semana Santa. <u>Utensilios:</u> molador de maíz, olla, trapo. <u>Costos:</u> en Nandayure se produce el maíz pujagua, se compra al productor. Otras personas lo mandan a traer de San José.
Chorreada: igual que el cospón, sólo que hecho con maíz tierno, el elote.
Cospón (Cosposa): “El cospón, diay, es el maíz ya sazón, cuando pasa de elote ya es maíz, ya es cospón... de ahí, de ahí es donde se hace. El cospón sí, porque se hacen cosposas, y... cuando está tiernito se hacen chorreadas, y ya cuando está sazón entonces ya es cosposas. El cospón se echa en agua y otro día se muele, se cuele, aquello se cuele, aquella masa se cuele y se deja que se asiente y después ya se le echa leche, dulce, un poquito de sal y ya está el atol hecho. La cosposa es cuando... cuando ya el maíz no lo podemos rayar, ya lo molemos... porque siempre se se muele crudo... y lo muelo y lo amaso, como amasar con agua, como amasar masa y después palmeo normal una tortilla, nada más que ella tiene la... la tortilla se echa, se vuelve a volver y luego vuelve uno a hacerlo pa que ya abombe. En cambio la cosposa la echa, y después la vuelve de nuevo y después la vuelve a volver y la quita para que ella no se abombe.” (María Jesús Carmona)
Empanadas: Se hacen con masa de maíz, y pueden tener diversos ingredientes adentro: papas, frijol, queso, pollo, carne.
Guiso con pollo: a este guiso se le agrega la masa del maíz blanco o amarillo para que espese.
Masa de maíz con yuca: se usa para hacer una variedad de tortilla.
Mazamorra: Se prepara como el chicheme, pero hay que dejarla cortar. Se puede hacer con cualquier tipo de maíz. Se cuele antes de cocinar, queda en atol, luego se corta y se echa en la refrigeradora. Después se parte y se le puede echar natilla o leche. “Masamorra: entre el maíz y el cospo. Cuando el maíz está para cospo. Se echa en agua, muele y cuele. Se deja asentar, agregar leche y dulce. Se deja el maíz de un día para otro, botar el agua, agregar dulce, jengibre, se hace como un atol.” (Shirley Fuentes) “El maíz se siembra en principios de invierno y dos meses, tres meses para que esté. Después se vuelve a sembrar en setiembre y se recoge en diciembre, en esos tiempos es que hay mazamorra.” (Alix Venegas)

Pan de elote (Pan de maíz): Cuando el maíz es más duro que para chorreada, se le echa royal, se hace como tamal asado, con queso natilla, huevos y vainol.
Parranda: es una tortilla de maíz gruesa y salada, la cual es asada con hojas de guineo cuadrado. “Se asa a pura brasa y a pura hoja de cuadrado... A eso se le echa queso y se le echa sal.” (María Julia Espinoza)
Pinolillo: Maíz tostado y molido. Más que todo se prepara para tomar de noche, ayuda al insomnio. El maíz se tuesta de primero y luego se muele y ya esto es pinolillo. Al elaborar la preparación se puede agregar Jamaica, canela y se puede tomar con leche o en agua. “Le echa uno, como le dijera, dulce y leche, la cosa es que o se lo come uno así seco también, oiga pero es una cosa pa’ dormir que da envidia.” (Guillermo Ramírez)
Pozol: Se pone a cocinar la cabeza del cerdo, después por aparte se pone el maíz blanco o amarillo, cuando ya está cocinado se mezcla con la cabeza de chanco para que reviente, se cocina con bastantes olores. Se hace como el proceso del arroz de maíz, solamente que se hace con maíz de grano entero y se hace con cerdo. Se usa para fiestas o actividades. El pozol se hace actualmente muy pocas veces.
Pozol de maíz: Se muele el maíz cuando está semi-cocinado, luego se seca, se pasa por el colador, y al maíz que queda se le agrega canela, clavo de olor, hojas de canela.
Rosquillas: <u>Insumos:</u> Maíz, mantequilla, queso seco, huevo, sal. <u>Preparación:</u> el maíz se deja crudo, se pone a cocinar con cal y ceniza en cocina de leña, cuando el agua hierve se echa el maíz, se saca y se pela –se le quita el corazón y la pluma (la cascarita o piel del maíz)- y se pone a refrescar, se limpia y se deja en un balde, al día siguiente se lleva a moler. A este maíz – sin corazón ni pluma- se le agrega el queso seco, el huevo, y la manteca con sal. Después se les da forma y se ponen al horno. Se acostumbra hacer para Semana Santa. <u>Utensilios:</u> olla, horno tradicional, cocina de leña, balde. <u>Costos:</u> la mantequilla se compra, y el maíz no si se tiene; también sucede que mucha gente compra el maíz cascado para no trabajar tanto. <u>Dificultades o peligros para la tradición:</u> la tradición la mantienen los adultos, no los jóvenes.
Sopas de leche: “Hay dos formas distintas de preparar la sopa de tortillas: Primero se hierve la leche y luego se le echa las tortillas quebradas. La leche hierve junto con las tortillas. La sopa con leche una vez lista se le agrega sal al gusto. Las sopas de leche se pueden preparar con: cuadrados, guineo, chirriada, ñampí, arroz, leche agria. Hay personas que le agregan un huevo a la leche cuando está hirviendo. También se puede hervir la leche, se hacen las tortillas, se despedazan y luego se echa la leche hervida. Si se desea se le agrega frijoles, chamol o raicín. Es usada para la cena.” (María Cecilia Carmona)
Tamal: Se cocina la masa de maíz con manteca de chanco. Aparte se cocina el cerdo en una olla. Después en un puño de masa, se pone lo que uno quiera, casi siempre un pedazo de carne, un poquito de arroz, una tira de zanahoria o de chile dulce. Esto se envuelve en hojas de plátano, se amarran en parejas y se echan en una olla grande de agua hirviendo a cocinar. También se pueden hacer en las

brasas. Los tamales se hacen especialmente para Navidad.
Tamal asado (Tamal dulce): “Tamal asado que llamamos nosotros, ese... ese lo hago yo también con maíz... maíz viejo; se cocina igual, se muele y si se le echa ya la leche, la leche agria o suero o natilla o mantequilla... lo que usted quiera... canela, y lo cocina a fuego, después se baja cuando ya hierve, se apasta, se echa en otra olla ya con aceite o con numar y se, se cocina a pura brasa en el fuego con una lata, hasta que ya quede así doradito arriba y abajo ya quede bien.” (María Jesús Carmona)
Tamal de maíz (Tamal de elote, Yol): “Legítimamente el yol es donde se agarra la hoja del maíz, del elote tiernítico, lo cocinaba y agarra una hoja sazón y queda como un embudito en la hoja, la dobla y comenzaban a echarle adentro...Es un tamal de elote pero de lo más tierno del elote y se hace en la tuza del maíz, el que yo digo de la tuza de maíz es el tierno. Aquí se está usando hacer, pero eso es origen nicaragüense, los nicaragüenses le decían yoles, que acá le dicen tamal de maíz.” (Guillermo Ramírez)
Tamal mudo: “El tamal mudo es sin carne. El tamal mudo se cocina el maíz con cal, después se lava, se muele a máquina, se adoba como decimos nosotros, se le echa ajo picado, se le echa la sal, se le echa la manteca de cerdo y se amasa, que quede la masa bien -no pegajosa- sino buena como, como pa’ palmeaar. Entonces se agarra una pelota grande, regular, y se hace extendida, extendida toda así, a cierto ancho, y luego ahí usted le echa frijoles molidos, porque nosotros no lo consumimos sin sal. Si quieren el legítimo mudo es solito, sólo que adobado verdad. Él es redondo, es decir él queda como un gordo, cierto, eh...usted lo parte... se consume mucho cuando es Semana Santa.” (María Jesús Carmona)
Tanelas: “El maíz se deja crudo, se pone a cocinar con cal y la ceniza de cocina de leña, cuando el agua hierve, se echa el maíz, se saca y se pela –se le quita el corazón y la pluma- y se pone a refrescar, se limpia y se deja en un balde, al día siguiente se lleva a moler. Al corazón del maíz se le agrega natilla o leche agria, azúcar y polvo de hornear, y se pone al horno con una hoja de plátano debajo. Ahora esta costumbre se ha cambiado y muchas personas utilizan bandejas.” (Verónica Rodríguez)
<u>Costos:</u> los ingredientes se deben comprar, salvo el maíz si se tiene, o la leche si se produce. <u>Beneficios:</u> algunas personas lo venden. <u>Dificultades o peligros para la tradición:</u> se realiza poco porque es muy trabajoso, se acostumbra producir para Semana Santa.
Tortilla de maíz: Es maíz con que realizan las tortillas lo cosechan. El maíz lo apiñan bajo el sol para que se seque, se desgrana y se guarda en un estañón. Este se cocina con agua hirviendo y cal una media hora para quitarte el hollejo (pellejito) al grano para que la tortilla salga suave. Luego se muele en una maquina y se le agrega agua, para después hacerlas a mano y dorarlas en las brazas de la cocina de leña.

Cuadro 1. Alimentos preparados con maíz en Nandayure y Miramar

Las amenazas a la tradición

Como hemos visto, gran parte de la herencia chorotega ya se ha perdido debido a fuertes presiones de asimilación, aculturación y de etnocidio. Hasta ahora, sin embargo, ha resistido y persistido importantes elementos de la tradición alimentaria, especialmente aquellos basados en

el maíz. No obstante, se evidencia que finalmente, también esta herencia cultural se está viendo amenazada por una nueva serie de factores. La gente de Nandayure y de Miramar coinciden en que mucha de esta tradición ya solo reside entre las personas mayores. Ven en la juventud un olvido y hasta desprecio por las tradiciones alimentarias de sus abuelos. Parte de las razones de esto, consideran que reside en el tiempo y el esfuerzo que requieren las tradiciones alimentarias de antaño, en comparación con las facilidades de hoy para obtener insumos y para la preparación de alimentos.

“Ahora se compra en el Palí y en las verdulerías. Antes los vecinos producían y se vendían los productos entre sí. Ahora muchos productos vienen de San José.” (Anónimo)

“Considero que las tradiciones, en cuanto a la cuestión alimentaria, se han ido disminuyendo porque lleva mucho trabajo hacer estas comidas, y además porque ahora todo sale más caro. Al ser un trabajo pesado hace que la gente ya casi no lo quiera hacer. Creo que a la gente les gusta estas comidas pero no les gusta el trabajo que lleva hacerlas.” (Shirley Fuentes)

“Hay tradiciones que casi no se hacen por que se van perdiendo las costumbres por pereza, o sólo se hacen como cosa especial”. (Anónimo)

“Actualmente, las personas que lo hacen son muy pocas porque ya les da más pereza. Además, que a la gente joven no le gusta mucho comer este tipo de comidas y ya no se sienten atraídos hacia el campo.” (Alix Venegas)

“Rescatar –las tradiciones- es imposible, porque la juventud solo quiere destruir...en cambio nosotros (las generaciones viejas) cuidamos”. (Anónimo)



Fig.8. Preparación de la sopa de leche. (Fuente: el autor).

Otra percepción que prevalece es que el trabajo de campo se ve cada vez más difícil por distintas razones. Una es la falta de tierra, ya que se ha ido dando una concentración de tierras en pocas manos, mientras que los pequeños productores cada vez tienen que producir en parcelas de extensiones más reducidas. La deforestación y la degradación de la tierra son otras razones que se mencionan.

“Ahora a la gente le da más pereza sembrar porque se ocupa campo, y ya no tienen terrenos tan grandes, se han hecho muchos potreros.” (*Shirley Fuentes*)

“Muchas tradiciones se han perdido porque han botado los árboles. La nueva generación no sabe aprovechar lo que se está perdiendo.” (*Anónimo*)

“Algo que afecta que estas tradiciones no continúen es el poco espacio para sembrar los alimentos que existen en la zona. La falta de espacio entre las casas ha hecho que este tipo de cosas se dificulten, además de la creación de potreros.” (*Flora Rojas*)

Son causas multifactoriales las que juegan un papel en la pérdida de las tradiciones alimentarias en la zona: Desde las perspectivas y presiones globales hegemónicas de corte neoliberal que han vendido la receta del desarrollo a partir de las “ventajas comparativas” y la exportación; seguido por las políticas nacionales de los últimos 20 años que han desincentivado la siembra de granos básicos, el autoabastecimiento de alimentos, y la producción tradicional de subsistencia; y terminando por la llegada de otros estilos de vida, ya sea por medio de la televisión, la publicidad, la llegada de cadenas de comidas rápidas, o por el mismo influjo de turismo, que traen valores que han sido generados y cultivados en ámbitos socioeconómicos y culturales muy distintos, pero que localmente, son apreciados como tentadores y apetecidos, a pesar de su desligue con las realidades locales.

Como hemos visto en capítulos anteriores, lo propio, lo local, lo tradicional, y lo antiguo pierden valor ante lo ajeno, lo global, lo moderno y lo nuevo, no por el valor intrínseco que pueda tener la segunda serie de calificativos, sino porque, éstas cualidades se acoplan al sistema económico capitalista dominante y expansivo que actualmente ostenta un enorme y creciente poder en todos los ámbitos de la vida, a pesar de los muchos de sus efectos destructivos para el ambiente y el bienestar de todos los seres vivos, entre ellos, los pueblos humanos menos capitalizados, que son la gran mayoría en el mundo.



Fig.9. Preparación de la emblemática tortilla. (Fuente: el autor).

Propuestas para revitalizar la tradición

Tal y como las amenazas a la tradición alimentaria son multifactoriales, así mismo son las posibles maneras de enfrentar estas amenazas. Se debe recalcar que el afán por revitalizar una tradición alimentaria no parte de un deseo “museológico” de rescate de un artefacto cultural con el fin de resguardarlo tras una vitrina, para satisfacer la curiosidad nostálgica de futuras generaciones. Las propuestas de revitalización parten del reconocimiento del potencial que tiene el “capital cultural” -como lo es una tradición alimentaria- para mejorar la calidad de vida de sus portadores. Un capital cultural es una acumulación de riqueza, el producto de generaciones de trabajo de un pueblo por crear y compartir conocimientos, saberes, capacidades, técnicas y tecnologías de pertenencia común para el bien común. Perder esta riqueza es comprometer el bienestar de su gente. Revitalizar la tradición es apostar por la capacidad que tiene un capital cultural de enriquecer las vidas de sus portadores y de sus comunidades.

Los alimentos de maíz, como hemos visto, son sumamente versátiles y variados, y hasta ahora resilientes a los cambios y transformaciones sociales, económicos y culturales en que se encuentran inmersos. Han sobrevivido desde los tiempos precolombinos, hasta los tiempos de la globalización. Pero esta resiliencia no está garantizada. Puede encontrar su punto de rompimiento. De hecho, en el contexto de la globalización, lo está encontrando. Como tantas otras riquezas de bien común que se están perdiendo bajo la hegemonía del sistema económico global actual: las aguas se contaminan, la biodiversidad se extingue, los suelos se degradan, el clima se altera, así mismo, el maíz –grano sagrado de tantos pueblos de las Américas- comienza a encontrar su final como semilla de los más humildes, como sustento de los pobres, como deleite alimentario accesible y familiar de todos sus hijos. A cambio, por su misma versatilidad y valor intrínseco, el maíz se ha visto incorporado al remolino vertiginoso del capitalismo globalizado, siendo “transgenetizado”, acaparado por corporaciones transnacionales, e insertado a la producción incontenible de combustibles que continúan alterando el clima. Revitalizar las tradiciones alimentarias basadas en el maíz es hacerle frente a esta distopía, es recuperar para el maíz su trono como príncipe solidario de los pueblos.



Fig.10. Mujeres de Santa Cruz de Nicoya: Pueblos herederos del maíz. (Fuente: el autor).

En Santa Cruz de Nicoya existe una cooperativa de mujeres, conocido popularmente como “Las Tortilleras”, donde preparan al estilo tradicional las comidas locales, muchas de las cuales son hechas de maíz. Esta cooperativa, no solo le ha dado vida y sustento a estas mujeres, sino que también ha permitido que otras tradiciones locales se encadenen a esta actividad, como son los grupos de bailes típicos y de música de marimba, donde tienen la oportunidad de expresión.



Fig. 11. Encadenamiento de otras tradiciones locales con las comidas tradicionales. (Fuente: el autor).

Para revitalizar la tradición alimentaria del maíz en la región, el ejemplo de Las Tortilleras es importante, pero no es suficiente. Dada la amenaza multifactorial que atenta contra esta tradición, es necesario también esgrimir una estrategia de múltiples frentes.

En el frente más macro, es necesario reivindicar el valor de las economías locales ante el avance de la globalización. Lo local y su idiosincrasia particular como valor puede llegar a plantarse como alternativa a las tendencias homogeneizadoras de la globalización. La defensa de la diversidad biocultural es un paradigma que viene abriendo campo en esta dirección. Ante las deficiencias que presenta el modelo económico dominante para garantizar el bienestar de la generalidad de la población, así como el bienestar de la biodiversidad y de su entorno, el fortalecimiento de la diversidad biocultural, tiene el potencial de subsanar estos vacíos. En este sentido, es importante que el concepto de la diversidad biocultural (Maffi 2010) comience a permear el discurso del desarrollo y del bienestar, tanto en el ámbito nacional, como internacional. Para esto es importante que tanto las agencias internacionales de cooperación, como las diversas instituciones del Estado a cargo del “desarrollo” nacional, exploren la significancia de la diversidad biocultural como recurso o activo comunitario, regional y nacional.

El reconocimiento del valor de la diversidad biocultural podría redireccionar las políticas de desarrollo nacional, limitando la expansión desenfrenada de monocultivos para la exportación, como ha sido la tónica con el banano, la piña, o en el sector agropecuario, con la ganadería extensiva. Estos modelos productivos han concentrado las tierras, han reducido drásticamente la diversidad biológica y no han generado mayor bienestar entre las poblaciones locales donde se

desarrollan estas actividades. Potenciar la diversidad biocultural abre la posibilidad de establecer nuevos modelos productivos con mayores beneficios para el pueblo y el ambiente.

En un frente más micro, la reivindicación de lo local se logra mediante el fortalecimiento de la identidad local, que a su vez se alimenta de las tradiciones locales. Una estrategia que ha demostrado tener la capacidad de activar el ciclo virtuoso de fortalecer la identidad local para así incentivar las tradiciones locales, es el turismo rural comunitario. Proyectos de esta índole han sido exitosos en otras partes del país, promoviendo conjuntamente las tradiciones alimentarias locales, la conservación ambiental y el bienestar de las comunidades (Montoya 2003).



Fig. 12. Turistas atraídos por la tradición alimentaria del maíz. (Fuente: el autor).

Finalmente, para revitalizar las tradiciones alimentarias del maíz en el ámbito comunitario y doméstico, es necesario abrir espacios de reflexión sobre la multifuncionalidad de las tradiciones alimentarias, en este caso, del maíz, como fuente de bienestar en los ámbitos de la subsistencia, la salud, la creatividad, las relaciones familiares y comunitarias, la identidad y el desarrollo económico, entre otros. También es oportuno abrir oportunidades de capacitación en formas de producción, organización y mercadeo en torno a los alimentos hechos de maíz. Doña Shirley Fuentes de Nandayure considera que realizar talleres con señoras de la comunidad que conozcan sobre la realización de estas comidas, especialmente a jóvenes que no conocen como se hacen estas comidas podría ser una buena alternativa para revitalizar estas tradiciones.

El territorio en torno al Golfo de Nicoya, los pueblos de Nandayure y de Miramar, entre tantos otros de la región, enfrentan hoy una realidad muy diferente a la que han conocido en el pasado.

La industria del turismo es una de las novedades que se han asentado en la zona. Si bien el turismo trae consigo grandes retos, también abre nuevas posibilidades de revitalizar los tesoros locales, como son la identidad, la biodiversidad, la cultura y las tradiciones, especialmente las tradiciones alimentarias, que han sido siempre un atractivo de viajeros y visitantes de tierras extrañas. Antes las nuevas oportunidades que trae el turismo es necesario no dejarse seducir por las ofertas de enormes inversiones y de ganancias astronómicas, sino buscar medios apropiados de desarrollo local, basado en el potencial y las capacidades locales. Es necesario evitar ser hipnotizados por los indicadores macroeconómicos, y dirigir la mirada hacia las realidades microeconómicas, ver cómo la gente enriquece sus vidas con mayores niveles de autonomía, equidad, seguridad y sostenibilidad. Para esto es fundamental involucrar a las poblaciones locales en cualquier diagnóstico, proceso de planificación y desarrollo de proyectos. Son las inquietudes y las prioridades locales las que deben dirigir las estrategias de mejoramiento de la calidad de vida. Es en este marco que se deben emprender las estrategias de revitalización de las tradiciones alimentarias.



Fig. 13. Turistas aprenden a hacer rosquillas de maíz amarillo y locales enseñan a hacer chicheme maíz pujagua. (Fuente: el autor).

El maíz como tradición alimentaria realmente merece un reconocimiento especial, por su diversidad y versatilidad, por su papel histórico, por su resiliencia y persistencia y hasta por su papel protagónico en la globalización. Como cultivo, el maíz no da muestras de desaparecer, ni mucho menos. Su diversidad genética posiblemente sufra erosión. Pero esto es el resultado principalmente de la erosión de la diversidad cultural asociada. La revitalización de la tradición alimentaria del maíz no es para rescatar el maíz de la extinción; es para ayudar a las culturas que han cultivado la diversidad en torno a esta especie, *Zea mays*, a que no desaparezcan ellas. Las culturas indígenas, campesinas, rurales, de subsistencia, que viven directamente de la tierra, estas son las que, reflejando la pérdida de tradiciones alimentarias, se encuentran amenazadas con la asimilación, la homogeneización, la aculturación, la invisibilización, en suma, al olvido. Tanto han

trabajado estas culturas por mantener al maíz, ahora le corresponde al maíz devolverle el favor a estas culturas.

En la región en torno al Golfo de Nicoya, donde todavía se mantiene –aunque debilitada- la tradición del maíz, existen muchas posibilidades para lograr su revitalización. Las Tortilleras son un ejemplo en donde el rescate de las tradiciones alimentarias mejoran la calidad de vida de un grupo de mujeres cocineras, pero también de sus familias, y de jóvenes que presentan bailes típicos, y de músicos marimberos que acompañan los bailes mientras los comensales se alimentan. Se establece un círculo virtuoso, entre identidad, economía, bienestar, que persiste en el tiempo.

Experiencias parecidas se podrían apoyar. La región del Golfo de Nicoya da para eso, al ser un destino turístico, y una región reconocida por su arraigo cultural. Estos capitales pueden ser aprovechados para impulsar procesos de mejoramiento de la calidad de vida de las comunidades locales. Algunas propuestas puntuales de revitalización de las tradiciones alimentarias de la zona, aunque solo sean para fines ilustrativos, para generar nuevas ideas de alternativas y de opciones, se presenta a continuación:

- Promover la creación de microempresas agroalimentarias en diferentes puntos de la región; formar con estas una red, y vincularlas por medio de rutas turísticas agroalimentarias, para darles sostenibilidad económica y para que sirvan de polos de fortalecimiento identitario. Esto lo podrían promover el Ministerio de Cultura y el MEIC. Aunque también es una propuesta que pudiera ser impulsada por Trabajo Comunal Universitario de las diversas universidades estatales, o bien por ONGs y agencias internacionales de cooperación.
- Incentivar la producción local de las diversas variedades de maíz propias de la zona. Esto lo podría promover el Ministerio de Agricultura, aunque no haya sido su tendencia histórica. En cambio, las ONG ya han impulsado iniciativas en esta dirección en diversos puntos del país. El rescate de las semillas criollas es además una propuesta que cada vez adquiere mayor resonancia a nivel mundial.
- Promover festivales agroalimentarios en los cantones en torno al Golfo de Nicoya, y en este caso Festivales del Maíz, como oportunidad para realzar la importancia de este grano y de las tradiciones alimentarias que surgen de él. Las Municipalidades locales podrían aprovechar una oportunidad así para promover sus cantones, estimular la economía, y darle oportunidades recreativas a sus vecinos.
- Facilitar eventos de intercambio inter-generacional en el campo de las tradiciones agroalimentarias, con “encuentros agroalimentarios”, talleres de cocina tradicional, capacitaciones en recetas del maíz, competencias, certámenes culinarios, etc. Esto podría ser una colaboración entre el Instituto Nacional de Aprendizaje y el Ministerio de Cultura.

El maíz ha servido a los pueblos de Mesoamérica por miles de años. El dócil grano del maíz se ha dejado moldear en un arcoiris de alimentos: chicha, chicheme, tamales, tortillas, rosquillas, bizcochos, tanelas, mazamorra, cosposas, pozol, picadillo, y tantos más. No es sorprendente que en los tiempos míticos, hasta las personas fueran moldeadas de masa de maíz por los dioses. Con este grano maravilloso se han levantado civilizaciones, pero también se han alimentado los pueblos humildes. Le debemos mucho al maíz. Es hora de honrar esta deuda y luchar por que siga reinando entre nuestra gente. Darle al maíz lo que el maíz nos ha dado: vida. Como dijo un vecino de Santa Rita de Nandayure “Manos que dan, nunca están vacías.” (Israel Vidaurre, 87 años).

Puesta en Escena:

Revitalización de Tradiciones Alimentarias

en Comunidades Urbano-Marginales de San José

Antecedentes

A partir del proyecto “Rescate de Alimentos Subutilizados y de Tradiciones Alimentarias” que se desarrolló dentro del marco del Programa Conjunto “*Políticas interculturales para la inclusión y la generación de oportunidades, 2008-2010*”, propuesto por Gobierno de Costa Rica, y financiado por la FAO para promover estudios, sistematización y difusión sobre la cultura urbana y rural del conocimiento agroalimentario, y que permitió la investigación de los casos anteriores (Caño Negro, Puriscal, Cahuita, Shiroles, Nandayure y Miramar), la UNESCO financió un nuevo proyecto específicamente para determinar cuáles eran las prácticas agroalimentarias relacionadas con el patrimonio inmaterial de las comunidades inmediatas y mediatas al Parque La Libertad, siendo estas Patarrá, Guatuso, Fátima, Linda Vista, Río Azul, San Antonio, Damas, San Miguel y Tirrases, para que a partir de este conocimiento se lograra establecer una propuesta de revitalización de las prácticas que enfrentaran amenazas directas o indirectas para su permanencia sociocultural. Se pretendió que esta propuesta estuviera vinculada a las futuras acciones que el Parque La Libertad desempeñara, así como con los programas locales de las Ferias del Agricultor de Zapote, Desamparados y Curridabat, y con las políticas de revitalización de las prácticas culturales que pudieran tener los gobiernos locales, con el fin último de promover la vigencia de las prácticas agroalimentarias patrimoniales en las comunidades de estudio, como fuente de identidad y de cohesión local, como elementos de bienestar.

Metodología

Para establecer esta estrategia de revitalización, se contrató la Fundación MILPA por un plazo de seis meses (el cual se extendió por dos meses más), dentro del cual, mediante la aplicación de una metodología diversa y participativa, se lograría alcanzar los objetivos específicos, siendo estos:

1. Desarrollar un inventario in extenso y una investigación documental de las tradiciones agroalimentarias de las comunidades arriba referidas;
2. Seleccionar de forma participativa con las comunidades las tradiciones que se someterán para la preparación de una propuesta de revitalización cultural;
3. Desarrollar una profundización en el estudio de las tradiciones agroalimentarias seleccionadas mediante visitas de campo y uso de fuentes secundarias;
4. Establecer una estrategia de divulgación, concertación y promoción para la revitalización y el reconocimiento de las tradiciones agroalimentarias seleccionadas;
5. Elaborar Informe Final con el Inventario de las tradiciones agroalimentarias, una profundización en el estudio de las tradiciones agroalimentarias seleccionadas, y una propuesta con recomendaciones para que las tradiciones agroalimentarias seleccionadas perduren en el tiempo como parte de la cultura alimentaria familiar y comunal.

Se inició el estudio consultando la base de datos *“Inventario de recursos humanos y culturales e iniciativas productivas vinculadas con el conocimiento local (agroalimentario, prácticas curativas y actividades artesanales)”*, elaborado por Celia Barrantes Jiménez en mayo del 2009. De esta base de datos se extrajo 100 personas que mostraban algún vínculo con las tradiciones agroalimentarias. Esta lista se utilizó como punto de partida para emprender un proceso de entrevistas en profundidad con las personas identificadas. La lista presentó algunos problemas debido a los cambios de dirección y de teléfonos de un porcentaje significativo de las personas. Pero, por otro lado, sí permitió iniciar la exploración del tema con algunas personas, y mediante la exploración de sus redes sociales, ubicar otras personas no incluidas en la base de datos.

El equipo de cuatro asistentes de investigación, Juan Carlos Soto, Pamela Campos, Daniela Segura y Priscila Alvarado, todos con formación en antropología, llevaron a cabo el trabajo de campo entre julio del 2010 y febrero del 2011. Durante este tiempo abarcaron las comunidades de Patarrá, Fátima, Linda Vista, Río Azul y San Antonio. Solo la comunidad de Tirrases quedó fuera de esta exploración de campo debido a que se consideró que las condiciones de seguridad en esta comunidad eran precarias, poniendo en peligro al equipo de trabajo y el buen desarrollo del proyecto en su totalidad.

Durante los primeros tres meses se logró emprender un proceso de búsqueda de las personas identificadas en la base de datos y explorar más a fondo el tema mediante entrevistas a profundidad con algunas personas, asimismo, mediante la exploración de sus redes sociales, ubicar otras personas no incluidas en la base de datos. Durante los segundos tres meses se procedió a seleccionar de forma participativa las tradiciones agroalimentarias que se someterían a una propuesta de revitalización cultural. El mecanismo utilizado para lograr esto fue mediante

una secuencia de dos talleres participativos realizados en las instalaciones del Parque La Libertad. Para ambos talleres se invitó a personas claves vinculadas tanto al Parque La Libertad, como a otros proyectos de UNESCO, FAO, Ministerio de Cultura, Ministerio de Salud, y Municipalidades. En el segundo taller, además, se reforzó el diálogo intergeneracional con la invitación expresa de jóvenes. Durante los últimos dos meses, las actividades del equipo se circunscribieron a la organización, convocatoria y realización de reuniones semanales con miembros de las comunidades portadores de la tradiciones en cuestión, líderes comunales, representantes de instituciones relevantes del Estado, miembros de proyectos complementarios de las Naciones Unidas, entre otros, para organizar un evento que cumpliera con los requisitos de concertación, promoción y divulgación para la revitalización y el reconocimiento de las tradiciones agroalimentarias seleccionadas. El trabajo de estos últimos dos meses cerró con la celebración del “Festival de Tradiciones” en el Parque La Libertad.

Resultados

Fase 1: Inventario de tradiciones agroalimentarias

Durante los meses de julio, agosto y septiembre del 2010 se emprendió trabajo de campo en las comunidades de Patarrá, Fátima, Linda Vista, San Antonio y Río Azul que se ubican en torno al Parque de La Libertad.



Fig. 1. Vista aérea del Parque de La Libertad y comunidades vecinas (Fuente: Fundación Parque La Libertad)

Patarrá

Patarrá es un distrito del cantón de Desamparados. Cubre un área de 19 km cuadrados y tiene una población de más de 24.000 habitantes. El distrito es conocido por sus caleras que explotan desde hace más de un siglo. Tradicionalmente también se cultivaba la caña de azúcar, hortalizas y se dedicaba a la crianza de bueyes. En la actualidad todas estas actividades productivas tienden a contraerse debido a los bajos ingresos que generan. La comunidad de Patarrá sufrió un incremento poblacional importante a partir de la década de los 1970s, destacándose algunos movimientos de toma de terrenos en precario que posteriormente constituyen algunos barrios marginales como el de Los Guido. Las identidades de las poblaciones nuevas y la vieja a veces entran en conflicto, ya que siguen referentes identitarios distintos (Murillos s.f.). No obstante, es posible que las tradiciones alimentarias puedan servir de elemento de cohesión.



Fig. 2. Iglesia Católica de Patarrá (Fuente: Google Images)

Durante la investigación de campo, se pudo detectar que Patarrá se caracteriza por tener una tradición culinaria fuerte. Según una vecina de Patarrá, doña Graciela, antes mandaban a llamar a señoras de Patarrá a otros lugares para que fueran a cocinarles. Por su ubicación, partes de Patarrá se han ido convirtiendo en zonas urbanas, pero otras partes aún se mantienen rurales con sus características particulares.

Durante la investigación se pudo ubicar en la comunidad de Patarrá a cinco informantes portadoras de tradiciones agroalimentarias. De ellas se pudo recopilar la información de 25 tradiciones agroalimentarias que se detallan en el siguiente cuadro.

Comida	Preparación	Procedencia de ingredientes	Otros datos importantes
Picadillo de arracache	Primero se pasa por agua caliente para que se le quite la mancha, Doña Graciela le llama “pasmado”. Se pela y se pica en cuadritos. Doña Graciela e Idaluz dicen que ya casi no lo pican a mano que ahora es más fácil con un procesador u otros aparatos. Se le echa olores, achiote. Doña Mercedes nos comentó que en ocasiones era también mezclado con chicasquil.	Antes existían personas que sembraban, ahora ya no. Hay un señor que lo cultiva en Guatuso de Patarrá.	Esta comida la continúan preparando en la comunidad suelen preparar especialmente como para fiestas, novenarios y para las fiestas que hacen para el día de San Juan (el santo del pueblo) en la comunidad. Los jóvenes lo continúan comiendo.
Gallina achotada	Se pone achiote a la carne, se cocina y luego se fríe. Después se le agregan papas. Es una carne seca.	Antes más gente tenía gallinas en las casas y se hacía con esas gallinas; ahora no mucho entonces se suele comprar en otros lados. Doña Idaluz mencionó que ella la compraba en el mercado Borbón.	
Pozol	Se puede preparar con maíz cascado, pero el verdadero pozol se hace con un maíz de un grano muy grande y que hay que pelar. Para este maíz que se debe pelar, se ponen a cocinar los granos con cal y ceniza para que suelte la cáscara, luego revienta y parecen palomitas	El maíz que había antes en las cases era el que se usaba. Sin embargo, ya no se siembra tanto maíz. El maíz de grano	Por ser una zona calera, suelen utilizar la cal en la preparación de ciertas comidas como esta. Según Doña Idaluz y Doña Graciela, ahora la preparación del pozol con cabeza de chanco ha

	de maíz. Se puede hacer con costilla de cerdo, pero insisten en que el de verdad se hace con la cabeza del chanco, porque es el hueso el que da el sabor.	grande especial para hacer pozol es traído de Cartago.	disminuido porque trae mucha grasa o se la quitan lo más que se pueda. Los jóvenes lo comen poco.
Torta de arroz	Se hierve el arroz, se le echa leche achioté, queso, huevos, mantequilla y se endulza con tapa de dulce		Suele usarse como postre en fiestas.
Cajetas con semillas de chiverre	Se sacan las semillas del chiverre y se pasan por agua de cal porque esto corta la “baba” que hace que sea más fácil pelarlas. Luego se lava, se escurre bien y luego se cocinan a fuego lento y se mezcla con tapa de dulce hasta que agarre consistencia.	El chiverre ya casi no lo siembran en la comunidad. Aunque se puede hacer en cualquier momento porque en el mercado se encuentra chiverre durante todo el año.	Por ser una zona calera, suelen utilizar la cal en la preparación de ciertas comidas como el pozol y estas cajetas. Las comidas con chiverre suelen prepararse generalmente para Semana Santa. Las semillas de chiverre las usaban antes comidas como medicina para la próstata. También nos mencionaron que se podía hacer turrónes con estas semillas.

Albóndigas con semillas de chiverre	Antes se hacía sopa de verduras con albóndigas hechas de masa y todo lo que se tuviera a mano (quelites de ayote, cogollitos de tomate), se parten las semillas de chiverre y se ponen en la mezcla de las albóndigas.		Ya estas comidas con las semillas del chiverre no se preparan mucho porque según Doña Idaluz y Doña Graciela, cuesta mucho pelar esas semillas y se necesita de suficiente tiempo para hacerlas. Aunque mencionaron una señora que les contó que las recortaba con tijeras alrededor y así sacaba la semilla mucho más fácil, pero ellas no lo han comprobado.
Picadillo de chiverre	Se prepara con chiverres pequeños, tiernos como hacer un picadillo de ayote, es decir, se puede cocinar en cuadritos con leche, mantequilla y azúcar.		El chiverre se usaba también como comida para el ganado y además era usado anteriormente para lavar la ropa. Doña Idaluz y Doña Graciela nos hablaron de como para la guerra del 48 la abuela de ellas les contó que lo usaban porque no tenían plata para comprar jabón, pero gastaba los dedos y las uñas y a veces les hacían sangrar las manos.
Cubaces o frijol nacido (verde) con carne de chanco	Se cocinan los frijoles con la carne agregándole diferentes olores.	Los cubaces son generalmente de clima frío. Doña Idaluz y Doña Graciela suelen conseguirlo en el mercado.	Cuando el maíz se cosecha, los cubaces se tiran y luego estos nacen solos. Doña Idaluz y Doña Graciela nos cuentan que su hermano ha intentado sembrar pero que se derriten los frijoles, no

			saben porqué.
Miel de toronja	Se pelan los gajos de la toronja, se echan en agua con sal para quitar lo amargo. Se lava y se escurre. Se hace un almíbar al que le echan sirope.	Antes en muchas casa había árboles de toronja	
Cajetas de toronja	Es como hacer la miel de toronja pero se debe rayar.		Se hace muy poco en la actualidad.
Sopa de mondongo	<i>"Se compra sucio y uno lo limpia, se lava con jabón, cloro y con cal, y luego se corta y se cocina como una sopa normal."</i> Doña Graciela		Nos mencionan que generalmente a las personas ahora les da asco, especialmente a los jóvenes, pero si se sabe preparar puede ser muy higiénico. Algunas señoras nos comentaron que antes lo lavaban con cal para limpiarlo. Pero otras veces utilizan incluso el cloro.
Sopa de albóndigas	Antes se hacía sopa de verduras con albóndigas hechas de masa y todo lo que se tuviera a mano (quelites de ayote, cogollitos de tomate).		Antes se hacía mucho pero ya casi no.
Bizcocho			Nos cuentan que antes lo solían cortar en forma triangular más que todo, ahora se hace circular o cuadrado.
Tortilla de maíz	Se muele el maíz, se le agrega sal, agua para hacer la masa. Después se hacen las tortillas y se ponen a freír.	El maíz antes se conseguía en ocasiones de las casas ahora generalmente es comprado.	

Mazamorra	El maíz debe estar en un punto medio, ni tierno ni duro. Este debe molerse y dejarse en agua para que se agríe y se le pone dulce.		
Pan casero			
Chorreadas			
Rompope	Por caja de leche se necesitan: 2 huevos.		
Picadillo de papa			
Picadillo de chayote	Se corta el chayote tierno en cuadritos y se cocina con leche y maíz y se le agrega sal. Algunas personas también le agregan mantequilla.		
Olla de carne	Se compra hueso y carne, se cocina con cebolla, apio, culantro, chile. Luego en el caldo se concina la verdura: primero se pone lo mas duro como la yuca, el camote o el tiquizque y luego de 30min lo suave como zanahoria, chayote elote y tacaco.		
Rompope	Por cada caja de leche media cucharada de canela, se le ponen dos huevos, 2 cucharadas de harina. Se pone leche con canela y nuez moscada, se mueve hasta que espese y se le pone cacique o ron si gustan.	Se compra todo en el mercado	El rompope se usa para Navidad, rezos del niño y el turno el día del Santo
Guarapo	Es antes del guaro de caña. <i>Se pasa la caña por el trapiche, se saca el jugo y se recolecta en una vasija, luego este se pone en un barril de madera de roble y se deja reposar por 8 días con agua. Luego se le hecha tapa de dulce para quitar el amargo de la caña y se deja que "trabaje"(fermente) debajo de la</i>		Se trae el 23 de diciembre al pueblo y se abre el 24 a las 5am cuando pasa La Diana.

	<i>tierra, sin tocar ni que le entre luz.</i>		
Chicha de maíz	En una vasija de barro u olla de aluminio con tapa, se agrega 5 litros de agua y un kilo de maíz y se deja reposar por 2 días. A los dos días se bota el agua y el maíz se pone en otro recipiente, de la siguiente manera: primero se ponen una hojas de plátano en el fondo del recipiente, luego se le hecha maíz y luego se pone también hojas de plátano. Se deja por 3 días hasta que germine la semilla de maíz. Una vez germinado el maíz se muele de manera gruesa la mitad y la otra mitad se deja entera. Luego se hierve todo el maíz quebrado (partido) y el entero en el agua con jengibre un poco machacado (aplastado). Una vez hervida la mezcla anterior se deja enfriar, se echa todo en una tinaja u olla, con el jengibre, se tapa y se deja sin mover de 8 a 10 días. Luego de eso se sabe si está listo porque se observan burbujas (fermentación). Cuando esto pasa se le agrega una tapa de dulce derretida en un litro de agua y 2 cucharadas grandes de harina, también disueltas en agua hervida y se mezcla bien. Luego se extrae la chicha que se quiere y se cola en un colador para luego poner los desechos del maíz de nuevo en el contenedor y así poder hacer mas chicha	Se compra.	Según la mama de Roberto el agua siempre debe estar hervida y la mezcla inicial puede durar 1 a 2 meses produciendo chicha.
Leche de burra o contra-bando	Se muele el maíz con cascara de piña, y le echan una flor que es como un hongo, lo dejan en un barril de madera más de 15 días en un cuarto oscuro o se entierra sin mover. A los 15 días le echan un litro de cacique y se toma. Queda de color blanco.		Para días festivos lo ponen en bota de cuero y los jóvenes son los que más lo toman.
Zorrillo		Traído de otro	Es una tradición proveniente de Puriscal y

		lado.	poco conocido en Patarrá.
--	--	-------	---------------------------

Cuadro 2. Tradiciones agroalimentarias de Patarrá

Percepciones de las tradiciones

Es interesante la diversidad de usos que se le daba al chiverre y que todavía algunas personas le dan pero mucho menos que antes. Se preparaba miel, picadillo, cajetas, turrone, albóndigas, sus hojas como alimento para el ganado y además era usado como jabón, también tiene propiedades medicinales, entre ellas nos mencionaron que era bueno para la próstata. Sin embargo, a pesar de la gran cantidad de usos que nos contaron que se le podía dar a esta planta, la tradición más común entre las personas entrevistadas parecía mantenerse más que todo con las mieles y las cajetas.

Nos contaron que antes las personas de la comunidad hacían más comidas para vender en los turnos (como el que se hace para el día de San Juan), que cada quien mandaba un plato diferente y se esmeraba para que quedara lo más rico posible, pero ahora ya es menor la cantidad de gente que manda comida. Habría que profundizar en las consultas para encontrar razones para este cambio.

Por otra parte, el uso de la cal para algunos platillos resulta interesante, pues se utiliza para limpiar el mondongo, el chiverre, para secar las semillas del chiverre, incluso para el maíz y quitar la mancha del arracache. De esta forma se refleja cómo la actividad calera característica de Patarrá se imprime en la cotidianidad, y como este elemento aún está presente en el imaginario de la zona.

Amenazas

Las personas entrevistadas consideran que aunque se continúe sembrado un poco en Patarrá, nunca ha sido una zona en donde esta sea una actividad intensa, ya que la tierra no es muy buena para la agricultura. Nos mencionan que en algún momento se sembró café pero que ya no. Además es una zona en donde ha sido más común la ganadería. Por lo tanto, la obtención de muchos de los insumos de las tradiciones agroalimentarias se circunscribe a ser adquirido mediante la compra en el mercado. Si no hay suficiente demanda por estos insumos, es probable que cada vez se reduzca la oferta, dificultando aún más la persistencia de estas tradiciones agroalimentarias. Por otro lado, la gente ahora tiene menos tiempo disponible y para hacer estas comidas muchas veces se necesita tiempo suficiente para cumplir con los procesos que requieren. Finalmente, nos mencionan diferentes personas entrevistadas que ya los jóvenes no se involucran mucho con este tipo de comida. La falta de continuidad intergeneracional de estas tradiciones hace difícil que se mantengan a lo largo del tiempo.

Propuestas

Desde las mismas personas entrevistadas surgieron propuestas para el fortalecimiento de las tradiciones agroalimentarias locales a través de las oportunidades que podría ofrecer el Parque de La Libertad. Entre las propuestas que mencionaron se encuentran las ventas de comidas en el lugar. Cabe mencionar que Doña Graciela tiene un *catering service* que incluye en su oferta de servicios preparar diferentes comidas tradicionales como los picadillos de papa, de plátano verde, de arracache y de chayote con elote, torta de arroz, pan casero, bizcocho y tamales mudos, de cerdo y asados. Menciona que no le piden mucho este tipo de comidas, sólo si se trata de personas extranjeras, por lo que sería recomendable dirigir esfuerzos hacia la publicidad de comidas tradicionales como atractivo turístico. El Parque de La Libertad tiene el potencial de convertirse en un punto de atracción turística en donde las tradiciones agroalimentarias podrían figurar como componente de interés, y así, mediante una mayor demanda, revivir la oferta de estas tradiciones.

Fátima

Fátima es el distrito 10 del cantón de Desamparados. En Fátima se encuentra la entrada principal al Parque de La Libertad, lo que en otro momento fuera Productos de Concreto. Fátima es esencialmente un distrito urbano. Su fuente principal de trabajo en el pasado fue Productos de Concreto. Aun así, se encontró portadores de tradiciones agroalimentarias. Seguidamente se presenta la información recopilada de informantes de Fátima sobre sus tradiciones agroalimentarias.

Comida	Preparación	Procedencia de ingredientes	Otros datos importantes
Tortillas de queso	El maíz se muele para después revolver la masa, el queso y la natilla (cuando se puede) después se hacen las tortillas y se cocinan	Antes se sembraban los elotes en las casas, ahora se tiene que comprar casi siempre	Las ardillas se comen las plantaciones.
Bizcocho			
Pan casero			
Chorreadas			
Picadillo de arracache con	Se coge del árbol cuando está suave. Se pica y se lava, se pone en la secadora para que	Doña Orlinda nos cuenta que el arracache antes sí había cerca, “ahora la	

chicasquil	seque rápido, se mezcla con olores y se le puede poner chorizo o carne molida. Se pica el chicasquil y se le agrega.	gente lo siembra solo en fincas, pero en las ferias lo venden listo.” Don Miguel Ángel nos comenta que el arracache lo compra en la feria y el chicasquil la gente lo regala si tiene en sus casas. El chicasquil se recogía de los patios.	
Picadillo de papaya verde	Se usa papaya tierna verde, se pela y se pone a hervir, después se pica fino y se cocina con culantro, cebolla y otros olores, carne (si se tiene).	Doña Marta nos cuenta que cuesta conseguir la papaya.	
Mazamorra	Para esta se usaba el maíz más tierno. Primero se quebraba, se alistaba la masa y lo dejaban un día en reposo, al día siguiente lo colaban con una manta y estaba listo para agregarle mantequilla, azúcar y leche, “esto también se horneaba a la leña con cuidado para que no se abombe”, comenta Doña Marta.		Algunas señoras de la comunidad aún lo hacen pero muy pocas. La gente joven casi no lo sabe hacer.
Olla de carne			
Tamales de cerdo			
Verduras achotadas			

Cubaces			
Arroz con pollo			
Arroz con leche			

Cuadro 4. Tradiciones agroalimentarias de Fátima

Percepciones de las tradiciones

Entre las personas informantes de Fátima existe un sentimiento colectivo de que las tradiciones se han estado perdiendo. Mencionaron también que antes las personas de Fátima iban a Patarrá a las celebraciones, pero ya no porque “va gente marginada”, haciendo referencia a algunos vecinos de otras comunidades, de ciertas zonas y ciertos sectores marginados de la población. La ubicación cercana de lo que fue el relleno sanitario de Río Azul, hace pensar que posiblemente poblaciones marginadas que vivían de actividades vinculadas a Río Azul son percibidas como “indeseables” creando reticencia a participar en actividades comunitarias. El sentimiento de tradición en algunas de estas zonas se asocia más al relleno sanitario que a las tradiciones agroalimentarias. En este sentido es un reto enorme la “revitalización” de tradiciones agroalimentarias.

Propuestas

A pesar de que las tradiciones agroalimentarias en Fátima son un componente poco significativo en el arraigo y en la identidad de la gente, hubo entusiasmo por explorar estrategias de su revitalización. En general, hubo interés en revitalizar tradiciones de todo tipo, para contribuir al bienestar local. Debido a que Fátima tuvo una relación estrecha con Productos de Concreto como empleador principal de la comunidad, la posibilidad de volver a reincorporar a sus vidas al Parque de La Libertad, otrora Productos de Concreto, creó expectativas e ilusión en la gente.

Don Miguel mencionó que en la parte alta el parque de La Libertad, hacía Patarrá, sembraban hortalizas en cualquier época del año, tomate en verano y maíz y yuca en invierno. También se sembraba café. El Parque de La Libertad podría volver a utilizarse para siembras de quienes no tuvieran un terreno dónde sembrar. Se sugirió además, la posibilidad de establecer un proyecto de hidroponía. Una sugerencia que se repitió entre la gente fue la de promover una feria de productos agrícolas en el Parque de La Libertad.

Aparte de las tradiciones agroalimentarias, también se sugirieron otros usos del Parque de La Libertad para mejorar la calidad de vida de las comunidades locales. Se habló de promocionar el deporte para la juventud, como zonas de skateboard, canchas de fútbol y papi-fútbol, como medidas para mantener a las personas jóvenes alejadas de las drogas. Se sugirió la organización

de talleres para que las personas jóvenes adquirieran diversas capacidades. Otra sugerencia fue realizar programas para incentivar los juegos tradicionales. También se consideró la posibilidad de establecer una fábrica de algún producto para brindar un espacio laboral para mujeres dedicadas principalmente a labores domésticos. También se visualizó que el parque de La Libertad podría ofrecer espacios para las personas adultas mayores. En todo caso, se enfatizó que resultaría indispensable mantener una buena vigilancia en el parque durante cualquiera de estas actividades, debido a la inseguridad prevalente que se experimenta en esta zona. Todas estas sugerencias resultan pertinentes para incorporar el componente de tradiciones agroalimentarias como parte viva del mejoramiento del bienestar comunitario.

Linda Vista

Linda Vista es una comunidad en el distrito de Río Azul del cantón de La Unión en la Provincia de Cartago. Linda Vista, como todo el distrito de Río Azul es puramente urbano, donde la cantidad de espacios verdes es realmente poca. En Río Azul se presenta, además, una fuerte problemática social vinculada a los escasos recursos económicos de la población, la violencia y delincuencia. Para el costarricense común, Río Azul es sinónimo de botadero, ya que el distrito fue donde se ubicó el botadero de la Gran Área Metropolitana por muchos años, generando polémica en los medios de comunicación masiva a la hora de tener que clausurarse y reubicarse a otro sitio. Algún sector de la población de Río Azul se ganaba la vida de lo que rescataban de la basura que llegaba al relleno sanitario de Río Azul. También por esto es que la zona es marginada no solo económica, sino socialmente.

Es común que la gente de Río Azul se muestre desconfiada ante consultas de investigadores. Esto sucedió en el transcurso de la investigación en la comunidad de Linda Vista. Además, la temática de lo “tradicional” de alguna forma les resultó un poco ajena, ya que como se mencionó anteriormente, la “tradicición” en Río Azul se vinculó por muchos años a las actividades ligadas al botadero. La cuestión identitaria de esta población, pasa primeramente por un tamiz de exclusión, y además por una cotidianidad que debe preocuparse por apenas sobrevivir, antes de poder pensar en los valores de las tradiciones agroalimentarias. No obstante, se logró encontrar personas portadoras de estas tradiciones. En el siguiente cuadro, se presenta las tradiciones agroalimentarias que se encontraron en Linda Vista.

Comida	Preparación	Procedencia ingredientes	Otros datos importantes
Casado	En palabras de don Amado: “arroz y frijoles, a veces con carne cuando se puede y algún picadillo, Puede ser	Don Amado continúa sembrando el chayote y arracache en una finca que le	

	picadillo de chayote o de arracache.”	prestan.	
Ñampí frito			
Olla de carne			
Picadillo de papa con carne			
Picadillo de arracache			Doña Felicia nos habló de esta comida, sin embargo no sabe cómo prepararla. Doña Leila nos comentó que suele ser usado para bodas.
Chinchibí		Jugo de caña, originario del cantón de Alajuelita	Doña Felicia nos habló de esta bebida, sin embargo no sabe cómo prepararla.
Tamales de cerdo			
Gallo pinto			

Cuadro 6. Tradiciones Agroalimentarias de Linda Vista

Percepciones de las tradiciones

Una de las informantes, doña Felicia nos comentó que “en Linda Vista no hay tradiciones propias del lugar”. Nos contó que durante algún tiempo en Linda Vista trataron de hacer fiestas en honor a la Virgen el 8 de diciembre, sin embargo afirmó que éstas no funcionaron debido al “desorden” y a la desorganización, de manera que las cancelaron. En cambio, la entrevistada sí hizo alusión a otras comunidades como las de Patarrá y San Antonio donde sí celebran festejos populares a los que ella llamó “tradiciones”, en estos hay mascaradas, comidas y turnos.

Propuestas

Al consultar sobre las posibilidades que le veían al parque La libertad para contribuir a la reactivación de las tradiciones agroalimentarias, algunas de las personas comentaron desconocer el parque, y otras consideraban que el parque no les iba a servir. Al parecer, no hay una

información clara con respecto a lo que se quiere hacer con el parque, ni se sabe si está abierto al público.

Pero también hubo personas que sí expresaron algunos de sus intereses. Eva nos dijo que a ella le interesaría que en el parque hubiera talleres de pintura, de artes plásticas, aunque ella tuviera que llevar el material para que le enseñen. También le pareció importante la enseñanza de cómputo para jóvenes. Otra sugerencia fue la instalación de ventas de productos agroalimentarios, como una feria del agricultor ya que las otras ferias quedan muy lejos, en Zapote o en el centro de Desamparados. También se propuso la creación de un espacio para que quienes hagan artesanías pudieran vender sus productos. Como se puede ver, las propuestas nacidas desde las mismas personas para revitalizar las tradiciones agroalimentarias son propuestas integrales y multifuncionales, en donde se incorporan otros elementos “tradicionales”, así como una serie de factores para mejorar la calidad de vida, en general.

Río Azul



Figura 3. Visión cercana y panorámica del “relleno sanitario” de Río Azul (Fuente: Google Images)

La comunidad de Río Azul se encuentra en el distrito de Río Azul en el cantón de La Unión de Cartago. Esta comunidad, como otras del mismo distrito, presenta un carácter migratorio de la población que habita el lugar. Uno de los entrevistados, Carlos Ureña, quien lleva 47 años viviendo en esta comunidad nos comentó que los terrenos del lugar antes eran puros cafetales y que había plantas y árboles de todo tipo, pero que luego la zona empezó a urbanizarse y posteriormente se instaló el relleno sanitario, lo cual tuvo un impacto socio-ambiental marcado en el lugar. Actualmente existen algunos terrenos libres de construcciones, pero no se están sembrando.

“Antes era un potrero, habían hasta monos cariblanos. Habían muchas siembras de nísperos, jocotes tronadores, guayabas, mango criollo y flor de itabo, pero la zona cambió con la entrada del relleno” (Carlos Ureña).

Con respecto al relleno hubo personas que nos comentaron que éste trajo muchas consecuencias negativas para la comunidad y que no había contado con una buena atención de parte de las autoridades. Sin embargo, también hubo otras personas nos contaron que gracias al relleno “comían muchas familias”, es decir, extraían sus sustento con actividades vinculadas al relleno.

En la zona es común ver actos delictivos y violentos, por lo que algunas de las personas se mostraban desconfiadas a la hora de pedirles una entrevista y ellas mismas nos alertaban de las situaciones que ocurren en el lugar. Finalmente, además pudimos constatar que muchas de las personas no identificaban alimentos típicos de la comunidad, lo cual puede deberse a múltiples factores como el papel preponderante que asumió el relleno, la migración, la escasez de sembradíos, entre otros factores. No obstante, se recopiló una lista de alimentos que las personas informantes conocen o preparan.

Comida	Preparación	Procedencia de ingredientes	Otros datos importantes
Picadillo de arracache		Se compra ya picado en la feria del agricultor de Zapote.	Se acostumbra comer en bodas y en rosarios, sin embargo nos comenta Don Carlos que en Río Azul no se consigue, que hay que comprarlo en la feria.
Bizcocho	Se cocina el maíz, se arregla la masa con queso, se añade leche agria, se pone en la bandeja y se cocina.	El maíz, se extraía antes de las milpas, sin embargo, ahora es comprado en cualquier establecimiento comercial.	
Torta de arroz	Se hace un arroz de leche se hecha en una bandeja, luego se mete al horno y se corta en pedazos. Como opción, se echa Jamaica y otros olores.		
Pan casero			

Vigorón			
Carne asada			
Tortilla			
Chicasquil	Se hacía con guineo y carne molida		
Zorrillo	Se cocina se pica y se mezcla con huevo.	Antes era traído de lugares cercanos.	
Mostaza	Se fríe con huevo		Don Carlos nos comenta que todavía se consigue pero la gente no la reconoce y ni le presta atención.
Ceviche de guineo	Se cocina y se le echa limón ácido.		
Mazamorra		En Río Azul no se consigue. Hay que comprarlo en la feria.	
Arroz con pollo			
Arroz de maíz			Don Rodrigo nos contó que es una tradición introducida por nicaragüenses, quienes acostumbran hacerlo.
Flor de la piñuela	La cocinan y la fríen con carne o sola.		
Flor de itabo			
Guineo negro, guineo rosa, Oguineo			Don Rodrigo nos comentó que estos se podían conseguir en los alrededores antes del relleno.

morado.			
Carne de cacería			Don Rodrigo también nos comentó que antes del relleno se podían cazar armadillos, zorro pecho amarillo, paloma morada, conejo, gallina de monte, codornices.

Cuadro 8. Tradiciones agroalimentarias de Río Azul

Percepciones de las tradiciones

Todas las personas entrevistadas consideran que la comida tradicional se ha perdido muchísimo y que ya prácticamente nadie hace este tipo de comidas en la comunidad. Para muchas es algo ajeno a ellas y no consideran que en la comunidad de Río Azul pueda haber tradiciones todavía. En esto intervienen una gran cantidad de factores como la acelerada urbanización, el relleno sanitario y la contaminación que éste ha provocado, las difíciles condiciones económicas, la violencia, drogadicción, entre otros factores.

Propuestas

Las propuestas para vincular el parque La Libertad con estrategias de revitalización de las tradiciones agroalimentarias se expresaron como actividades y la utilización de espacios de modo que generen trabajo y recursos económicos para la comunidad. A don Miguel le gustaría enseñar a otros su oficio y lo vincula al parque, él afirma que el parque podría usarse para la siembra y otras actividades que generen dinero. Él y su hermano destacan la importancia de hacer de este espacio un sitio para producción. Otras sugerencias fueron la creación de una feria del agricultor que consideran sería un beneficio directo para la comunidad; la creación de espacios recreativos; una sala de eventos; la creación de zonas para deportes; talleres de pintura para niños y adultos; la creación de espacios para adultos mayores; la utilización de algún terreno del parque para cultivar productos que antes se sembraban en la comunidad; y finalmente, recalcan la necesidad de contar con buena seguridad, ya que la zona del parque que colinda con la comunidad suele ser utilizada como un “bunker” en donde se consumen drogas. De nuevo encontramos propuestas multifuncionales que integran la revitalización de tradiciones agroalimentarias dentro de un contexto más amplio de mejorar la calidad de vida, en general.

San Antonio

San Antonio es una zona que a pesar de ser urbana y de que como en todas las demás comunidades, las tradiciones agro-alimentarias se encuentran cada vez menos vigentes, aún siguen presentes diferentes actividades tradicionales (aunque ya en menor cantidad), como el turno para el 13 de junio, día de San Antonio, y para estas mismas fechas los payasos con “chilillos” y la Diana que se hace este mismo día en donde las personas participantes pasan por diferentes casas en donde los reciben con distintas comidas tradicionales como el pozol o la sopa

de mondongo. De esta manera, San Antonio, podría decirse, que es un reservorio de algunas tradiciones agroalimentarias de la región. Es un lugar donde su capital cultural puede ser aprovechado para mejorar la calidad de vida tanto de su propia comunidad, como de otras comunidades aledañas.



Figura 4. Fiestas con “payazos” en San Antonio de Desamparados (Fuente: Google Images)

Comida	Preparación	Procedencia de ingredientes	Otros datos importantes
Picadillo de arracache		El arracache lo compran en la feria o Doña Olga nos contó que también lo traían de Aserri.	Antes lo hacían mucho para las velas
Picadillo de papa			
Picadillo de plátano			
Pozol	Se hace con maíz cascado y cabeza de cerdo, sin embargo Doña Olga dice hacerlo		Se usa como para fiestas Se hace mucho menos que

	con la carne. El maíz se deja de un día para otro en agua.		anteriormente.
Raíz de chayote	Se cocina envuelta en huevo o en sopas	Antes se conseguía en los cafetales vecinos, pero ahora se tiene que comprar en la feria y generalmente lo traen de Cartago, según doña Elizabeth.	
Mostaza con papa		Se compra la mostaza en la feria.	
Flor de itabo	Se fríe en huevo y también se le puede echar tomate y cocinar con papas	Todavía se consigue en los alrededores.	
Arroz con leche			
Dulce de mango			
Dulce de durazno			
Dulce de coco, tamarindo piña	Se pela el coco, se ralla y se pone a cocinar con la piña y el tamarindo licuados.		
Toronja			
Chiverre			
Miel de guayabas			Ya casi nadie la hace.

Olla de carne			Doña Miriam nos comentó que antes esta era la comida más barata porque las verduras las tomaban del cafetal, en cambio ya no porque ahora hay que comprarlas.
Tamales de cerdo			Todavía se continúa haciendo bastante. Se suele cocinar en fogones que encienden afuera de la casa con el fin de no gastar tanto gas y para que sepan más ricos. Sólo en muy pocas ocasiones las hojas se siguen consiguiendo de cafetales cercanos, ahora se suelen comprar. Un dato interesante es la forma de adaptar la tradición a nuevas costumbres, ejemplo de esto es que doña Miriam, quien suele hacer tamales varias veces al año, ahora hace también vegetarianos, cocinando la masa con el agua de las verduras, ya que su hija no come carne.
Tamal mudo	Se le agrega a la masa frijoles molidos arreglados.		
Sopa de bacalao			Es una comida característica de la época de Semana Santa.
Plátano maduro			
Tortilla con queso	Se hace con masa de maíz molida	La masa generalmente es comprada en un molino que está ubicado en Desamparados	

		centro.	
Barbudos	Se cocinan las vainicas y se envuelven en huevo.		
Coliflor con huevo			
Chile dulce relleno	Se rellena con carne molida, atún o queso y se envuelve en huevo.		
Sopa de mondongo			
Sopa de albóndigas			
Sopa de gallina			
Cajetas de leche			
Cajetas de cascarita de naranja			
Mazamorra	Se deja en agua con dulce de un día para otro. Se licua y se pasa por una manta y lo ponen a hervir		
Rompope			
Arroz con pollo			
Gallos de salchichón			
Chicha de maíz:	Se sancocha el maíz apenas para cocinar, se		Doña Verminia dice que es importante que durante el proceso

	enfria, se le pone tapa de dulce con un poco de agua y se pone jengibre y se le echa machacado, se le puede poner caña y se deja sin tocar 8 días, a los 4 días empieza a fermentar porque echa burbujas, se cola y se toma.		de la chicha todo el agua tiene que hervirse y que no se puede tocar con nada la chicha porque se pone babosa, además comenta que las mujeres embarazadas tampoco pueden machacarse a la chicha porque la ponen babosa
--	---	--	---

Cuadro 10. Tradiciones agro-alimentarias en San Antonio de Desamparados

Percepciones de las tradiciones

Las comidas tradicionales ya no tienen un peso tan fuerte como antes, claro está, sin embargo, San Antonio es una de las comunidades, junto con Patarrá, con más presencia de este tipo de prácticas.

La mayoría de personas entrevistadas aún continúa al menos cocinando tamales en un fogón fuera de su casa y algunas todavía cocinan mucha de esta comida para el día de la madre, navidad y el día de San Antonio (13 junio). En donde más se comparten estas comidas tradicionales es en el turno, la diana y en las fiestas donde hay payasos.

Backtori, de 25 años, nos comentó su percepción como joven acerca de cómo las nuevas generaciones van cambiando sus creencias y por lo tanto también se van transformando las tradiciones. Dio como ejemplo la comida que se prepara en Semana Santa que a ella le gusta, pero que ella misma no prepara. También compartió con nosotros su percepción de que la comida se ha caracterizado como una forma de dar amor, pero que ahora todo es más rápido y por lo tanto también se opta por la comida rápida, lo que ha influido en que haya menos interés por tomar tiempo para cocinar, impactando así las relaciones afectivas. Además, nos comentó que aunque su madre no le hubiera enseñado directamente, al haber crecido en un entorno donde se practicaban estas tradiciones y viendo como se realizaban, seguramente habría aprendido mucho.

Propuestas

La joven Backtori Golen consideró que si se fuera a destinar un lugar para la comida tradicional, sería importante no sólo rescatarla sino también destacar el porqué, es decir su importancia. Además, creyó que sería muy importante rescatar no solo la comida, sino la historia, las leyendas, las historias de los abuelos y las abuelas. Sugirió la importancia de crear espacios donde se

podiera compartir estos conocimientos entre niños, niñas, jóvenes y adultos. También coincidió en la conveniencia establecer ventas de comida tradicional dentro del parque La Libertad.

Las comunidades mediatas e inmediatas al parque La Libertad conforman un conjunto diverso de poblados urbanos y semi-urbanos en donde se encuentran personas nativas de las localidades, así como migrantes de otros sitios. Se entremezclan parajes agrícolas, como en Patarrá, por ejemplo, y barrios totalmente contruidos como Linda Vista de Río Azul. Por diversas razones, muchas de estas comunidades muestran características de marginalidad, con altos índices de desempleo, violencia y crimen. A pesar de esto, aún se encuentran tradiciones agroalimentarias, y entre algunos sectores de la población, un gran interés por revitalizar, no solo estas tradiciones, sino todo un conjunto de tradiciones que puedan abrir oportunidades y mejorar la calidad de vida de la población.

En esta primera fase del proyecto encontramos que sin duda es un reto, en las circunstancias de estas comunidades, emprender un proceso de revitalización. Sin embargo, es un reto que merece la pena por el entusiasmo que mostraron los informantes que nos colaboraron en esta primera parte de la investigación. Para afrontar este reto, resultó muy oportuno el papel que podría jugar el Parque La Libertad. Afortunadamente, esta fue una apreciación no solo de las personas informantes, sino de los investigadores, así como de la gerencia del mismo parque.

Fase 2: Selección participativa de las tradiciones

La segunda fase del proyecto de investigación-acción se realizó durante los meses de octubre, noviembre y diciembre del 2010. La meta para esta fase fue realizar de forma participativa un trabajo de organización para crear un momento-espacio donde figuraran las tradiciones agroalimentarias como importantes contribuyentes a un mejoramiento general de la calidad de vida de las comunidades en cuestión. Para esto se organizó varios talleres para ir construyendo con la comunidad un entendimiento colectivo de la importancia de las tradiciones agroalimentarias, y a partir de esto, explorar posibles estrategias para su rescate y revitalización.

Taller 1. Tradiciones agroalimentarias en torno al Parque La Libertad

El Primer Taller de rescate de conocimientos locales, enfocado principalmente en las tradiciones agroalimentarias, con personas de comunidades aledañas al Parque La Libertad se realizó en el Parque el día viernes 8 de octubre, 2010, entre las 9:00am a las 2:00pm. El objetivo general del taller fue avanzar en el proceso participativo de elaborar una estrategia de revitalización de las tradiciones agroalimentarias que encontramos en las comunidades meta.



Fig. 5. Presentaciones del taller. (Fuente: Autor)

Los objetivos específicos del taller fueron:

1. Presentar el inventario de tradiciones agroalimentarias a personas de las comunidades aledañas al Parque La Libertad, como primera devolución de la información recopilada y sistematizada, y de esta información seleccionar cuáles tradiciones someter a una estrategia de revitalización.
2. Crear un espacio para el diálogo y la reflexión colectiva acerca de la importancia de las tradiciones agroalimentarias, para identificar los aportes multifuncionales de las mismas para generar interés en rescatar y fortalecer las diferentes tradiciones agroalimentarias seleccionadas de sus comunidades.
3. Buscar estrategias en conjunto para la revitalización de las tradiciones agroalimentarias recopiladas y seleccionadas en el proceso de investigación.
4. Informar a las personas de las comunidades acerca del proyecto que se está trabajando en torno al Parque La Libertad, para vincular las estrategias de revitalización con las oportunidades que ofrece el Parque.

Bienvenida y presentación

Hubo una participación de 16 personas de las comunidades en torno al Parque La Libertad (seis de Patarrá, seis de Linda Vista, tres de Fátima, una de Río Azul), una de Guatuso, una representante del Parque La Libertad, una consultora representante del ente contratante, tres asistentes de investigación y un coordinador de investigación, así como tres músicos jóvenes y cuatro cocineras para un total de 30 personas.

Las personas presentes se presentaron entre sí tomando en cuenta la comunidad de residencia, la tradición agroalimentaria de la cual participa, y la comida tradicional favorita de la persona.

Después de esta bienvenida y presentación, se procedió a realizar una dinámica rompe hielo “La Línea” en donde se introdujeron preguntas sobre tradiciones agroalimentarias para crear conciencia sobre similitudes y fomentar un sentimiento de comunidad y pertenencia entre las personas presentes.

Presentación del inventario

Durante los meses de julio a septiembre se había realizado el inventario de tradiciones agroalimentarias en las comunidades en torno al parque La Libertad. En este taller, con la presencia de un buen número de informantes contactado durante el trabajo de campo, se procedió a hacer la devolución de la información recopilada con el fin, primero, de hacer partícipes del conocimiento colectivo a las personas presentes, y segundo aprovechar su presencia para validar la información recopilada. En total, se encontraron más de 60 comidas tradicionales, entre platos fuertes, sopas, picadillos y postres, entre otros.

Comunidad	Platos fuertes	Sopas	Picadillos	Verduras	Postres	Otros	Total
Patarrá	3	4	4	1	8	6	25
Fátima	2	1	2	2	5	0	12
Linda Vista	3	1	2	1	0	1	8
Río Azul	4	0	1	7	3	3	18
San Antonio	4	6	3	7	12	2	34
TOTAL*	13	6	7	16	16	9	67

Cuadro 11. Distribución de las comidas tradicionales en torno al Parque La libertad. *Debido a que se repiten comidas en las comunidades, los totales no son la suma de ellas.

Las comidas que más se repitieron fueron el Picadillo de arracache (5 veces), Olla de carne (4 veces), y Mazamorra (4 veces). Las comidas que se repitieron tres veces fueron Arroz con pollo, Tamales de cerdo, Picadillo de papa, Bizcocho, Pan casero y Tortillas.

Categoría	Comida	Repetición/Comunidad*	
Platos Fuertes	Albóndigas con semillas de chiverre	1	P

	Arroz con pollo	2	F, RA, SA
	Arroz de maíz	1	RA
	Carne asada	1	RA
	Carne de Cacería	1	RA
	Casado	1	LV
	Ceviche de guineo	1	RA
	Cubaces con carne de chancho	1	P
	Gallina achotada	1	P
	Gallo pinto	1	LV
	Gallos de salchichón	1	SA
	Tamal mudo	1	SA
	Tamales de cerdo	2	F, LV
	Vigorón	1	RA
Sopas	Olla de carne	4	F, LV, P, SA
	Pozol	2	P, SA
	Sopa de albóndigas	2	P, SA
	Sopa de bacalao	1	SA
	Sopa de gallina	1	SA
	Sopa de mondongo	2	P, SA
Picadillos	Picadillo de arracache	4	LV, P, RA, SA

	Picadillo de arracache y chicasquil	1	F
	Picadillo de chayote	1	P
	Picadillo de chiverre	1	P
	Picadillo de papa	3	P, SA, LV
	Picadillo de papaya verde	1	F
	Picadillo de plátano	1	SA
Verduras	Chicasquil	1	RA
	Chile dulce relleno	1	SA
	Chiverre	1	SA
	Coliflor con huevo	1	SA
	Cubaces	1	F
	Flor de itabo	2	SA, RA
	Flor de la piñuela	1	RA
	Guineo negro, rosa, morado	1	RA
	Mostaza	2	RA, SA
	Ñampí frito	1	LV
	Plátano maduro	1	SA
	Raíz de chayote	1	SA
	Vainicas con huevo (Barbudos)	1	SA
	Verduras achotadas	1	F

	Zorrillo	2	P, RA
Postres	Arroz con leche	2	F, SA
	Bizcocho	3	F, P, RA
	Cajetas con semillas de chiverre	1	P
	Cajetas de cascarita de naranja	1	SA
	Cajetas de leche	1	SA
	Cajetas de toronja	1	P
	Dulce de coco, tamarindo, piña	1	SA
	Dulce de durazno	1	SA
	Dulce de mango	1	SA
	Mazamorra	4	F, P, RA, SA
	Miel de guayabas	1	SA
	Miel de toronja	1	P
	Pan casero	3	F, P, RA
Bebidas	Chicha	2	SA, P
	Chinchiví	1	LV
	Chorreadas	2	F, P
	Guarapo	1	P
	Leche de burra (Contrabando)	1	P
	Rompope	2	P, SA,

Otros	Torta de arroz	2	P, RA
	Tortilla de maíz	2	P, RA
	Tortilla con queso	1	SA

Cuadro 12. Comidas por categoría y repeticiones por comunidad. *F (Fátima), LV (Linda Vista), P (Patarrá), RA (Río Azul), SA (San Antonio).

Mediante discusión en plenario, se corrigieron algunos errores y se afinaron otros detalles. Al presentar el inventario las y los participantes mencionaron algunas otras comidas que no se incluyeron en la presentación, o bien, agregaron comentarios como por ejemplo:

- En cuanto al **picadillo de chiverre** mencionaron que el chiverre sazón solo es para dulce, el chiverre tierno sirve para picadillo y se le agrega culantro.
- El **picadillo de papaya verde** puede ser de la raíz o del tronco.
- Para las **albóndigas con semillas de chiverre** se necesitan las semillas secas, secadas al sol, como son muy babosas se mezclan con cal y se envuelven en un pedazo de tela para que se les quite lo baboso.
- El **arroz de maíz** las personas presentes lo desconocían (por ser de origen Guanacasteco).
- La **leche de burra** es como el contrabando con sirope de coco y leche evaporada.
- La **flor de piñuela** se hace picadillo, el tallo de la flor también se come.
- La **raíz de chayote** se hace picadillo.
- El **zorrillo** es un árbol, dicen que es tradicional de la zona de Acosta.
- Afirman que no tienen mucho espacio para sembrar por lo tanto no usan muchos productos como la **mostaza**.
- Mencionan como ausentes en la lista, las **arepas**, así como el **picadillo de cabuya**.

Durante la presentación los y las participantes hablaron acerca de algunas tradiciones alimenticias, dentro de las cuales destacaron:

- La **chicha**, don Miguel Ángel Duran contó que era su abuela la que tomaba, que nunca faltaba en los rezos, ni en los turnos.

- La **mazamorra**, la cual según afirmaron los y las participantes, que casi nadie la sabe preparar; y que doña Mercedes Monge es una de las conocedoras de la técnica. Ella nos contó que el maíz debe estar en su punto, molerse y dejarse en agua para que se agrie, después se cuele en una manta y se deja asentar; a esta maicena hay que darle su punto y cocinarla con azúcar.
- El **tamal de arroz**, preparado con hojas de “bijagua” (cuyo uso es prohibido) es como ver una hoja de platanilla, según contó Susana Monge; este tamal tiene un color y un gusto distinto al tamal de maíz.
- Doña Graciela Cordero nos contó del **pozol** “cocinado con cabeza de cerdo para que sea el original” se hace con maíz en grano cocinado con cal y ceniza para pelarlo, después se hierve y lo está limpiando, y es cocinado 12 horas después con los olores.

Multifuncionalidad de las tradiciones

Continuando con el taller, se introdujo el concepto de la multifuncionalidad (Montoya 2005) de las tradiciones alimentarias, para explorar los significados de las tradiciones alimentarias entre las personas informantes del taller, y a la vez, para estimular una apreciación de estas tradiciones desde nuevas y diversas perspectivas. Mediante un trabajo en grupos pequeños de 5 personas, para permitir una mayor participación de las personas presentes, se les pidió que anotaran las formas en que las tradiciones cobraban importancia personal y comunal con respecto a los ámbitos de la economía, la salud, el ocio, las relaciones afectivas, y las vivencias. Los grupos rápidamente reconocieron una diversidad de beneficios de las tradiciones alimentarias.

En cuanto a lo **económico**, destacaron los siguientes puntos:

- Al ser productos que se pueden cultivar en el hogar, su costo es bajo y genera economía familiar.
- Al saber preparar diferentes alimentos se economiza.
- Pueden producir ganancias con la venta de diferentes comidas.
- Son fuentes de ingresos para muchas familias.
- Al sembrar algunos productos ahorramos el costo de comprarlos.
- Al tener conocimiento de sembrar huertas caseras se obtiene mucha economía.
- Pueden ser objeto de una pequeña empresa.

- Se puede utilizar pequeños espacios para cultivar (hidroponía).
- Es una fuente de trabajo.

En cuanto a la **salud**, mencionaron el valor de las tradiciones alimentarias en los siguientes términos:

- Las distintas comidas tradicionales tienen valores nutritivos.
- Están libres de sustancias perjudiciales.
- Son más saludables que las comidas rápidas.
- Son importantes porque se hacen a base de productos 100% naturales que se cultivan en el mismo hogar.
- Las comidas tradicionales son más saludables, nutritivas, con mayor fuente de energía.
- Al estar bien alimentados, nuestra salud es muy buena.
- Variar los alimentos es bueno.

También mencionaron los aportes de las tradiciones alimentarias en torno al **ocio**:

- Casi siempre en las ferias o fiestas hay comidas tradicionales, donde se comparte con familiares y amigos.
- Se une la familia y se comparte a la hora de preparar los alimentos, y se entretienen.
- Hay comidas que se preparan en grupos familiares y vecinales (tamales).
- Hay diferencias entre almuerzos, brindis, turnos, etc.
- Se puede compartir en familia.
- Permite tener una diversión sana.

El papel de las tradiciones alimentarias en torno a las **relaciones afectivas** también fue objeto de los siguientes comentarios:

- Unión familiar.

- Se comparten conocimientos.
- Promueve la unión familiar, grupal.
- Relaciones sociales en ferias, fiestas patronales, turnos y lunadas.
- Por ser tradicionales, son recetas que pasan de generación en generación, y logra reunir a la familia.
- Los alimentos se convierten en tradiciones.
- Se logra trabajar en grupos.
- Compartir las actividades.

Finalmente se consideró un componente de **vivencias** relacionado a las tradiciones alimentarias, con las siguientes observaciones:

- Buenos y malos recuerdos.
- Se reúne la familia todos los diciembres para hacer los tamalitos utilizando las recetas desde la primera generación, ahí se cuentan las anécdotas sucedidas al paso de los años.
- Aprendemos unos de otros las diferentes formas de preparar los alimentos.
- Compartir conocimientos con otras personas.
- Recibir capacitaciones.
- Nos ayudan a recordar buenos momentos.

Como podemos observar los y las participantes del taller no tuvieron problemas para encontrarle importancia a las tradiciones alimentarias, por el contrario, en cada una de las áreas destacadas fueron capaces de mencionar varios beneficios. Estas opiniones sirvieron como marco para atraer a la población a las tradiciones como parte de las estrategias de revitalización.

Estrategias de revitalización

El fin último del taller fue explorar con las personas informantes ideas sobre cómo revitalizar las tradiciones alimentarias, y ver si habían algunas en especial que merecían especial atención. Durante esta actividad notamos dos discursos recurrentes, por una parte se habló de que son

tradiciones enseñadas por sus madres, padres, abuelas o abuelos; y por otra se mencionó que los jóvenes no aceptan estas comidas. Estas dos observaciones reforzó la importancia de trabajar en reavivar las tradiciones enfocándonos en las poblaciones más jóvenes.

Después de la presentación del inventario, se abrió un espacio con Lidia Noches, Administradora del Parque La Libertad, con el propósito de aclarar las diferentes dudas que tuvieran las personas acerca del proyecto del Parque La Libertad, y para explorar las posibilidades que ofrecía el Parque para apoyar una estrategia de revitalización de las tradiciones agroalimentarias. Lidia explico en qué consiste el proyecto basándose en los ejes de actividades artísticas, ambientales, culturales, escuela de música, tecnología, microempresas y la posibilidad de la creación (a largo plazo) de escuelas artísticas gratuitas o con costos muy accesibles para las personas de la comunidad, posibilidad de terrenos destinados a trabajar huertas, trabajo con hidroponía. Atendió, además, las dudas de los y las participantes, como lo fueron la apertura del parque, la seguridad, la preparación del terreno, y el fin de promover las tradiciones agroalimentarias.

Vincular el Parque La Libertad con posibles estrategias de revitalización de las tradiciones alimentarias, resultó despertar interés y entusiasmo entre las personas participantes en el taller. Las personas fueron muy activas en proponer ideas para revitalizar las tradiciones a través del Parque de la Libertad. Las personas mostraban una actitud de mucho interés al considerar las posibilidades de beneficiarse directamente con las actividades que se pudieran generar dentro del Parque La Libertad, tanto a nivel recreativo y artístico, como económico.

Algunas de las propuestas planteadas fueron:

- Conseguir música, payasos, teatro. Miguel Ángel de Fátima propuso el grupo “Mestizo” de bailes folclóricos del cual forma parte su hija.
- Realizar juegos tradicionales. Que cada persona trajera uno (bolero, trompo...) y se compartieran.
- Crear espacios para “domingos familiares”, en donde se construyeran papalotes, caballos de palo. Además que se compartieran conocimientos, como que alguien enseñara como bailar un trompo, por ejemplo.
- Carreras de atletismo (propusieron que fuera desde Fátima hasta el Parque).
- Carreras de bicicletas.
- Mencionaron la opción de pedirle a la Municipalidad de Desamparados que facilitara la orquesta para alguna actividad.

- Varias señoras se encontraban muy interesadas en tener un espacio para vender algunas de las comidas tradicionales ya mencionadas, acompañando las actividades que se pudieran realizar.
- Talleres de preparación de comidas tradicionales.
- Degustaciones.
- Se conversó de la necesidad de crear alternativas para que los jóvenes se engancharan y acercaran a estos espacios.
- Se acordó evaluar entre todas las personas participantes las actividades una vez que se realizaran.



Figura 6. Cierre del Taller con comida y música. (Fuente: el autor)

No se puede reunir a personas para hablar de tradiciones alimentarias sin celebrar las bondades de una comida en comunidad. Para el cierre del taller, se contó con un delicioso almuerzo compuesto de comidas tradicionales, preparado por una microempresa de mujeres de la zona. El menú incluyó picadillos de papa, de chayote y de arracache, así como una sopa de pozol.

Para complementar la comida en comunidad, como suele hacerse tradicionalmente para una celebración, se amenizó con una presentación musical que se contrató para el evento. Este cierre permitió, entre otras, evidenciar la posibilidad de mejorar los ingresos familiares mediante la venta de comidas tradicionales, lo sabroso de las comidas tradicionales, y su utilidad para reunir a un grupo de personas antes desconocidas entre sí y encontrar intereses comunes, así como su capacidad de crear el espacio para celebrar con música y baile. Estos fueron ejemplos claros de su multifuncionalidad, elementos a tomar en cuenta en las estrategias de revitalización. Este primer taller resultó bastante dinámico y lúdico, lo que generó mayor confianza, participación y disposición grupal de continuar en el proceso.

Para el siguiente paso se acordó la necesidad de realizar un siguiente taller para organizar una feria o festival. Para el siguiente taller, las personas presentes se comprometieron a traer más personas que estuvieran interesadas y que pudieran aportar a las estrategias de revitalización discutidas. En especial, se puso la meta de invitar a personas jóvenes organizadas para inducir el componente inter-generacional a la estrategia de revitalización.

Taller 2. Construcción de un festival

Previo al Segundo Taller, se realizó una reunión de coordinación y de intercambio el 23 de noviembre del 2010 con la participación de Christina Tsagaraki como Coordinadora General del Proyecto UNESCO del rescate y revitalización del patrimonio intangible de las comunidades en torno al Parque La Libertad, Romano González como representante del Ministerio de Salud, María José Escalona como consultora de la FAO, Marianela Zúñiga y Dennis Sánchez como consultores del componente de Ferias del Agricultor del proyecto FAO, entre otros. La reunión resultó muy provechosa en cuanto a las sugerencias y ofertas de apoyo brindadas. Marianela Zúñiga ofreció acompañarnos en el Segundo Taller para compartir con el grupo su conocimiento sobre cómo organizar un festival, así como información sobre las Ferias del Agricultor cercanas al Parque. En la reunión sugirieron la participación y facilitaron los contactos de Marjorie Young del MEIC para aportar en torno al fortalecimiento de microempresas, y a los promotores culturales de las municipalidades de Curridabat, Tres Ríos y Desamparados.

El segundo taller se llevó a cabo en el Parque La Libertad el 4 de diciembre, 2010. El objetivo principal fue de colectivamente construir propuestas para el Festival de Tradiciones y otras estrategias de sostenibilidad. Es importante anotar que la sostenibilidad de cualquier proceso colectivo de construcción requiere de la identificación y el compromiso de las personas con el proceso. En busca de esta mayor identificación, se contempló como objetivo específico la necesidad de continuar facilitando su protagonismo en el proceso, por lo que se buscó que las propuestas nacieran en gran medida desde las mismas personas participantes.

La apertura del taller se desarrolló presentando un repaso del proceso hasta el momento y enfatizando sobre el objetivo general del taller, que se expresó como “Desarrollar estrategias entre las personas presentes para revitalizar y promover las tradiciones culinarias y agroalimentarias de las comunidades aledañas al Parque La Libertad, tomando en cuenta el componente inter-generacional.” También se explicó que los objetivos específicos del taller serían: 1) Estudiar a profundidad las tradiciones vinculadas a las actividades culinarias y agroalimentarias, tomadas en cuenta en el Primer Taller; 2) Elaborar un álbum de “Remembranzas Agroalimentarias”, con las personas participantes del taller; y finalmente, 3) Organizar con las y los participantes del taller, la actividad llamada “Festival de Tradiciones”.

Para tener un registro pictórico de las personas participantes, que se pudiera proyectar ante el grupo, y como una muestra de su protagonismo, se procedió a fotografiar a cada persona. Para elaborar el “Album de Remembranzas Agroalimentarias”, cada persona llenó una ficha con la siguiente información: 1) nombre completo y edad, 2) profesión o microempresa , 3) lugar de

nacimiento y lugar de residencia , 4) tiempo de vivir en la comunidad donde reside , y 5) tradición que gusta compartir y anécdota relacionada a esa tradición. Hubo una participación de 30 personas en el taller. Aparte de las personas portadoras de tradiciones alimentarias de las comunidades locales, participó en el taller colaboradores como Marjorie Young del MEIC, Lidia Noches del Parque La Libertad, Marianela Zúñiga consultora de la FAO, Alice Jiménez consultora en gestión social con jóvenes y líderes comunales, Andrea Gutiérrez organizadora joven y Egidio Gamboa líder comunal, entre otras.

Profundizar en las tradiciones

Para el ejercicio de profundizar en las tradiciones alimentarias recopiladas, se repartió fichas para ser llenadas por las personas participantes con los siguientes puntos: 1) Origen de la tradición, 2) Obtención de los insumos para la elaboración, 3) Preparación del alimento, 4) Consumo, y 5) Reproducción de la tradición. Con este ejercicio se complementó el inventario presentado en el Primer Taller. A partir de ambos se elaboró el inventario final de las tradiciones alimentarias representativas de las comunidades en torno al Parque La Libertad.

Construcción de propuestas para el Festival de Tradiciones

Tomando como punto de partida las sugerencias rescatadas del Primer Taller de organizar un Festival de Tradiciones, se recalcó algunos principios importantes a tomar en cuenta. El primero de estos fue la **auto-sostenibilidad** de cualquier propuesta de estrategia de revitalización. En este sentido se contempló la celebración de un festival no solo como un punto de partida que indujera a otras actividades de fomento de tradiciones alimentarias, sino que la misma celebración del festival produjera beneficios a los participantes, beneficios visibilizados en las discusiones previas sobre la **multifuncionalidad** de las tradiciones alimentarias. Entre estas, se buscó que el componente económico estuviera asegurado. Aportando a este principio, el líder comunal Egidio Gamboa sugirió que se pudiera vender alimentos en el festival, inclusive levantar un “rancho típico” donde varias personas de las comunidades pudieran ofrecer sus recetas.

Otro principio que se recalcó fue el de la **inter-generacionalidad**. La importancia de compartir las tradiciones agroalimentarias y su valoración con jóvenes para asegurar su continuidad en el tiempo se vio como fundamental para incorporar en la propuesta del festival. Como elemento inductivo a la participación de jóvenes se discutió la necesidad de buscar espacios y oportunidades para la innovación dentro de las tradiciones alimentarias. Las posibilidades de crear nuevas recetas a partir de ingredientes y procesos tradicionales podría ser un atractivo para jóvenes. Con los aportes de la joven Andrea Gutiérrez, conocimos de otra iniciativa de festival a celebrarse en el Parque La Libertad ya impulsada por jóvenes, que posiblemente podría fundirse con la iniciativa de alimentos tradicionales que discutíamos. A todas las personas les pareció una propuesta oportuna y llena de potencial, especialmente por el carácter inter-generacional de fundir ambos festivales en uno.

El principio de la **interculturalidad** también formó parte de las discusiones preliminares a la construcción de propuestas para el festival. Se reconoció el origen diverso de las personas habitantes de las distintas comunidades en torno al Parque La Libertad. Esta diversidad se valoró como una riqueza que así mismo se reproducía en las tradiciones alimentarias. Esta diversidad no se quiso comprometer, por lo que no se hizo una selección de tradiciones. Más bien, se buscó incluir el mayor número posible de tradiciones. Esto incluyó no solo las tradiciones alimentarias, sino otras como el de juegos tradicionales, artesanías, tradiciones curativas, historias, entre otras. Con estos principios en mente, se llegó a proponer el nombre de “Festival de Tradiciones” al evento.

Para enumerar las actividades del festival, las personas participantes se agruparon en tres comisiones: la comisión de actividades tradicionales, la comisión de deportes, y la comisión de comidas sanas. La escogencia de estas comisiones, se hizo por elección propia de los asistentes, de acuerdo a los intereses de cada persona. Con el fin de organizar las ideas y presentar los resultados de cada grupo, se les fue entregado un papelógrafo, donde plasmarían sus ideas, para realizar la presentación de cada comisión. En cada presentación, se generó discusión acerca de cada punto propuesto. Esta actividad fue la que abarcó el mayor tiempo, generando una mayor discusión por parte de las personas presentes.



Figura 7. Formando las comisiones de Comidas, Deportes y Tradiciones

La comisión de actividades tradicionales estuvo liderada por Adémar, Miguel y Alice. Su propuesta fue la de “rescatar los juegos y las actividades tradicionales que ya las nuevas generaciones no practican”. Las actividades propuestas fueron, entre los juegos tradicionales: carreras de sacos, el juego del huevo y la cuchara, trompos de madera, juego del aro (rueda con gancho), carreras de cintas a caballo y en bicicleta. Estos juegos tendrían premios de chocolates, jabones, pañuelos, etc. Para las actividades culturales, sugirieron: cuenta-cuentos, pasacalles (grupo chopper, ciclismo recreativo), obra de teatro (Grupo Rescate de Valores Guatuso). Entre las instancias colaboradoras, mencionaron la Asociación de Desarrollo, líderes comunales y el Comité de Deportes de Fátima.



Figura 8. Comisiones de tradiciones y de deportes

La comisión de deportes estuvo integrada por Miguel Ureña, Carlos Ureña, Mariana, y la joven Andrea como coordinadora. Mediante la información brindada por Andrea, que la propuesta del Festival de Jóvenes también tenía una comisión de deportes, se acordó enfocar los esfuerzos, más bien, en colaboraciones con los diferentes grupos. Entre los grupos mencionados estuvo el Comité de Emergencia de Río Azul, el grupo Hold Something, el comité de limpieza del Festival de jóvenes, entre otros. De las actividades que optaron por impulsar estuvieron las carreras de caballos, juegos de futbol, patineta, maratón para todas las edades, exhibición de motos pandilleras, y malabares.

Finalmente, la comisión de comidas sanas estuvo integrada por Alice, Analive, María del Socorro, Felicia, Petronila, Isabel, Olimpia, con Marjorie y Egidio como coordinadores. Su propuesta fue la creación de un Rancho Típico que fuera auto-sostenible como opción para la degustación de comidas típicas. La lista de productos a vender, desde las capacidades de las presentes en la comisión, fueron: tamales, picadillo con tortilla casera, pinto, pan casero, arroz con leche, rompopo, mazamorra, tamal asado, sopa de mondongo, cajetas, olla de carne, chorreadas, casados, arroz de maíz, elotes, y tortilla con queso. Se pensó en las opciones de cocinar con leña, pero también de tener un micro-ondas para calentar algunas comidas. Además de la venta de comidas, se mencionó la posibilidad de tener concursos de comidas tradicionales, así como de innovaciones de comidas tradicionales, demostraciones de preparación de comidas, y degustaciones.

El trabajo en el Segundo Taller permitió obtener un compromiso considerable por parte de las personas participantes. También se logró insertar a jóvenes en el proyecto del festival, grupo que había estado ausente en los procesos anteriores. Se logró, además la vinculación con otros grupos que trabajan en la misma línea. La actividad generó una discusión provechosa, donde se estructuró de una forma más amplia y concreta el tema del festival.

Organización del evento

Durante los siguientes dos meses de enero y febrero del 2011 se dedicó a organizar los detalles del festival. Durante estos meses, las actividades del equipo se circunscribieron a la organización, convocatoria y realización de reuniones semanales con miembros de las comunidades portadores de la tradiciones en cuestión, líderes comunales, representantes de instituciones relevantes del Estado, miembros de proyectos complementarios de las Naciones Unidas, entre otros, para organizar un evento que cumpliera con los requisitos de concertación, promoción y divulgación para la revitalización y el reconocimiento de las tradiciones agroalimentarias seleccionadas.

Este proceso de organización se pudo avanzar en gran medida gracias a la entrega y compromiso de miembros de la comunidad quienes asumieron el papel de coordinadores. Mediante reuniones con estos coordinadores, principalmente, y otras reuniones con la Gerencia del Parque La Libertad, cada semana, se fueron afinando los detalles del Festival de Tradiciones, tanto en el mismo nombre del festival, como de las actividades que se realizarían.

Paralelamente al trabajo nuestro enfocado organizar un Festival como componente para la revitalización del patrimonio alimentario, el Parque La Libertad llevaba a cabo un proceso para realizar un festival enfocado específicamente en jóvenes. Nos reunimos con representantes comunales de la iniciativa de jóvenes, y acordamos explorar la posibilidad de combinar ambas iniciativas en un gran festival, así cumpliendo con el principio de la inter-generacionalidad. Posteriormente, al plantearle la propuesta a la Gerencia del Parque La Libertad, su opinión fue mantenerlos separados debido al poco avance que aún tenía la iniciativa de jóvenes. El principio de la inter-generacionalidad, el atraer a la juventud al festival, lo tendríamos que lograr por otros medios.

Durante este período de organización se mantuvo fuerte y comprometida la Comisión de Juegos Tradicionales. El trabajo constante de sus coordinadores sería eventualmente el componente que garantizaría la afluencia de jóvenes al festival. La coordinación comunitaria del componente de Comidas, después de un mes se retiró, y el equipo Consultor tuvo que asumir el liderazgo, mediante un fuerte trabajo de comunicación, y una serie de mini-talleres con las mujeres de la comunidad que se interesaron en participar.

Con el Parque nos dividimos el trabajo: nosotros organizaríamos la venta de comidas y los juegos tradicionales; el Parque se encargaría de la infraestructura, las presentaciones culturales y la divulgación del evento.

Festival de Tradiciones

El Festival de Tradiciones se realizó el 26 de febrero en el Parque La Libertad con la participación de 23 vendedores de alimentos y bebidas, con una oferta variada y proveniente de diferentes tradiciones que se encuentran presentes en las comunidades en torno al Parque La Libertad. Hubo comida afro-caribeña (como el Rice and Beans), nicaragüense (como el vigorón),

guanacasteca (como la gallina achiotada), del Valle Central (picadillo de arracache), de tradición indígena (como la chicha de maíz), y hasta de tradición europea (como el granola). El principio de la **inter-culturalidad** se hizo visible, no solo con las comidas, sino con las presentaciones musicales, artísticas y de bailes típicos de muchas regiones de las Américas.

Nombre	Comunidad	Comidas y bebidas
Esperanza López	Linda Vista	Tortillas de queso, vigorón, apretados, queque de zanahoria
Isabel Gutiérrez	Linda Vista	Picadillo de chayote, tortillas con natilla
Damaris Cordero	Fátima	Pozol, fresco de cas
Nuri Ceciliano	Linda Vista	Arroz con carne
Maribel Cordero	Fátima	Picadillo de arracache
Gloria Picado	Fátima	Chicha
Ademar	Fátima	Chica
Hijo de Ademar	Fátima	Chicha
Analive Bonilla	Linda Vista	Café, repostería
AnaYancy Cerdas	Linda Vista	Café, repostería
Jano Salas	San Pedro	Jugo natural de naranja
Yazy	Desamparados	Empanadas de frijol y queso
Ixmucané Hernández	San Pedro	Granola, piña deshidratada, galletas de sorgo orgánico
Jean Marie Brizuela	Linda Vista	Arroz con leche, torta de huevo, fresco de frutas

Joselyn Fallas	Linda Vista	Cajetas de coco
Cintia Delgado	Linda Vista	Empanadas
Mariana Díaz	Patarrá	Arroz con pollo, gallina achiotada, pozol
Ana Belén Ávalos	Patarrá	Biscosho, pan casero
Susana Monge	Guatuso de Patarrá	Tamal de cerdo
Doris Campos	Patarrá	Picadillo de arracache, picadillo de papa
Socorro Mena	Linda Vista	Sopa de mondongo con arroz
Kevin Edwards	Gravíleas, Desamparados	Rice and beans, patty, plantain tart
Irma Murrell	Gravíleas, Desamparados	Rice and beans, patty, plantain tart

Cuadro 13. Personas vendedoras de comidas típicas en el Festival de Tradiciones, su residencia y oferta de comidas y bebidas.

El principio de la **inter-generacionalidad** se logró ampliamente por la convocatoria a los juegos tradicionales que incluyeron carreras de cintas (en bicicleta), carreras de sacos, jaxes, trompos, saltar mecate, carreras de aros, bolinches, entre otros. En muchos de estos juegos, los adultos tuvieron la oportunidad de enseñarles a los jóvenes quienes mostraban gran entusiasmo.



Figura 9. Juegos tradicionales con jóvenes y adultos

El principio de la **participación comunitaria** se logró no solo en la oferta de comidas y bebidas y de juegos, sino en la demanda de los mismos. La mayoría de la concurrencia era local, lo cual demostró la necesidad de reproducir y multiplicar los eventos de este tipo en la comunidad, y la gran oportunidad que tiene el Parque La Libertad en contribuir a esto.



Figura 10. Participantes en las ventas de comidas tradicionales

Al entrevistar a las mujeres que participaron en las ventas de comidas y bebidas, la gran mayoría se mostró sumamente satisfecha de haber tenido la oportunidad de poder vender productos de su propia creación, haber tenido importantes ganancias, y de haber encontrado que sus conocimientos tradicionales tuvieron muy buena acogida entre el público. “Yo quisiera que fuera todos los fines de semana,” dijo una participante esperanzada (Jean Marie). El principio de la **auto-sostenibilidad** se logró con las ganancias logradas. En palabras de otra participante, “A mí me fue bien. Vendí todo lo que traje y compartir con las compañeras me gustó mucho. Fue muy lindo eso” (Analive). Muchas de ellas efusivamente insistieron en la necesidad de seguir reuniéndonos para avanzar en sus posibilidades de sacarle mayor provecho a sus tradiciones

alimentarias. “Tenemos que volver a reunirnos pronto” y “No se olvide de nosotras” fueron expresiones típicas de las participantes.



Figura 11. Mujeres portadoras de tradiciones alimentarias

El Festival de Tradiciones fue una muestra importante de que la colaboración entre instituciones del Estado, entes internacionales, y las comunidades mismas pueden construir conjuntamente espacios que logren objetivos complementarios. Para la revitalización de tradiciones alimentarias en las comunidades mediatas e inmediatas al Parque La Libertad, eventos como el Festival de Tradiciones son un aliciente importante con implicaciones que trascienden el evento y tienen réplica en otros ámbitos de las vidas de las personas participantes y en sus comunidades.

Estrategia de revitalización

Se inició este trabajo con la meta de desarrollar una **estrategia de divulgación, concertación y promoción para la revitalización y el reconocimiento** de las tradiciones agroalimentarias, para que a partir de este conocimiento se lograra establecer una propuesta de revitalización de las prácticas que enfrenten amenazas directas o indirectas para su permanencia sociocultural. Se pretendió que esta propuesta estuviera vinculada a las futuras acciones que el Parque La Libertad pudiera desempeñar, así como con los programas locales de las Ferias del Agricultor de las comunidades cercanas, y con las políticas de revitalización de las prácticas culturales que pudieran tener los gobiernos locales, con el fin último de promover la vigencia de las prácticas agroalimentarias patrimoniales en las comunidades de estudio, como fuente de identidad y de cohesión local, como elementos de bienestar.

Estado actual de las tradiciones alimentarias

Las comunidades en torno al Parque La Libertad son variadas en su génesis y en su composición social y cultural. En algunas comunidades, como Patarrá, aún encontramos tradiciones campesinas características del Valle Central. En comunidades como Linda Vista, que son de creación más reciente y producto de procesos de asentamientos de precarios, encontramos gran influjo de migrantes de proveniencias diversas, entre ellas de Guanacaste, de San Carlos, y de

Nicaragua, mientras que en otras comunidades como Gravileas de Desamparados también encontramos familias de Limón.

Esta diversidad cultural se refleja claramente en las tradiciones alimentarias que se encuentran en las comunidades en torno al Parque. Claro está que en estas comunidades también se han establecido los patrones de cambio alimenticio característicos de los procesos de modernización y globalización, con la respectiva homogenización de productos de origen industrial. Prácticamente todos los insumos de las comidas cotidianas de estas comunidades se obtienen en los supermercados, en las pulperías y en las Ferias del Agricultor que se celebran los fines de semana en la zona. En los comercios, los alimentos generalmente son empacados, enlatados y procesados para preservarse largo tiempo. Solo las Ferias del Agricultor ofrecen la oportunidad de obtener alimentos frescos, sin procesar, y sin preservantes. Para la mayoría de las comidas tradicionales que encontramos, las Ferias del Agricultor resultan indispensables para poder prepararlas y mantenerlas como tradición viva en las familias y comunidades.

Al ser muchas de estas comunidades producto de migraciones rural-urbanas, aún se mantiene viva la diversidad de tradiciones provenientes de estilos de vida rurales. Por lo menos las poblaciones adultas generalmente tienen un amplio conocimiento de estas tradiciones, y en muchos casos transmiten este conocimiento, o por lo menos el aprecio por estas comidas a la juventud. Pero sin duda existe una erosión en el conocimiento y en la praxis de estas tradiciones entre la juventud. No obstante, cabe resaltar que aún existe una riqueza de tradiciones alimentarias en la zona. Es esta riqueza, producto del encuentro intercultural en la región, que amerita ser resguardado, resaltado y potenciado, en vez de enfocarnos en revitalizar unas pocas tradiciones seleccionadas. Estas comunidades tienen en sus tradiciones alimentarias un capital cultural que puede ser empleado para mejorar la calidad de vida de sus pobladores.

Problemática

Si bien existe una riqueza cultural con enorme potencial, estas comunidades por otro lado sufren de importantes pobreza o deficiencias en cuanto a calidad de vida. Algunas de estas comunidades tienen serios problemas de pobreza, drogas y crimen. Tienen pocos espacios y oportunidades de ocio. Tampoco existen muchas oportunidades para cultivar capacidades humanas. Las oportunidades de empleo también son limitadas. Estos problemas dificultan las oportunidades de hacer uso de sus conocimientos tradicionales, ya que existen otras necesidades más urgentes y vitales, como son la subsistencia y la seguridad.

Las tradiciones alimentarias, como ya hemos recalado, son sujetas a los procesos de modernización y de globalización, en donde el desplazamiento de los procesos productivos tradicionales por procesos industriales hace difícil obtener los insumos propios de las comidas tradicionales. El bombardeo cotidiano de información publicitaria que promueve el consumo de productos comerciales también contribuye a la pérdida de valor de las tradiciones que puedan haber conservado las personas adultas. La ideología predominante a favor de lo nuevo, lo rápido,

lo urbano, lo estandarizado, lo industrial y lo extranjero, en contra de lo antiguo, lo lento, lo rural, lo artesano y lo local contribuye fuertemente a la erosión de las tradiciones alimentarias.

Por lo general, las mujeres, quienes por un lado son las que más guardan las tradiciones alimentarias entre estas comunidades, por su papel de madres que tienen que alimentar a sus hijos, por otro lado son las más pobres, las que más requieren de oportunidades económicas, las más sujetas a los problemas de inseguridad. A ellas les toca la difícil labor de encontrar un equilibrio entre satisfacer las necesidades inmediatas de ellas y de sus hijos, e invertir en metas de más largo plazo, como por ejemplo, mejorar sus capacidades empresariales, u obtener una certificación de manipulación de alimentos que les permitiría explotar sus conocimientos alimentarios tradicionales.

La problemática de la erosión de las tradiciones alimentarias se centra particularmente en las mujeres quienes son las principales portadoras de estas tradiciones. En ellas y en su condición cabe la posibilidad de revitalizar estas tradiciones, o en tener que dejarlas esfumarse.

Principios de la estrategia de revitalización

Los principios que hemos establecido como fundamentales para una estrategia de revitalización de las tradiciones alimentarias de estas comunidades son la **inter-culturalidad**, la **auto-sostenibilidad**, la **multi-funcionalidad**, la **inter-generacionalidad** y la **participación** comunitaria. A estos principios se le pueda agregar la **inter-institucionalidad**. Al ofrecer una propuesta, es necesario tener claridad a quién está dirigida, pues de eso depende las posibilidades de que se ejecuten las mismas. Al ser esta investigación/acción una contratación de instituciones de las Naciones Unidas y del Estado costarricense (UNESCO/FAO/Ministerio de Cultura/Ministerio de Salud, entre otros), las propuestas de revitalización que aquí presentamos están dirigidas a las instancias de este nivel, así como a los proyectos permanentes de estas instancias, como el Parque La Libertad, que tienen a su cargo contribuir al desarrollo humano de las comunidades presentes en este estudio.

Bajo el principio de la **participación comunitaria**, es fundamental poder darle continuidad al trabajo realizado en esta investigación/acción. Con esto quiero decir, darle seguimiento a los contactos establecidos y seguir trabajando con las personas de las comunidades que se han involucrado en el proceso. Nosotros logramos despertar interés y compromiso en un grupo importante de personas. Ese capital social debe ser aprovechado por las siguientes iniciativas que se lleven a cabo. Las metodologías que se vayan a emplear también deben respetar principios participativos y tomar en cuenta tanto los problemas y dificultades que estas poblaciones presentan, como sus anhelos, sueños y capacidades. Lograr conocer estos aspectos requiere de tiempo y continuidad en la relación con estas personas. También requiere de un trato personalizado propio de las metodologías etnográficas.

El principio de la **inter-culturalidad** nos hace reconocer la riqueza que estas comunidades tienen en cuanto a la diversidad de sus tradiciones alimentarias. Si bien la solicitud original de esta

contratación fue de *seleccionar* las tradiciones amenazadas para su revitalización, durante el proceso de investigación/acción hemos encontrado que no son tradiciones particulares las que ameritan el esfuerzo de revitalización, sino la *diversidad* de tradiciones que forman parte del capital cultural presente en estas comunidades. Interesantemente, la particularidad de estas comunidades radica precisamente en su diversidad. Este capital cultural posee enormes potenciales para contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de estas poblaciones. Es necesario recalcar que el objetivo de la revitalización de tradiciones alimentarias no debe ser la tradición en sí, como un objeto de museo, sino el bienestar de las personas portadoras de estas tradiciones, la sostenibilidad de sus formas de vida y la salud integral de sus comunidades, quienes entonces tendrán las capacidades para darle vida a sus propias tradiciones.

Que las propuestas de revitalización contemplen la sostenibilidad en el tiempo de las tradiciones alimentarias, fue un objetivo formulado en los Términos de Referencia de esta contratación. La transmisión de generación en generación de las tradiciones es una forma de comprender esta sostenibilidad. La erosión entre jóvenes de los conocimientos y las prácticas asociadas a las tradiciones alimentarias es un claro llamado a la necesidad de tomar en cuenta el principio de la **inter-generacionalidad**. Para que una tradición se mantenga viva, debe pasar de adultos a jóvenes. Pero de igual manera, para que una tradición se mantenga viva, no puede quedarse estática en el tiempo; debe evolucionar junto con las condiciones de sus portadores. En este sentido es fundamental, no tratar de que las tradiciones se mantengan tal cual, sino encontrar la manera en que las nuevas generaciones encuentren en estas tradiciones valores que les permita vivir mejor.

Los valores de las tradiciones alimentarias, como hemos visto a lo largo de este proyecto, son múltiples. El principio de la **multifuncionalidad** de las tradiciones alimentarias es necesario tenerlo presente a la hora de buscarle a estas tradiciones nuevos nichos en las vidas de las y los jóvenes. Las tradiciones alimentarias pueden satisfacer necesidades de ocio, afecto, socialización, economía, salud, creatividad, y de identidad, entre otras. Es importante explorar con la juventud las funciones que le puedan encontrar a las tradiciones alimentarias de sus padres, y desarrollar maneras en que la juventud sienta suyas estas tradiciones, ya sea modificándolas o adaptándolas a sus realidades.

Las posibilidades de generar ingresos con la venta de comidas fue uno de los elementos del proyecto que mayor entusiasmo generó, especialmente entre las mujeres portadoras de las tradiciones alimentarias, y muchas de ellas con pocas oportunidades de empleo. La mayoría de las personas que participaron y se comprometieron a los procesos del proyecto, lo hicieron porque pudieron vislumbrar la **auto-sostenibilidad** de estas actividades. Este principio es fundamental tenerlo presente a la hora de proponer actividades de revitalización de tradiciones con comunidades especialmente vulnerables económicamente. En el contexto socioeconómico actual de las comunidades en torno al Parque La Libertad, la revitalización de sus tradiciones alimentarias, necesariamente tendrá que pasar por el filtro de la auto-sostenibilidad económica. Sin este componente, difícilmente tendrá vida propia ningún proceso de revitalización, siendo muy

posible la amenaza de caer en patrones paternalistas, contrarios a los objetivos de la revitalización.

Finalmente, es importante reconocer el enorme potencial que existe en las instituciones internacionales y del Estado para promover y facilitar procesos que mejoren la calidad de vida de las y los ciudadanos. En última instancia, para esto fueron creadas estas instancias. Esfuerzos **inter-institucionales** tienen la capacidad de potenciar los demás principios de la participación, la multifuncionalidad, la auto-sostenibilidad, la inter-culturalidad y la inter-generacionalidad. Para cualquier esfuerzo de darle seguimiento a este proyecto, sería oportuno involucrar a las Municipalidades y sus Comisiones de Cultura, a las Ferias del Agricultor, a los Ministerios de Salud, de Educación, de Cultura, y de Planificación, entre otros. Muy particularmente, sería ideal seguir contando con el apoyo y el involucramiento del Parque La Libertad.

Propuestas

Tomando en cuenta el estado actual, las problemáticas, las posibilidades y los principios expuestos anteriormente, nos permitimos enumerar una serie de propuestas de forma puntual para que éstas sirvan como punto de partida para darle continuidad al interés y compromiso que hemos logrado despertar por las tradiciones alimentarias en las comunidades en torno al Parque La Libertad. Las siguientes propuestas son producto del intercambio que hemos mantenido el equipo consultor con las personas de las comunidades y con las instituciones relevantes al proyecto. Se agrupan en dos categorías: la primera en acciones de corto y mediano plazo que podrían ser emprendidas por el Parque La Libertad con el apoyo de las agencias internacionales de cooperación como la UNESCO, la FAO, el PNUD, entre otras; y la segunda, en acciones de mediano y largo plazo que podrían incluirse en los programas de las instituciones del Estado.

Propuestas a corto y mediano plazo (Parque La Libertad y agencias cooperantes)

- Desarrollar un proceso de creación de capacidades (empresariales y culinarias) entre las mujeres portadoras de tradiciones alimentarias, a partir de un diagnóstico participativo de necesidades, anhelos, conocimientos y capacidades, y fortalecer micro-emprendimientos incipientes, así como ya existentes.
- Facilitar la organización de un grupo de mujeres y de un espacio para la venta de comidas tradicionales a un público joven y local (un comedor en el Parque La Libertad servido por una cooperativa de mujeres locales, donde se promueva la cocina tradicional).
- Promover entre jóvenes el arte culinario basado en la diversidad de tradiciones alimentarias presentes en las comunidades locales y sus transformaciones creativas, mediante la oferta de cursos de alta cocina (en el Parque La Libertad).

- Celebrar festivales temáticos periódicamente (en el Parque La Libertad) donde sean protagonistas permanentes las comidas tradicionales. Podría incluirse certámenes culinarios en estos festivales para fomentar la creatividad, innovación y participación.

Propuestas a mediano y largo plazo (instituciones del Estado)

- Coordinar para que las fiestas municipales se celebren con ventas de comidas tradicionales, ofrecidas por personas de las comunidades. Las Municipalidades pueden jugar un papel importante en recuperar estas tradiciones alimentarias en sus fiestas patronales.
- Facilitar la participación de mujeres locales en las Ferias del Agricultor de la zona (Feria de Río Azul) para la venta de comidas tradicionales.
- Fomentar en los Centros Educativos, la alimentación sana, mediante la oferta exclusiva de comidas tradicionales saludables (Ministerio de Salud).
- Desarrollar un Certificado de Sostenibilidad Alimentaria (ICT) para restaurantes que vendan alimentos que contribuyan al bienestar comunitario y ambiental.
- Promover iniciativas de divulgación sobre la importancia de las diversas tradiciones alimentarias que se encuentran localmente, enfatizando sobre su valor multifuncional, para incidir en la demanda de estas comidas (Ministerio de Cultura).
- Fomentar la investigación de los valores nutricionales de las tradiciones alimentarias para poder tener bases científicas sólidas para promocionar las comidas tradicionales como saludables (Ministerio de Salud, Universidades Estatales).

Plan de Acción

Este proyecto de investigación/acción ha descubierto un compendio de conocimiento tradicional agroalimentario en las comunidades en torno al Parque La Libertad; ha ubicado un sector de personas poseedoras de estos conocimientos; ha creado vínculos de confianza con las personas miembros de este sector; ha despertado en estas personas interés por revitalizar estas tradiciones; ha logrado la coordinación interinstitucional para apoyar este interés; y ha contribuido a realizar un evento demostrativo que incentive hacia la continuidad del proceso emprendido. La inversión ya realizada en este proyecto, tanto por la UNESCO, por el equipo consultor, por el Parque La Libertad, y sobre todo, por las personas de las comunidades en torno al Parque La Libertad, requiere de un plan de seguimiento para capitalizar sobre esta inversión. Como dijo una participante al concluir el Festival de Tradiciones, “No se olvide de nosotras.”

Con el fin de darle continuidad a lo logrado hasta ahora, seguidamente se esboza un plan de acción centrado en las cuatro propuestas a corto y mediano plazo con el Parque La Libertad como socio principal.

Diagnóstico participativo

A partir del inventario de personas portadoras de tradiciones agroalimentarias con quienes hemos trabajado en este proyecto, y especialmente, con el grupo de personas que se mantuvo constante en el proceso y participó activamente en el Festival de Tradiciones, se debe emprender un proceso participativo de seguimiento mediante un diagnóstico integral, comenzando con una evaluación de la iniciativa de revitalización llevada hasta ahora y su participación dentro del proceso.

Se plantea una variante de la metodología del FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades, Amenazas) como medio de enlace entre el proceso ya desarrollado y el nuevo proceso por ejecutarse. Al explorar las Fortalezas, se puede verificar específicamente la diversidad de los conocimientos tradicionales que tienen como colectivo, el orgullo que sienten al ser personas portadoras de estos conocimientos, así como el compromiso que tienen de seguir en un proceso de revitalización de las tradiciones agroalimentarias. Al explorar las Debilidades, se puede verificar las carencias que existen, especialmente en cuanto a recursos, movilidad, capacidades, conocimientos, relaciones, disponibilidad de tiempo, etc. En cuanto a las Oportunidades, es importante explorar sus percepciones en torno al Parque La Libertad, pero también en cuanto a sus comunidades y especialmente en cuanto a la juventud. Finalmente, al atender las Amenazas, se puede explorar posibles obstáculos que podrían presentarse en el camino que emprendan hacia la revitalización de las tradiciones agroalimentarias.

Un enfoque denominado “Investigación Apreciativa” (Cooperrider y Srivastva 1987) puede abordar estos cuatro puntos con conceptos y lenguaje muy accesible. Para enmarcar el diagnóstico vale la pena volver a tocar el tema de la multifuncionalidad de las tradiciones alimentarias. Las preguntas se pueden enmarcar de la siguiente manera:

- ¿Cómo han contribuido las tradiciones alimentarias a su bienestar durante este proceso (en cuanto a economía, salud, autoestima, relaciones familiares, relaciones comunitarias, recreación)?
- ¿Con qué fortalezas ya cuentan ustedes en cuanto a las tradiciones alimentarias (conocimientos, capacidades, actitudes, reconocimientos, relaciones sociales, etc.)?
- ¿Qué debilidades creen que todavía tienen en cuanto a las tradiciones alimentarias (conocimientos, capacidades, actitudes, reconocimientos, relaciones sociales, etc.)?

- ¿Cómo quisieran que fuera su futuro en relación a las tradiciones alimentarias (en su familia, en su comunidad, en el Parque La Libertad)?

Talleres de capacitación

Este diagnóstico participativo es para recalcar lo ya evidenciado en el transcurso de este proyecto y facilitar el siguiente paso. Idealmente, el siguiente paso sería emprender un proceso de creación de capacidades empresariales entre el grupo de personas que han mostrado interés, constancia y compromiso. El grupo de personas portadoras de tradiciones alimentarias que participó en la Feria de las Tradiciones cuenta con una diversidad de conocimientos y capacidades, así como algunas deficiencias. Todas cuentan con conocimientos y capacidades culinarias en un repertorio diverso de tradiciones alimentarias, pero no todas cuentan con entrenamiento formal en manipulación de alimentos. Algunas ya cuentan con microempresas dedicadas a servicios alimentarios, pero son la minoría. Capacitación empresarial sería un beneficio para todas.

Taller de Manipulación de Alimentos

Un primer taller de Manipulación de Alimentos donde se les pudiera otorgar un Certificado Oficial del Ministerio de Salud, sería el primer paso en darles las capacidades para emprender actividades públicas de servicio de alimentos. Este taller se podría coordinar con el Ministerio de Salud y con el Instituto Nacional de Aprendizaje (INA) y utilizar las instalaciones del Parque La Libertad para llevarse a cabo. Este taller podría tener una duración de un solo día. Los horarios de este taller, así como el de todas las reuniones deberían ser coordinados con las beneficiarias para garantizar su disponibilidad de participación.

Taller de Fortalecimiento de Capacidades Empresariales

Un segundo curso-taller que sería de gran utilidad sería de Fortalecimiento de Capacidades Empresariales para la creación de Microempresas entre la población beneficiaria. Esta es una iniciativa que ya el Parque La Libertad ha enunciado como uno de sus objetivos. Servir como “incubadora” de MIPYMES sería beneficioso no solo para las portadoras de tradiciones alimentarias, sino para un amplio sector de la población en torno al Parque La Libertad. Este curso se podría coordinar con el MEIC y con el INA y utilizar las instalaciones del Parque La Libertad para llevarlo a cabo. Los temas de este curso deberían incluir como mínimo un entrenamiento básico en contabilidad, organización y servicio al cliente. Este curso podría tardar entre uno y tres meses dependiendo de la intensidad de los horarios y de los contenidos. Es posible que durante este proceso algunas personas abandonen el proceso, debido a limitaciones de tiempo, movilidad, y choques con otras responsabilidades. En este sentido, sería importante establecer el curso de Fortalecimiento de Capacidades Empresariales para la creación de Microempresas como una oferta permanente o periódica dentro del Parque La Libertad para que se pueda retomar en otros momentos, y que esté disponible como opción para jóvenes. Un posible producto final de este curso-taller podría ser la creación de una o varias microempresas, o una asociación o cooperativa

de las personas participantes, para que pudieran insertarse formalmente al mercado de la oferta de servicios alimentarios.

Taller Desarrollo Creativo de la Cocina Tradicional

Complementario a este curso-taller, se considera importante ofrecer un tercer proceso de capacitación, dirigido especialmente a la juventud y enfocado en el desarrollo creativo e innovador de la cocina tradicional, para incentivar la participación de jóvenes con deseos de capacitarse en el campo culinario. El inventario que se llevó a cabo en las comunidades en torno al Parque La Libertad presenta una muestra de más de 60 comidas y bebidas distintas, procedentes de diversas tradiciones. Esta riqueza de tradiciones alimentarias presentes en las comunidades locales es un recurso que se debe potenciar, utilizándola como base para creaciones gourmet que podrían ofrecerle a la juventud opciones económicas y oportunidades para establecer sus microempresas. Un curso de Desarrollo Creativo de la Cocina Tradicional podría construirse conjuntamente con el INA o con chefs egresados del INA. Los Términos de Referencia para contratar a un chef instructor deberían incluir la necesidad de basarse en el conocimiento culinario local y a partir de eso cultivar en las personas del curso inquietudes y aptitudes de innovación (siguiendo el espíritu de la cocina “Fusión” de California que se elabora a partir de la diversidad de procedencias culturales de sus comunidades). Este curso podría tener una duración de entre tres a seis meses, dependiendo de la intensidad del horario y de la profundidad de los contenidos. Un curso exitoso podría ayudar a establecer las comunidades en tono al Parque La Libertad en un epicentro de innovación culinaria de las tradiciones alimentarias costarricenses.

Organización y ventas

Para darle divulgación y salida económica a las capacidades creadas, y para crear sinergias revitalizadoras de las tradiciones alimentarias entre oferta y demanda, se considera oportuno establecer en el Parque la Libertad un punto de venta de alimentos tradicionales y sus innovaciones. Como se mencionó arriba, un producto del curso-taller Fortalecimiento de Capacidades Empresariales para la creación de Microempresas podría ser la creación entre las personas participantes de una microempresa, asociación o cooperativa para la oferta de servicios alimentarios. Esta nueva agrupación formal sería un candidato ideal para ocupar la concesión del puesto de venta de alimentos en el Parque La Libertad. Este encadenamiento entre investigación, capacitación e incubación microempresarial sería de suma importancia no solo para las beneficiarias y para el Parque La Libertad, sino como modelo replicable en el ámbito nacional, de cómo incidir en el mejoramiento del bienestar comunitario y en la conservación del patrimonio cultural intangible.

Dentro de los planes de desarrollo del Parque La Libertad, es importante considerar la necesidad de tener un espacio para la venta de comidas tradicionales y sus innovaciones, integrado por personas beneficiarias de las comunidades circundantes. No sería una simple “Soda” de comidas tradicionales, sino un espacio de divulgación del valor del conocimiento tradicional, y una “vitrina” al potencial multifuncional de las tradiciones alimentarias. La población estudiantil del Parque La

Libertad podría ser el principal demandante de estos servicios y el principal beneficiario del mensaje brindado por esta oferta.

Pero el Parque La Libertad también tendría la oportunidad de ampliar el público destinatario de esta oferta tanto alimentaria como educativa. Como ya ha demostrado su capacidad en este campo, el Parque La Libertad podría continuar organizando y celebrando festivales temáticos de forma periódica donde sean protagonistas permanentes las comidas tradicionales y sus innovaciones creativas. En estos festivales podría incluirse como elemento obligatorio cataciones de las nuevas creaciones culinarias, certámenes culinarios para fomentar la creatividad, la innovación y la participación, y por supuesto, ventas de comidas preparadas por las personas que hayan pasado por los procesos de capacitación ofrecidos por el Parque La Libertad.

Con estas actividades del Plan de Acción del corto y mediano plazo y centradas principalmente en el Parque La Libertad se podría, posteriormente considerar acciones dirigidas al mediano y largo plazo y en ámbitos mayores, a nivel nacional.

Conclusión: Un propuesta Integral

La revitalización de las tradiciones alimentarias, como hemos visto a lo largo de este documento, representa, más que un rescate del patrimonio intangible por su valor intrínseco, una apuesta al mejoramiento de la calidad de vida de las comunidades. Las tradiciones alimentarias son un bien biocultural, producto de generaciones de inversión de trabajo y de múltiples esfuerzos de grupos humanos por adaptarse a sus medios. Cada tradición alimentaria es una síntesis de la inventiva cultural de poblaciones humanas y su ambiente natural de donde se extraen los recursos para su elaboración.

En Caño Negro el recurso principal de la tradición alimentaria, el pez Gaspar, proviene de los humedales que rodean la comunidad. En Puriscal la vegetación propia del bosque Premontano, zona de vida en donde se desarrolló la cultura mestiza campesina ha sido la fuente de una tradición alimentaria basada en hojas, flores, tallos y raíces de plantas silvestres y cultivadas. En Cahuita, comunidad en la costa del mar Caribe, cuenta con una tradición alimentaria basada en algas marinas. En Shiroles, donde se encuentra una comunidad indígena bribri, la tradición alimentaria basada en plantas del bosque tropical húmedo es otra manifestación de un pueblo adaptado a su ambiente natural tras miles de años de convivencia. En Miramar y en Nandayure, perdura una tradición alimentaria basada en el maíz, tradición que se asentó en la región con la llegada del pueblo indígena chorotega, que aunque trágicamente fue prácticamente exterminado como pueblo, logró que su tradición alimentaria encontrara asidero en el seno de la cultura española y mestiza que posteriormente ocupara el territorio. Así mismo, han perdurado diversas tradiciones alimentarias con personas que por una u otra razón han dejado atrás los ambientes naturales donde surgieron estas tradiciones y migraron a la ciudad donde se asentaron en comunidades de culturas mixtas, como es el caso de los poblados en torno al Parque La Libertad en la Gran Área metropolitana del país.

En este estudio encontramos que las tradiciones alimentarias forman parte fundamental de la identidad de todas estas comunidades, también forman parte de su bienestar en lo que contribuyen a sus economías, a su salud, a sus relaciones afectivas, a sus actividades de ocio, entre otras. A pesar de este valor multifuncional de las tradiciones alimentarias, encontramos que invariablemente estas tradiciones están desapareciendo. Las razones de esto son diversas. En algunos casos, la obtención de los recursos necesarios para estas tradiciones alimentarias se ha vuelto cada vez más difícil, ya que los ecosistemas de donde provienen han sido transformados, degradados, disminuidos o destruidos. Los humedales en donde tiene su hábitat el pez Gaspar están siendo drenados por el avance de la agroindustria piñera. Las parcelas biodiversas campesinas de agricultura de subsistencia características de Puriscal, están siendo abandonadas a raíz de las fuerzas del mercado que han hecho del campesinado un pueblo amenazado y en vías de extinción. Las costas de Cahuita, como las costas de tantos lugares del mundo, se encuentran contaminadas por las actividades que se desarrollan tierra adentro. Las extensas plantaciones

bananeras, cuya producción se basa en la aplicación intensiva de insumos químicos artificiales y fuertes disturbios al suelo, cuando sus químicos y sedimentos llegan al mar arrastrados por la lluvia y los ríos, terminan afectando desastrosamente a toda la vida marino-costera, entre ella la alga conocida como Irish Moss, insumo central de la tradición alimentaria de la cultura Afrocaribeña que estableció su hogar en Cahuita. El pueblo indígena bribri, tras 500 años de imposición extranjera sobre sus tierras, su cultura, su lengua, y su religión, también sufren la pérdida de sus tradiciones alimentarias basadas en la plantas silvestres de lo que fueron sus bosques y sus sistemas de cultivo agroforestales. Las ideologías macroeconómicas que han invadido nuestros dirigentes políticos, quienes deifican el libre comercio como salvador del mundo, han llevado al borde del colapso nuestros “maiceros”. En lugares como Miramar y Nandayure, antaño cunas de la producción diversa de maíz en el país, hoy se tiene que comprar maíz del extranjero, ya que la producción local campesina no puede competir en un mercado abierto contra empresas transnacionales productoras del grano a escala industrial.

Pero no solo se ven amenazadas las tradiciones alimentarias arriba citadas por las dificultades de obtener los insumos. Estas tradiciones van quedando en el olvido, debido a que el conocimiento tradicional de cómo preparar las comidas no está siendo transmitida de una generación a otra. Las razones de esto también son diversas. Por un lado, el estilo de vida que se va adoptando o imponiendo globalmente, dirigido al mercadeo de productos industriales va transformando a las personas en consumidores, lo cual exige que dediquen sus esfuerzos a obtener dinero para la compra de estos productos, incluyendo alimentos, dejando cada vez menos tiempo disponible para hacer las comidas. Al haber menos tiempo, también se establecen las “comidas rápidas” como solución, lo cual a su vez atentan contra la cocina tradicional que requiere más tiempo para su preparación. Finalmente, el bombardeo diario de un arsenal publicitario multimillonario que azota a los pueblos, induciendo gustos desde que los infantes se encuentran en la cuna, y siguiendo sin tregua a lo largo de la vida, consolida una ideología hegemónica que favorece lo extranjero, lo rápido, lo nuevo, y desvaloriza lo propio, lo lento y lo tradicional.

Tanto en lo material, como en lo ideológico, las tradiciones alimentarias enfrentan fuerzas que las amenazan, y estas fuerzas amenazantes llegan desde el ámbito global y nacional, hasta el ámbito local y doméstico. Es por esto que cualquier propuesta de revitalización debe ser integral y tomar en cuenta estos ámbitos, sus influencias y sus potencialidades si pretende ser efectiva y sostenible.

En los capítulos anteriores hemos visto las problemáticas de diversas comunidades ante la pérdida de sus tradiciones alimentarias. Hemos visto como procesos históricos, ideologías hegemónicas, políticas nacionales, y realidades cotidianas se conjugan para ir erosionando las tradiciones alimentarias de los pueblos. No se pretende en este capítulo final proponer devolvernos en la historia, emprender luchas quijotescas contra los molinos gigantes de las ideologías dominantes o soñar con transformar las políticas nacionales. Pero tampoco podemos dejar de señalar donde hay que señalar, indicar en dónde se encuentran las causas y quiénes cargan gran parte de la responsabilidad por la erosión de la diversidad biocultural de las tradiciones alimentarias.

Tenemos la convicción de que igual que la gota persistente finalmente cava un hoyo en la roca, la persistencia de la crítica puede llegar a transformar el mundo. Es por esto que para el caso de Caño Negro indicamos la necesidad de limitar el avance de las piñeras, aunque su expansión sin tregua tenga todo el apoyo y beneplácito de las políticas nacionales. En Puriscal insistimos en redireccionar las políticas de desarrollo nacional hacia un enfoque de soberanía alimentaria y de producción campesina, a pesar de que va en contra de la ideología hegemónica global que favorece la expansión de empresas agroindustriales transnacionales a costas de la desaparición del campesinado a nivel mundial. Pues vemos que la dirección a donde nos dirigimos nos lleva al abismo. Para Cahuita igualmente buscamos limitar la producción agroindustrial bananera contaminante y proponer políticas a favor de las comunidades y de la sostenibilidad ambiental. Con los indígenas bribri de Shiroles, insistimos en la necesidad de respetar la integridad de sus territorios ancestrales, a pesar de que esta lucha lleva ya 500 años. En Nandayure y Miramar indicamos la necesidad de ponerle coto a la concentración agroindustrial y homogenización mundial de los granos, y a la necesidad de valorar de diversidad cultivada localmente.

Con un sistema mundial capitalista protegido y promulgado por el poder corporativo transnacional en contubernio con las élites dirigentes y políticos nacionales, enfrentarse a obstáculos de esta magnitud realmente requiere de estrategias “novedosas y sostenibles” como pidieron la UNESCO y la FAO en sus términos de referencia al contratar estos estudios. Criticar “el sistema” es necesario, pero no suficiente, especialmente para las comunidades que encuentran su bienestar deteriorándose día a día. Si vamos a lograr algo ante este panorama avasallador, no va ser mediante solo la confrontación directa. Tendremos que emplear estrategias tangenciales, como la de encontrar valores fuera de la lógica capitalista, o bien entrarnos directamente en la lógica del “enemigo” y desde allí buscar hundir palancas en las grietas de su estructura. Las tres estrategias formarán parte de nuestra propuesta por revitalizar las tradiciones alimentarias.

Críticas al “sistema”

Todos los casos estudiados aquí son víctimas del sistema. Puede que sean de alguna manera víctimas y cómplices, pero no por ello dejan de ser víctimas. Es decir, no se encuentran en la cumbre de las estructuras del poder, ni se encuentran armonizando con ellas de tal manera que sus propios valores estén enaltecidos por el sistema. Sus bienes materiales y culturales están en deterioro. Sus tradiciones alimentarias están desapareciendo. Para simplificar a qué me refiero por “el sistema”, éste es el complejo entramado del poder que nutre y se nutre de la ideología que favorece la ganancia económica por encima de cualquier otro valor, por encima del bienestar ambiental, por encima del bienestar humano.

En Caño Negro encontramos el sistema expresado en la expansión arrasadora de las piñeras que viene drenando los humedales de la región declarados de valor internacional. Su pretexto es que contribuyen al crecimiento económico del país y que traen fuentes de empleo localmente, lo cual seguramente es cierto, pero también traen devastación ambiental, y localmente deterioro social y cultural. En Cahuita las plantaciones bananeras operan con la misma lógica y también provocan

daños ambientales, sociales y culturales. En Shiroles, Puriscal, Nandayure y Miramar, el sistema arremete contra la producción de subsistencia indígena y campesina. La penetración de la lógica capitalista ha hecho en Shiroles que los mismos indígenas bribri expandan a costas de sus bosques, su producción de plátano en monocultivo para la venta para acceder a los ingresos económicos hoy en día necesarios para satisfacer las necesidades básicas. En Puriscal, la cultura mestiza campesina que en algún momento fue tan productivo que ganó para su cantón el epíteto de “granero del Valle Central,” se encuentra hoy desvalorizada y en busca de empleo en la Gran Área Metropolitana, y los suelos de Puriscal, altamente degradados. En Nandayure y Miramar la rica herencia indígena en la cultura mestiza campesina también se ve amenazada por las políticas nacionales que responden a la ideología hegemónica de la eficiencia, de las economías de escala, de las ventajas comparativas, del libre comercio y del crecimiento económico. El valor de mercado ha reemplazado el valor de uso. La producción campesina se ha convertido hoy en una receta para la pobreza.

En Caño Negro y Cahuita el principal problema de las tradiciones alimentarias reside en la obtención del recurso. Retroceden los humedales y el pez Gaspar se ralea. Se contaminan las aguas costeras y la vida marina es diezmada, entre ella el Irish Moss. Para estos casos es necesario establecer leyes que limiten la expansión de los monocultivos extensivos. En el caso de las agroindustrias de piña y de banano, es necesario hacerlas pagar por el daño ambiental y por el daño social. A estas alturas ya no debe ser permitido que desconozcan sus externalidades socio-ambientales. Los crímenes corporativos ambientales y sociales deben ser juzgados y penalizados. Si las piñeras no pueden restaurar los humedales y si las bananeras no pueden restaurar la vida marina en las zonas costeras, deben parar sus operaciones inmediatamente. Deben, además retribuirle a las comunidades por daños y perjuicios.

En Shiroles gran parte del problema de la tradición alimentaria de los bribri también reside en la obtención del recurso. Se talan sus bosques y los quelites se marchitan. Históricamente fue la expansión bananera la que deforestó el territorio indígena, pero ahora en un territorio reducido, son los mismos bribris quienes se ven forzados a cortar sus bosques para establecer sus sembradíos de plátano, cultivo que les permite acceder al mercado y obtener ingresos. En este caso se puede exigir justicia histórica y la restitución de los territorios indígenas, o se puede limitar el libre comercio y establecer exclusividad a la producción y comercialización indígena de plátanos, especialmente si se comprometen a sistemas agroforestales de producción. Si a las corporaciones agroindustriales se le exige pagar por sus externalidades, a la producción indígena agroforestal se les puede establecer un Pago por Servicios Ambientales y Sociales.

Para Nandayure y Miramar también es un problema la obtención del recurso. La diversidad de variedades de maíz, antes rica en la zona, se ha visto reducida. La producción local de variedades criollas, ha sido reemplazada por la importación de dos o tres tipos de maíz homogéneo. La rica tradición alimentaria basada en la diversidad de la producción campesina local del maíz palidece ante la pérdida de la cultura “maicera”. Las mismas políticas que favorecen la expansión de piñeras y bananeras en el país son las que limitan la producción local campesina. Al igual que

pedimos establecer límites a la expansión de estos monocultivos en manos de corporaciones transnacionales, vemos necesario limitar la importación de productos agrícolas que los campesinos nacionales pueden producir a menor costo ambiental y social. Para esto es necesario establecer políticas que exijan incorporar las externalidades en la producción para tener una visión clara de los verdaderos costos y de la verdadera eficiencia, más allá de la ganancia económica inmediata.

Estrategias tangenciales

Si las críticas directas al “sistema” se enfocan principalmente en rescatar la **obtención** de los recursos que forman parte de las tradiciones alimentarias, las estrategias tangenciales se enfocan principalmente en el otro momento significativo de las tradiciones alimentarias que se ve amenazado, es decir, la **preparación y el consumo** de los alimentos tradicionales. Son estrategias tangenciales las que buscan alternativas al “sistema” y optan por valores no limitados a la eficiencia económica y al crecimiento económico. La multifuncionalidad de las tradiciones alimentarias brinda el marco ideológico para proponer estrategias tangenciales. Son las contribuciones al bienestar en sus aspectos de identidad, ocio, afecto, y creatividad, entre otros lo que hacen de las tradiciones alimentarias algo valioso a rescatar y a revitalizar.

En las comunidades urbano-marginales aledañas al Parque La Libertad se desarrolló un proceso de concientización sobre la multifuncionalidad de sus tradiciones alimentarias. Además de su potencial económico, reconocieron en sus tradiciones alimentarias aportes a sus relaciones sociales, a su creatividad, a su identidad y autoestima. En comunidades donde el bienestar es precario, estas contribuciones no son despreciables. Este reconocimiento les despertó entusiasmo y nuevas esperanzas, abriendo el camino a la revitalización de sus tradiciones alimentarias. Procesos similares de concientización sobre los valores multifuncionales de las tradiciones alimentarias podrían desarrollarse en las otras comunidades estudiadas, y así fortalecer su recuperación, transmisión inter-generacional y revitalización. La devolución del conocimiento obtenido de esta investigación a las otras comunidades estudiadas, en los términos de la multifuncionalidad de sus tradiciones alimentarias, forma parte de las estrategias tangenciales para revivir el interés por y reapropiación de las mismas. Es importante tomar en cuenta que las metodologías que se vayan a emplear en los procesos de concientización ejemplifiquen la multifuncionalidad de las tradiciones alimentarias: que los eventos incluyan comidas preparadas localmente, que el evento sirva como motivo de celebración y recreación, donde conviva la comunidad, jóvenes y adultos, y donde se resalte la identidad local vinculada a las tradiciones alimentarias. En las comunidades en torno al Parque La Libertad, se celebró el Festival de las Tradiciones como medio para impulsar este proceso de revitalización. En Caño Negro ya existe el Festival de Pez Gaspar, en Nandayure y Miramar se podría iniciar un Festival del Maíz; en Shiroles un Festival de Comidas del Bosque, en Puriscal en Festival de Comidas Olvidadas.

Las estrategias tangenciales tienen como enfoque la auto-recuperación de las tradiciones alimentarias mediante su revaloración por parte de las mismas comunidades portadoras de estas

tradiciones. No es mucho esperar de una tradición, que ésta sea la chispa que encienda el proceso de revitalizar toda una cultura y forma de vida. Por ejemplo, entre el pueblo indígena Brunca en el Pacífico Sur del país, las máscaras usadas en un baile tradicional, han sido el germen de un vibrante proceso de etnogénesis. Puede que el rescate de las tradiciones alimentarias sea la piedra de David and derribe al Goliath de la globalización que arrasa con la diversidad biocultural.

Estrategias con lógica de mercado

No cabe duda que existen condicionantes estructurales que impulsan a los pueblos hacia la pérdida de sus tradiciones, hacia la homogenización de sus culturas, hacia su transformación de personas a consumidores. Estas fuerzas las hemos señalado y criticado. También hemos ofrecido estrategias que vuelven la mirada hacia valores y prácticas tangenciales que no son centrales al “sistema”. Pero tampoco podemos pecar de ingenuos. La lógica pecuniaria es un hecho de la vida actual que no podemos obviar. Uno de los intereses comunes de las personas entrevistadas a lo largo y ancho del país, tanto en lo rural, como en lo urbano fue la posibilidad de mejorar sus ingresos económicos mediante la práctica de sus tradiciones alimentarias. Si bien estas tradiciones se ven amenazadas por el sistema, también pueden encontrar un nicho dentro del mismo donde florecer y prosperar. Las anteriores críticas al sistema siguen siendo válidas, pues denuncian especialmente las amenazas a la obtención de los insumos de las tradiciones alimentarias. Las propuestas tangenciales van enfocadas a resolver los problemas de la preparación y consumo. Las estrategias que ubicamos dentro de la lógica del mercado están dirigidas a lidiar con la problemática de la **reproducción** de las tradiciones alimentarias.

Una de las apuestas al desarrollo económico del país más consolidadas ha sido ubicar a Costa Rica como destino turístico, y especialmente como opción para el turismo ecológico. El Instituto Costarricense de Turismo (ICT) ha promocionado el país internacionalmente con lemas como “*No Artificial Ingredients*”. Esta industria “sin chimeneas” se ha convertido en la primera fuente de divisas para el país. A pesar de que avanzan las tendencias hacia un turismo convencional con hoteles de cadenas transnacionales, también han encontrado opciones dentro de esta industria las pequeñas empresas familiares. Inclusive los sectores rurales campesino e indígena han ocupado nichos dentro de la opción denominada “turismo rural comunitario”. La Asociación Costarricense de Turismo Rural Comunitario (ACTUAR) nació en 2001 con el apoyo del Programa de Pequeñas Donaciones de las Naciones Unidas para impulsar esta opción de turismo. Hoy incluye más de 50 microempresas asociadas de todo el país (www.actuarcostarica.com). Si bien ACTUAR promociona, entre sus ofertas, la visita a fincas orgánicas de café, ganadería y diversas frutas, el componente gastronómico aún no figura como elemento de atracción.

Como hemos visto, las comidas de un pueblo son centrales a su identidad. Si uno de los propósitos del turismo es conocer a otros pueblos, conocer sus tradiciones alimentarias resulta obligatorio e indispensable. Es en este nicho donde la revitalización de las tradiciones alimentarias puede insertarse en la lógica del mercado. El turismo gastronómico no es nada nuevo en otras latitudes. Las comidas de otros pueblos han formado parte del atractivo a visitantes desde

tiempos inmemoriales. El orgullo y la identidad de otros pueblos ha incluido sus bebidas y comidas: el whiskey escocés, el queso suizo, el asado argentino, el vino de Jerez, el jamón de Jabugo, inclusive en nuestro país tenemos el queso de Turrialba y el café de Tarrazú. Ya es hora de hacer de nuestras muchas tradiciones alimentarias motivo de orgullo, y -¿por qué no?- oferta comercializable. La oferta turística debe continuar diversificándose para crecer. Las rutas turísticas gastronómicas son una forma de diversificar la oferta y de revitalizar las tradiciones alimentarias.

Propuesta Integral para Caño Negro

Los humedales están siendo reducidos y la disponibilidad del pez Gaspar es cada vez menor. Afortunadamente, existen iniciativas impulsadas por la Universidad Nacional de establecer criaderos del pez Gaspar. Sin dejar a un lado la necesidad de establecer medios seguros para limitar la expansión piñeras y resguardar la integridad de los humedales de la región, los criaderos del pez Gaspar son una opción temporal. Las iniciativas de la Universidad Nacional deben democratizarse mediante capacitaciones a personas locales que quisieran desarrollar criaderos ellas mismas para suplir la demanda por el recurso.

En Caño Negro aún se mantiene vivo el conocimiento sobre la preparación del Chorizo de Gaspar, y sigue siendo una comida apreciada por muchos. No han entrado alternativas que tomen su lugar, aunque sí requiere de más tiempo para preparar que otros alimentos enlatados o precocidos disponibles en los comercios locales. La preparación y consumo del Chorizo de Gaspar deben reconocerse como actividades multifuncionales, más allá de simplemente alimentarse. Debe reconocerse el valor identitario, el valor ambiental, y el valor creativo, entre otros, que significa preparar y comer el Chorizo de Gaspar. Este reconocimiento se puede lograr mediante un taller que explore la multifuncionalidad de esta tradición alimentaria. Las propuestas ya existentes de transmisión inter-generacional propulsadas por el Ministerio de Cultura deben complementarse con actividades de concientización de los aportes multifuncionales de las tradiciones alimentarias, de tal manera que atrapen el interés de las nuevas generaciones.

Al tomar en cuenta la situación económica precaria de la zona de Caño Negro, es fácil entender cómo una actividad como las piñeras, que causan daños ambientales y pocos beneficios sociales, se establecen con sus ofertas de empleo. La necesidad de generar ingresos es una que se puede vincular a las tradiciones alimentarias y a la actividad turística. Caño Negro es ya de por sí, un destino turístico para quienes buscan conocer la fauna aviaria de los humedales. La opción de diversificar las opciones para incluir una oferta culinaria local podría abrir nuevas fuentes de empleo en la comunidad. Capacitación empresarial, en manipulación de alimentos, en servicios turísticos, y organizativa son necesidades fundamentales para poder lanzar negocios con comidas tradicionales locales. Junto con el Festival del Gaspar que ya se celebra en Caño Negro, criaderos artificiales del pez Gaspar y microempresas locales capacitadas, esta conjunción podría ser justo lo que se necesita para mejorar la economía local, vincular el orgullo identitario con la tradición

alimentaria, e incentivar la apropiación y recreación de estas tradiciones entre la juventud del lugar.

Propuesta Integral para Puriscal

Puriscal no es exactamente un gran destino turístico internacional, aunque sí cuenta con una oferta interesante para el visitante, incluyendo un tour del tabaco, que aún se cultiva y del cual producen puros, y el chicharrón como tradición alimentaria ya asentada y reconocida nacionalmente. Puriscal queda lo suficientemente cerca del Gran Área Metropolitana que bien podría enfocarse al turismo nacional. Las nuevas tendencias de conciencia sobre salud alimentaria podría abrir en Puriscal la oportunidad para complementar su oferta de carne de cerdo, con una oferta vegetariana de hojas, flores, tallos y raíces de las plantas olvidadas de la tradición alimentaria del lugar.

En Puriscal es menos un problema de obtener los ingredientes, que de valorar la tradición alimentaria de su herencia indígena y campesina. En Puriscal sería muy provechoso realizar un proyecto para concientizar sobre las múltiples bondades de la tradición alimentaria basada en hojas, flores, tallos y raíces de sus plantas silvestres y cultivadas. Las bondades a explorar podrían ser de índole nutricional, donde se explore los contenidos vitamínicos, minerales, proteínicos así como antioxidantes de estos alimentos. También se podría explorar las bondades ambientales de mantener vivas estas plantas, tanto en sus bosques, como en sus cultivos, en beneficio de los ecosistemas que alberga una importante fauna silvestre. Otras bondades de esta tradición alimentaria a explorar y valorizar serían su significado histórico e identitario. Devolverle el orgullo a un Puriscal cuya tradición indígena y campesina ha sido menospreciada, no es una contribución despreciable, ni mucho menos.

Quizás la forma más inmediata de lograr una revaloración de su tradición alimentaria sería hacer de ella una nueva fuente de empleo y de ingresos familiares. Si se lograra establecer en Puriscal una asociación de mujeres cocineras como la de Las Tortilleras en Santa Cruz, donde pudieran ofrecer comidas basadas en hojas, flores, tallos y raíces de sus plantas silvestres y cultivadas, esto posiblemente sería estímulo suficiente para que nuevas generaciones se interesaran por recuperar y recrear su tradición alimentaria. Junto con un proyecto para explorar la multifuncionalidad de su tradición alimentaria, no estaría de más iniciar un proceso de capacitación empresarial, de manipulación de alimentos, de servicio al cliente y organizativo para establecer un lugar de venta de comidas locales en manos de un grupo de mujeres cocineras quienes pudieran obtener un ingreso haciendo uso de sus conocimientos tradicionales.

Propuesta Integral para Cahuita

Al igual que Caño Negro, la problemática de la tradición alimentaria de Cahuita radica principalmente en la obtención del recurso. Con la contaminación de las aguas costeras, por la sedimentación y los agroquímicos provenientes de las plantaciones bananeras en la región, las algas marinas como el Irish Moss escasean. Es imprescindible exigir mecanismos de control al

deterioro ambiental. El Artículo 50 de la Constitución Política que garantiza el derecho a un ambiente sano brinda esta posibilidad. No obstante, para que las comunidades reivindiquen este derecho, es necesario que valoren su tradición alimentaria, y posiblemente no hay mejor manera para lograr esto que elevando la conciencia sobre el valor multifuncional de su tradición, incluyendo su valor económico. La organización de talleres sobre cómo el Irish Moss forma parte de una cultura afro-caribeña más allá de las fronteras de Cahuita, y cómo es comercializada en otros sitios, podría incentivar a la gente de Cahuita buscar maneras de proteger este recurso, reconocer su valor identitario, e interesarse por desarrollar iniciativas para su comercialización.

En Cahuita, debido a la escasez del Irish Moss, ya que es susceptible a la contaminación de las aguas costera, y por su importancia cultural y por su potencial comercial, bien podría esta alga convertirse en emblema para la lucha contra la degradación ambiental de las aguas costeras. En honor a la multifuncionalidad de las tradiciones alimentarias, es posible que la tradición alimentaria del Irish Moss tenga el valor de proteger el ambiente.

La propuesta sería realizar un estudio de factibilidad que estimara las posibles ganancias económicas que podría significar una industria alimenticia local basada en el Irish Moss. Ya con un valor económico asignado, los argumentos a favor de su protección se fortalecerían dentro del sistema en que operamos. Tal y como la gente de Cahuita luchó por su participación en el manejo del Parque Nacional Cahuita, cuando la creación de ésta atentó contra su medio de vida tradicional, esta gente orgullosa y organizada podría exigir la protección del Irish Moss, lo cual implicaría la protección del ecosistema marino costero, de donde no solo sacan el Irish Moss, sino también toda su pesca, además del atractivo turístico buceador.

Eventualmente, una vez recuperada la disponibilidad del Irish Moss, se podría considerar el desarrollo de un proyecto de capacitación microempresarial, para potenciar el procesamiento y comercialización del Irish Moss, tal y como se hace en Jamaica. En Cahuita, salvar el Irish Moss, significa salvar el ecosistema marino costero en donde crece, lo cual también significa salvar la economía local de Cahuita que se basa principalmente en el turismo que encuentra en el mar su recreación. Una vez salvado el mar y salvado las algas que allí crecen, entonces se podrá salvar la tradición alimentaria basada en el Irish Moss.

Propuesta Integral para Shiroles

Las poblaciones indígenas de Costa Rica como los bribri en Shiroles llevan siglos de enfrentamiento con una cultura invasora y un sistema económico destructivos de su modo de vida. Han perdido gran parte de su territorio, están perdiendo su idioma y están perdiendo sus tradiciones, entre ellas la alimentaria basada en recursos del bosque. Sin embargo, estos pueblos han demostrado poseer gran resistencia y resiliencia al mantenerse vivos y vigentes. Todavía son bribri, todavía guardan parcelas agroforestales, todavía conservan conocimientos tradicionales.

La obtención de los insumos necesarios para su tradición alimentaria sí se ve amenazada con la disminución paulatina de sus áreas boscosas. Pero aquí aún no radica el obstáculo principal para

la revitalización de su tradición alimentaria. El establecimiento legal de los territorios indígenas es una importante contribución a la permanencia de los recursos boscosos. Sí es necesario, no obstante, asegurar estas tierras en manos indígenas, y también establecer mecanismos que les retribuya por los servicios ambientales que su cuidado del bosque brinda a toda la sociedad nacional. Estas iniciativas ya llevan algún avance con el sistema de Pago por Servicios Ambientales (PSA) manejado por el Fondo Nacional de Fomento Forestal (FONAFIFO). Iniciativas de asistencia y de asesoría técnica a estas comunidades de cómo acceder a los PSA sería muy beneficioso para poder seguir optando por los alimentos del bosque de sus tradiciones alimentarias.

Pero más que la pérdida de sus territorios boscosos, lo que amenaza con eliminar estos ecosistemas es la nueva forma de producción agrícola que se ven forzados a utilizar los mismos bribri para acceder a los ingresos que necesitan en el sistema económico dominante en que se encuentran insertos. Su producción de plátanos en monocultivo como producto de mercado va haciendo retroceder sus bosques y sus parcelas agroforestales. Lo que necesitan los bribri es una mayor diversidad de opciones productivas que generen ingresos. Como en otras partes del país, el turismo ecológico o el turismo rural comunitario, son actividades productivas que abren nuevas oportunidades de ingreso que no riñen necesariamente con el medio ambiente. En Shiroles la comunidad ya se ha organizado en desarrollar un albergue turístico que promociona la cultura indígena. Este albergue, la Finca Educativa tiene todas las características necesarias para incluir en su oferta turística los alimentos tradicionales del bosque.

Organizar un proceso de concientización sobre la importancia de la tradición alimentaria, donde se visibilice la conexión de la tradición alimentaria con la conservación del ambiente, con el mantenimiento de la identidad cultural y hasta con opciones económicas, sería un primer paso para lograr que por iniciativa propia se incorpore la tradición alimentaria como parte del menú de la oferta cultural en Shiroles.

De forma paralela a la concientización de los bribri sobre la importancia de la tradición alimentaria local, habría que iniciar campañas para elevar la conciencia de potenciales visitantes a la zona y consumidores de alimentos tradicionales. Al mismo tiempo que se incentiva la oferta, se debe promocionar una demanda por medio de publicidad basada en estudios sobre los valores nutritivos de estos alimentos, su valor histórico y cultural, etc. Una vez establecida la demanda, nuevas microempresas podrían surgir con el apoyo de proyectos de capacitación empresarial, de manejo de alimentos, y de servicio al cliente. Ya en Shiroles un grupo de mujeres bribri está produciendo chocolate para la venta nacional y de exportación, siendo éste uno de sus alimentos tradicionales más importantes. No queda lejos ampliar esta oferta a los demás alimentos tradicionales del bosque.

Propuesta Integral para Miramar y Nandayure

La tradición alimentaria del maíz presente en Miramar y Nandayure guarda enorme potencial para mejorar el bienestar de estas comunidades. La riqueza de la tradición del maíz es evidente. La diversidad de comidas y bebidas en base a este grano que aún se preparan y se consumen en la

región circundante del Golfo de Nicoya representa un importante recurso identitario y económico para la zona. Es un capital comunitario que se dejara morir, representaría una grave pérdida no solo para la gente local, sino para todo el país. Como ya vimos en un capítulo anterior, la obtención de los insumos necesarios para preparar los alimentos de esta tradición, es cada vez más difícil, debido a la erosión de la cultura campesina. Las variedades locales de maíz son cada vez menos abundantes, lo que afecta las posibilidades de preparar las diversas comidas y bebidas. El sector campesino y su producción local de alimentos, y del maíz en particular, ha ido menguando principalmente por la dificultad que ha tenido esta forma de vida en generar ingresos acordes con el esfuerzo invertido. Pequeños productores se han visto forzados a migrar a otras actividades más lucrativas y buscar otras fuentes de empleo.

Como ya hemos dicho, un abordaje ante esta problemática sería redirigir las políticas nacionales de desarrollo más hacia la soberanía alimentaria y menos hacia las ventajas comparativas. Pero en el caso de la tradición alimentaria del maíz, por su enorme riqueza y demostrada resiliencia, me atrevo a sugerir que la recuperación de la producción de las diversas variedades locales no depende de cambios de arriba-abajo, con edictos políticos emitidos desde las alturas del poder, sino de cambios abajo-arriba, donde el mismo potencial económico que puede tener la tradición alimentaria del maíz, provoque la recuperación de esta producción. La industria del turismo asentada en la región representa una oportunidad idónea para una oferta alimentaria diversa y representativa de la zona. Una oferta de esta naturaleza no tardaría en encontrar una importante demanda, y generar nuevos ingresos significativos. El cultivo local del maíz sería de nuevo lucrativo y podría competir con la importación del grano.

En Miramar y Nandayure lo que se requiere para arrancar este proceso de revitalización de la tradición alimentaria del maíz, son iniciativas de concientización del valor multifuncional de esta tradición. Es muy común que el tesoro que se tiene en frente no se ve, y solo hace falta una mirada de afuera para evidenciarlo. Talleres que despierten el reconocimiento del valor identitario, cultural, social, ambiental y sobre todo económico de la tradición alimentaria del maíz, generaría el entusiasmo para emprender iniciativas productivas insertas en la actividad turística de la región.

Seguidamente de los talleres de concientización, sería oportuno en Nandayure y Miramar llevar a cabo un proceso de capacitación empresarial, organizativa, en manipulación de alimentos y en servicio al cliente. Se podría ver la posibilidad de darle apoyo y seguimiento a microempresas locales existentes, o en facilitar la creación de algunas nuevas, talvez con grupos de mujeres interesadas. Conjuntamente se podría coordinar un programa de publicidad y de divulgación por parte del ICT para promocionar las comidas locales como de interés turístico.

Propuesta integral para comunidades aledañas al Parque La Libertad.

Para el caso de las comunidades aledañas al Parque La Libertad ya se emprendió una estrategia de revitalización de sus tradiciones alimentarias eclécticas, provenientes de los diversos lugares de donde migraron sus habitantes. Con estas comunidades se llevó a cabo un proceso de

concientización sobre los valores multifuncionales de las tradiciones alimentarias donde mayores y jóvenes compartieron todo lo que significaba la preparación y el consumo de sus comidas y bebidas tradicionales. Con esto se entusiasmó a la gente para participar en un Festival de Tradiciones, donde una veintena de mujeres puso a la venta su producción alimentaria. El éxito del proceso permitió continuar con estas comunidades para llevar a cabo iniciativas de capacitación empresarial en torno a sus tradiciones alimentarias.

Reflexión final

Las tradiciones alimentarias de nuestros pueblos representan importantes fuentes de bienestar que por diversas razones expuestas anteriormente han sido desvalorizados. No obstante, aún estamos a tiempo para darles nueva vida. Los actores que pueden contribuir a esta revitalización incluyen las instituciones del Estado, las Agencias Internacionales de Cooperación, las ONG y las comunidades locales. La necesidad de crear conciencia sobre la importancia de la diversidad biocultural y del valor multifuncional de las tradiciones alimentarias no se limita a las comunidades locales; también es necesario llevar este mensaje a las instituciones del Estado y a las Agencias Internacionales de Cooperación. Un esfuerzo mancomunado de todos estos actores daría los mejores resultados para mejorar el bienestar de las comunidades, mejorar la conservación ambiental y la seguridad y soberanía alimentaria. A partir de una nueva conciencia sobre su estos temas, no cabe duda que de todos estos sectores florecerían propuestas creativas para fomentar la recuperación y revitalización de la diversidad biocultural, dentro de la que se encuentran las tradiciones alimentarias de nuestros pueblos y comunidades. Festivales Locales de Tradiciones Alimentarias, Rutas Alimentarias Agroecoturísticas, Áreas Protegidas de Uso Múltiple para la extracción sostenible de los insumos usados en estas tradiciones, y Certificados de Sostenibilidad Ambiental y Social de Alimentos Tradicionales son solo algunas de las nuevas ideas que se han presentado en los capítulos anteriores. Muchas más y mejores propuestas podrán surgir, una vez que el tema de la diversidad biocultural y de las tradiciones alimentarias se coloca sobre la mesa. Este documento es un humilde esfuerzo para introducir el tema en el menú.

Bibliografía

- Aguilar, Bernardo. 2008.** El Índice Integral de Salud de Ecosistemas (IISE): un indicador multicriterio de sustentabilidad netamente latinoamericano. *Revista Iberoamericana de Economía Ecológica* Vol. 13: 57-77.
- Alfaro, Gerardo. 2005.** “El pueblo se come el dosel del bosque húmedo premontano”. *Ambientico*. 29(Junio):3-22.
- Álvarez, Mauricio. 2006.** Fortalecimiento de la conservación de la naturaleza mediante las prácticas tradicionales de conservación que desarrollan las comunidades indígenas cabécares de Bajo Chirripó y Nairi Awari. Informe Final. Asociación IXACAVAA de Desarrollo e Información Indígena. Critical Ecosystem Partnership Fund.
- Álvarez, Mauricio. 2006.** Fortalecimiento de la conservación de la naturaleza mediante las prácticas tradicionales de conservación que desarrollan las comunidades indígenas cabécares de Bajo Chirripó y Nairi Awari. Informe Final. Asociación IXACAVAA de Desarrollo e Información Indígena. Critical Ecosystem Partnership Fund.
- Alvarez, Pablo y Mora, Marcela. 1994.** Sistemas locales de semillas: maíz y frijol. Instituto para el Desarrollo y la Acción Social. Costa Rica.
- Ausubel, Kenny. 1994.** Seeds of Change: The Living Treasure. Harper. San Francisco.
- Awoyinka, O.A., I.O. Balogun y A.A. Ogunnowo. 2007.** Phytochemical screening and in vitro bioactivity of *Cnidioscolus aconitifolius* (Euphorbiaceae). *Journal of Medicinal Plants Research*. 1(3):63-65.
- Ayala, Dante y Guerrero, Hilda. 2009.** Análisis comparativo de prácticas agrícolas sustentables en comunidades campesinas e indígenas de la Meseta Purépecha, México. *Revista Iberoamericana de Economía Ecológica* Vol. 13: 29-39.
- Bermúdez, F. y M. Yadira . 1993.** Parques Nacionales de Costa Rica. MINAE, Departamento de Planificación y servicios técnicos, sección turismo. San José, Costa Rica.
- Borge, C. y Castillo, R. 1997.** Cultura y conservación en la Talamanca indígena. EUNED, San José, Costa Rica.
- Bozzoli, María Eugenia. 1986.** El indígena costarricense y su ambiente natural. Editorial Porvenir. San José. Costa Rica
- Bussing, W.A. 1998.** Peces de las aguas continentales de Costa Rica [Freshwater fishes of Costa Rica]. 2nd Ed. San José Costa Rica: Editorial de la Universidad de Costa Rica. 468 p.
- Castillo, Roberto. 2005a.** El Territorio Histórico Maleku de Costa Rica. *Rev. Reflexiones* 84(1):71-85.
- Castillo, Roberto. 2005b.** Población Indígena Maleku en Costa Rica. *Anuario de Estudios Centroamericanos* (Universidad de Costa Rica) 31:115-136.

- Castillo, Roberto. 2006.** Estrategias de subsistencia de los indígenas maleku de Costa Rica a principios del siglo XX. *Rev. Reflexiones* 85(1-2):27-50.
- Castro, E, A. Blanco y A. Constenla. 1993.** *Laca Majijijica: La transformación de la tierra (epopeya guatusa)*. Editorial Universidad de Costa Rica. San José.
- CATIE. 2000.** Biodiversity conservation and sustainable production in indigenous organic cacao farms of Talamanca. Turrialba, Costa Rica.
- Chacón, R.C. 1993.** Legislación indígena costarricense Convenio 169 de la O.I.T y La ley indígena: dos instrumentos fundamentales para la defensa de los derechos humanos de los pueblos indios de Costa Rica. Iglesia Luterana Costarricense. San José.
- Chapelli, Michael and La Valle, Liliana. 2009.** Food security and biodiversity: can we have both? An agroecological analysis. *Agric Hum Values*. On line.
- Cocks, Michelle. 2005.** Bio-cultural Diversity: Moving beyond the realm of Indigenous and Local people. ISER. Rhodes University. South Africa.
- Cooperrider, D . L . and S. Srivastva.1987.** Appreciative Inquiry in Organizational Life. Research in Organizational Change and Development, Vol.1, pages 129-169.
- Cortés, J. 1995.** El arrecife coralino del Parque Nacional Cahuita: un arrecife con problemas ambientales. *Biocenosis* 11(2):23-24.
- Davis, Wade. 2004.** Keynote Speech: The Ethnosphere and the Academy. Explorer in Residence. National Geographic Society.
- de Camino, R., Segura, O., Arias, L.G., and Pérez, I. 2000.** Costa Rica: Forest Strategy and the Evolution of Land Use. Washington, D.C.: World Bank.
- De Janvry, Alain y Sadoulet, Elizabeth. 2008.** The Global Food Crisis: Identification of the vulnerable and policy responses. Giannini Foundation Symposium on the Global Food Crisis. University of California, Berkely, October 2008.
- De las Casa, Fray Bartolomé. 1986.** *Historia de las Indias*. Vol 3. Fundación Biblioteca Ayacucho.
- Declaración de los Pueblos Indígenas por la Soberanía Alimentaria**
- Degh, Linda, Henry Glassie y Felix Oinas (Editores). 1976.** *Folklore Today: A Festschrift for Richard M. Dorson*. Indiana University Center for Language and Semiotic Studies. Bloomington, Indiana.
- Fernandez, R. 1968.** Reseña historia de Talamanca. Imprenta Nacional, San José.
- Fonseca, Oscar. 1991.** *La civilización antigua costarricense*. San José, Costa Rica. EUNED.
- Founier, A. 1974.** La United Fruit Company y las huelgas bananeras. Tesis de grado. Facultad de Derecho, Universidad de Costa Rica, San José.
- Fuente, Mario. 2009.** Nueva ruralidad comunitaria y sustentabilidad: contribuciones al campo emergente de la economía-ecológica. *Revista Iberoamericana de Economía Ecológica* .Vol. 13: 41-55.
- García, Randall. 2009.** *Introducción*. En Chízmar Fernández, Carla. 2009. *Plantas comestibles de Centroamérica*. InBio. Santo Domingo, Heredia, Costa Rica.

- Gillespie, Gilbert. 2010.** 2009 AFHVS presidential address: the steering question: challenges to achieving food system sustainability. *Agric Hum Values* (2010) 27:3–12.
- Giraldo, Guillermo. 2003.** Cercas vivas como fuente de alimento para el ganado y leña. Proyecto Comunidades y Cuencas. CIAT.
- González, Romano. 2008.** Nota técnica. De flores, brotes y palmitos: alimentos olvidados. *Agronomía Costarricense* 32(2): 183-192.
- Gutiérrez, I.C. and Sandoval, I.C. 2003.** Exploración de algunas variables sociodemográficas y su relación con la pobreza a partir de datos de los censos del 2000 Costa Rica y Panamá. Ponencia presentada en la Tercera Conferencia Internacional Población del Istmo Centroamericano, 17 de noviembre, 2003, San José.
- Hammer 1998. En Vogl and Puri 2004.** Field Methods home gardens.
- Hartman, Carl. 1991.** *Arqueología Costarricense*. Textos publicados y diarios inéditos. San José, Costa Rica, Editorial de la Universidad de Costa Rica.
- Johns, Johns and Maundu, Patrick. 2006.** Forest biodiversity, nutrition and population health in market-oriented food systems. *Unasylva* 224(57):34-40.
- Johns, Timothy and Eyzaguirre, Pablo. 2006.** Linking biodiversity, diet and health in policy and practice. Symposium on “Wild-gathered plants: Basic nutrition, health, and survival. *Proceedings of the Nutrition Society* 65:182-189.
- Johns, Timothy and Shapit, Bhuwon. 2004.** Biocultural diversity in the sustainability of developing-country food systems. *Food and Nutrition Bulletin*. 25(2):143-155.
- Junta de Educación del Palenque Margarita. 2001.** *Narraciones malekus*. San José: IETSAY.
- Kutay, K. 1984.** *Cahuita Matinal Park, Costa Rica: A case study in living cultures and national park management*. M.Sc. Thesis. University of Michigan. Ann Arbor, Michigan.
- Laforge, M. 1998.** Ordenamiento territorial en Talamanca: la experiencia de Soki. En Primer Congreso Científico sobre Pueblos Indígenas de Costa Rica y sus fronteras. EUNED, San José.
- Lotti, Ariane. 2010.** The commoditization of products and taste: Slow Food and the conservation of agrobiodiversity. *Agric Hum Values* (2010) 27:71–83.
- Maffi, Luisa (Ed.). 2001.** On *Biocultural Diversity* Linking Language, Knowledge, and the Environment. Barnes and Noble.
- Maffi, Luisa. 2010.** *Biocultural Diversity Conservation. A Global Sourcebook*. Earthscan.
- Markman, Sidney. 1987.** “Extinción, fosilización y transformación de los pueblos de indios del Reino de Guatemala.” *Mesoamérica*. 14:407-427.
- Martin, Franklin and Ruberté, Ruth. 1975.** *Edible Leaves of the Tropics*. Antillian Collage Press. Puerto Rico.
- Martínez, Manuel Ángel. 1988.** Contribuciones iberoamericanas al mundo: botánica, medicina, agricultura. Ediciones Anaya. Madrid.

- Max-Neef, M., A. Elizalde y M. Hopenhayan. 1986.** Desarrollo a Escala Humana: una opción para el futuro. Development Dialogue. Número Especial. CEPUR. Fundación Dag Hammarskjöld. Uppsala, Suecia.
- Meléndez, Gloria, Ronny Vernooy y Jorge Briceño. 1999.** El frijol tapado en Costa Rica: Fortalezas, opciones y desafíos. ACCS. San José, Costa Rica.
- Molina Cruz, A., M. Solórzano, R. Bressani. 1999.** Procesamiento de las hojas de chaya (*Cnidoscolus aconitifolius*; Euphorbiaceae) para consumo humano. *Ciencia en Acción*. Nos 6 y 7. Universidad del Valle de Guatemala.
- Montoya, Felipe. 2003.** “Contradicciones Internas de un proyecto de Agroecoturismo Comunal en San Antonio de Escazú, Costa Rica”. III Congreso Costarricense de Antropología. San José, Costa Rica. 3-4 diciembre, 2003.
- Montoya, Felipe. 2005.** “La multifuncionalidad de las artes para el desarrollo comunal” IV Congreso Costarricense de Antropología, UNED, Sabanilla, San José, Costa Rica, 6-8 Diciembre, 2005.
- Montoya, Felipe y Carlos Drews. 2007.** *Medios de vida, bienestar comunitario y conservación de especies: Una guía para entender, evaluar y mejorar los vínculos en el contexto de los programas de tortugas marinas.* WWF- Programa Marino y de Especies para Latinoamérica y el Caribe, San José, Costa Rica.
- Montoya-Greenheck, Felipe, Kenneth Carvajal y Uri Salas. 2005.** Descripción de la cultura del agua en Costa Rica: Pueblo Maleku. Informe Final. Proyecto Atlas del Agua. UNESCO.
- Montoya-Greenheck, Felipe, y Peggy Barlett. 2004.** Una conversación con el pasado. En Montoya, Felipe (editor) 2004. *Investigación para la recuperación de áreas degradadas en la cuenca del río Picagres, Puriscal (1992-2004).* Observatorio del Desarrollo. Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica.
- Montoya-Greenheck, Felipe. 2004.** Degradación y rehabilitación de ecosistemas terrestres: estado de la cuestión. En Montoya, Felipe (editor) 2004. *Investigación para la recuperación de áreas degradadas en la cuenca del río Picagres, Puriscal (1992-2004).* Observatorio del Desarrollo. Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica.
- Murillo, Carmen. S.f.** *Así somos en Guatuso de Patarrá: Reflexiones en torno a la identidad cultural.* Departamento de Antropología. Escuela de Sociología y Antropología. Facultad de Ciencias Sociales. Universidad de Costa Rica, San José.
- Nabhan, Gary Paul. 1989.** Enduring Seeds: Native American Agriculture and Wild Plant Conservation. North Point Press. San Francisco.
- Nabhan, Gary Paul. 2010.** Forgotten Fruits Manual and Manifesto-Apples. RAFT. Madison.
- Nazarea, Virginia. 1998.** Cultural Memory and Biodiversity. The University of Arizona Press. Tucson.
- Núñez-Rivas, Hilda Patricia, Rafael Monge-Rojas, Hania León y Marlen Roselló. 2003.** Prevalencia del sobrepeso y la obesidad entre escolares de nivel primario en Costa Rica. *Revista Panamericana de Salud Pública/Pan American Journal of Public Health* [Vol. 13, No. 1 \(enero 2003\)](#).

- Palmer, Paula. 1977.** What Happen: A Fol. History of Costa Rica's Salamanca Coast. Ecodesarrollos. San José, Costa Rica.
- Phillips-Mora, W. 2003.** Origin, biogeography, genetic diversity and taxonomic affinities of the cacao (*Theobroma cacao* L.) fungus *Moniliophthora roreri* (Cif.) Evans et al as determined using molecular, phytopathological and morpho-physiological evidence. Dissertation for Doctor of Philosophy. The University of Reading. Department of Agricultural Botany, School of Plant Sciences.
- Pimbert, Michael. 2006.** Transforming knowledge and ways of knowing for food sovereignty and bio-cultural diversity" pp. 82-100 in *Endogenous Development and Bio-cultural Diversity*.
- Pittier, Henri. 1895.** Nombres geográficos de Costa Rica. 1. Talamanca. Tipografía Nacional. San José, Costa Rica.
- Popol Vuh. 1947.** *Popol Vuh: las antiguas historias del Quiché*. México. Fondo de Cultura Económica.
- Posas, P. 2001.** Tradition, shocks, and agricultural change among the Mojoncito Bribri of Talamanca, Costa Rica. M.Sc. Thesis. University of Florida.
- Posey, D. 1999.** En Vogl and Puri 2004 Field Methods home gardens.
- Quirós, Claudia. 1990.** *La Era de la Encomienda*. San José, Costa Rica. Editorial de La Universidad de Costa Rica.
- RAFT. 2009.** Place based food at risk in California. Renewing America's Food Traditions. RAFT. Madison.
- Rojas, D. 2002.** El conflicto entre tradición y modernidad: constitución de la identidad cultural indígena Bribri. Cuaderno de ciencias sociales 126, San José.
- Rosset. 1999.** En Chapell y La Valle 2009.
- Sánchez, Maureen. 1995.** "Las sociedades antiguas en Costa Rica y la explotación de los recursos del bosque húmedo tropical. En COPROALDE (1995) *Un medio alternativo para el desarrollo rural centramericano: Memoria del Seminario-Taller Prácticas agrícolas tradicionales*. Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica.
- Siemmes. 2006.** Sistema Información Estadísticas sobre Migraciones Mesoamérica.
- Somarriba, E. and Harvey, C.A. 2003.** ¿Como integrar producción sostenible y conservación de biodiversidad en cacaotales orgánicos indígenas? Agroforestería en las Americas 10:37-38.
- Spicer, Edward. 1971.** "Persistent Cultural Systems". *Science* 19(November) 174(4011):795-800.
- Stephens, James. 2009.** *Cnidoscopus chayamansa* McVaugh. IFAS Extensio. University of Florida.
- Stone, D. 1961.** Las tribus talamanqueñas de Costa Rica. Museo Nacional de Costa Rica, San José.
- Stone, Doris. 1968.** *The Boruca of Costa Rica*, Papers of the Peabody Museum of American Archaeology and Ethnology, Harvard University ; v.26 no.2, Kraus Reprint, ISBN: F1545.2.B6S7

- TDC (Tendencias de Desarrollo). 2011.** Tendencias del Desarrollo. Observatorio del Desarrollo. UCR. http://www.tdc.odd.ucr.ac.cr/cantonal_2.php (consultado 07/02/2011).
- Tenorio, Luis. 188.** Reservas indígenas de Costa Rica. Comisión Nacional de Asuntos Indígenas. San José, Costa Rica.
- Tous, Meritxell. 2002.** *De la Gran Nicoya Precolombina a la Provincia de Nicaragua, s. IV y XVI*. Teis doctoral en Historia. Universitat de Barcelona.
- Umaña, Mónica. 2009.** Obesidad es principal problema de salud en Costa Rica. Adaptación Teletica.com. 08 de octubre, 2009.
- UNESCO 2000.** The MAB Programme. Draft Synthetic Report on Biosphere Reserves. Illustrated Synthetic Report, Biosphere Reserves: Special Places for People and Nature. <<http://www.unesco.org/mab/publications/Synthetic/Chapter2.pdf>>.
- USDA. 2009.** <http://www.fas.usda.gov/country/Costa%20Rica/Costa%20Rica.asp> consulted 27-04-2010.
- USDA. 2009.** <http://www.fas.usda.gov/country/Costa%20Rica/Costa%20Rica.asp> consulted 27-04-2010.
- Vargas, Vera. 2003.** *Nandayure: su historia, su folclor, su gente*. IESTRA-UNA.
- Villalobos, V. y Borge, C. 1995.** Talamanca en la encrucijada. Editorial Universidad Estatal a Distancia, San José.
- Vogl, Christian, Vogl-Lukasser, Brigitte and Puri, Rajindra. 2004.** Tools and Methods for Data Collection in Ethnobotanical Studies of Homegardens. *Field Methods*, Vol. 16, No. 3, August 2004 285–306.
- Vogl, Christian, Vogl-Lukasser, Brigitte and Puri, Rajindra. 2004.** Tools and Methods for Data Collection in Ethnobotanical Studies of Homegardens. *Field Methods*, Vol. 16, No. 3, August 2004 285–306.
- Warman, Arturo. 1988.** *La historia de un bastardo: maíz y capitalismo*. México. Fondo de Cultura Económica.
- Weitzner, Viviane y Marvin Fonseca. 1999.** “Cahita, Limón Costa Rica: From Conflict to Collaboration”, Pp. 129-150. In Buckles, Daniel (Editor) 1999. *Cultivating Peace: Conflict and Collaboration in Natural Resource Management*. IDRC. Ottawa. Canada.
- Whelan, Matthew. 2005.** Reading the Talamanca Landscape: Land Use and Livelihoods in the Bribri and Cabécar Indigenous Territories. Tesis de Maestría. CATIE, Turrialba, Costa Rica.
- Yepéz, J.P. 1999.** Talamanca frente al segundo milenio: estrategias para el desarrollo sostenible. Proyecto Namasöl, Talamanca, Costa Rica.

ANEXOS

Anexo 1. Plantas subutilizadas que forman parte de las tradiciones alimentarias de Nandayure

Nombre de planta	Características	Cosecha	Localidad	Parte que se ingiere	Usos	Preparación
Mostaza				Hojas	Se suda con huevo	Ahora ya no se ve mucho
Papaya verde					Para picadillo se cocina, se pica, se lava bien, se escurre, se echa en un saco de manta y se echa en la secadora de la lavadora un ratito, antes era a pura mano. Después se le echa la carne arreglada, las papas picadas, el achiote, olores, lo revuelve y lo pone a cocinar.	Se suele hacer para fiestas de matrimonios, también para turnos.
Cojollo de yuca				La hoja de la yuca tierna	Se pica la hoja y se echa en agua caliente. Después se cocina con carne o huevo.	Ahora nadie lo hace. Se preparaba para la casa, cualquier día.
Culantro de coyote			Se consiguen más en los cerros y partes			

			frescas. Le gusta mucho la sombra			
Flor de itabo				La flor	Sin reventar se cocina la flor. Hay gente que le quita el pichoncito para quitarle lo amargo pero si se quiere se le puede dejar. Se prepara con huevo o carne. Puede usarse como relleno para empanadas. Cuando está reventada se lava y se sancochan los pétalos. Se pone un dulce a derretir, se echan los pétalos, cuando ya está de punto la mueve y la extiende y se hacen cajetas (esto es más por el lado de Alajuela, del Valle Central)	Su tiempo es en semana santa Todavía hay mucho pero aún ya no se usa tanto como antes, aunque todavía se usa.
Quelites de ayote	Unos colochitos, se cortan de la mata de ayote.				Se le saca el pellejito al colochito. Se hacían es sopas, se le echaba ayotes tierno, si	Ahora ya casi no hay matas de ayote porque ya siembran menos, talvez en los cerros hayan

					se conseguía también cabellitos de elote.	más.
Chicasquil	Arbol pequeño			Vainica o la hoja tierna	El palo se usa como cerca. Las hojas se escogen bien que no tengan bichillos lavan bien y se pican. La papa se sancocha y se mezcla y se pone a sudar todo junto con buenos olores. También se mezclan con huevo o carne pero era más tradicional con huevo porque era lo que había en la casa. Se usa también con papa.	
Frijol de monte Frijol mantequilla	Bejucos. Es un frijol verdecito	Vainica o el frijol	En los cerros		Se hacía como el frijol o la vainica tierna se picaba en picadillos	
Jengibre				Raíz. Crece fácil	Medicinal (se maja con miel de abeja y alcohol para la garganta) Comestible	Lo usan en comidas como el arroz de maíz y en bebidas como el chicheme.
Flor de madero negro		Marzo		Flor	Comestible. Medicinal.	Se extrae la Flor tierna, se lava, se pica y se

					Se lava, se sancochaba y después se picaba con huevo o con carne. Las hojas se utilizan para baños, pulgas, rasquiñas.	revuelve con huevo al fuego.
Quelite (Chicacquil)	Es un “palo”.	Todo el año.		Hoja.	Comestible. Medicinal.	Se extrae la hoja tierna, se lava, se corta y se pone a cocinar con olores y carne si se desea. Se usa para hacer ayaco: Cuando la hoja esta sazón o tierna se corta, se lava, se pica y se cocina con tocino, plátano maduro, leva masa y dulce.
Ajo	Ajo criollo.	Octubre	Tierra fértil.		Comestible. Para condimentar.	Se pica y se utiliza para condimentar la comida.
Naranja agria				Jugo del fruto.	Para la buena salud, especialmente del hígado y el estómago.	Se exprimen las naranjas y se les agrega sal, se ingiere. Se puede hacer en fresco, y se le llama agua de sapo.

Mosquelitre¿?				Hoja.		Cuando la hoja esta sazón o tierna se corta, se lava, se pica y se cocina con tocino, plátano maduro y quelite. Esto se conoce como ayaco.
San sapote o sapote verde	De color verde. Mucha semilla.	Junio				Se come cuando esta maduro y cae. No se puede cortar.
Sapote colorado	Rojo.					
Sapotillo o sapote amarillo.	Amarillo.					
Anona	Tienen como 3 clases diferentes.			Fruta.		
Guayaba		Febrero / Mayo.		Fruta.		
Cuadrado				Fruto.		Se come "chocado", o se puede hacer atolillo de cuadrado seco.
Espabel		Fin de Marzo.		Fruto.	Comestible.	Se come el fruto que se cae. No se puede cortar.
Moridero	También conocida como fruta de pava. Morada cuando esta madura. Parecida	Abril, mayo, junio.	Hay una muestra por la casa de doña Julia y don Israel. (Santa Rita),	Fruto.	Comestible.	Hay que esperar a que caigan.

	a un jocote.		también hay en las faldas de los cerros.			
Piñuela	Tiene espinas.	Mayo.		Flor.	Comestible. Medicinal.	Se extrae la flor tierna, se lava, se pica y se revuelve con huevo al fuego para hacer picadillo. O se sancocha.
Pitahaya	Los árboles han sido cortados, hay que sembrar.	En verano		Fruto.	Comestible, para hacer fresco.	
Níspero	Árbol			semillas		Las semillas se asan y se comen como las semillas de marañón.
Panamá	Frutos negros y largos.			Semillas.	Comestible.	Las semillas se asan y se comen.
Malacauite	Es rojo y amargo, tiene espinas.			La cáscara del fruto.	Comestible. Medicinal, especialmente para el colon.	
Ojoche			Es escaso en Nandayure		Se cocinaba como maíz.	Se muele como el maíz y se hacen tortillas con la masa. Las tortillas son color verde.
Zorrillo					Medicinal. Comestible.	

Flor de Piñuela	Se come lo tierno.				Comestible.	
Cojollitos de chayote						
Verdolaga						
Granadas						
Culantro coyote						
Pipián	Es parecido a un ayote					
Coyol					Comestible, para realizar vino.	
Papaturro de monte	Es el papaturro morado, no el blanco. Tiene hojas pequeñas. (el papaturro blanco en cambio tiene hojas grandes).			Fruto (vaina). Son como uvas.		
Jocote tronador						
Jocote pequeño (criollito)						
Pipas					Comestibles, para tomar o para realizar cajetas.	
Mamones		Finales de verano y principios de invierno.				
Toronja					Comestible. La hacen en miel.	

Limón dulce						
Jumeca	Bejucos que huelen a ajo. Es verde.				Para lavar. La hoja se usa para blanquear.	
Raíz de jabón					Para lavar.	
Choreja	Fruto del árbol de Guanacaste.			Fruto.	Para lavar.	Se pone a remojar desde el día anterior.
Sandal	Árbol			Fruto (una vaina). Se come lo de adentro	Medicinal. Para la anemia.	Se come lo de adentro. Se rebana y se cocina con leche.
Paste				hoja	Medicinal, para la próstata	Se hace agua de la hoja.
Jiñote	Es un “palo”				Medicinal. Para el estómago, anemia	

Anexo 2. Plantas subutilizadas que forman parte de las tradiciones alimentarias de Miramar

(Las notas numéricas corresponden al número de informante de Miramar que brindó la información)

Información de personas entrevistadas en Miramar:

1. Margarita León Barrantes (12 de marzo 2010)
2. Margarita Rodríguez (12 de marzo 2010)
3. Analibi Porras (10 de abril 2010)
4. Olga Quesada Olivares (9 de abril 2010)
5. Jorge Orlando Calderón Quesada (9 de abril 2010)
6. Marta Elizondo (12 de Marzo del 2010)
7. Yamileth Herrera Granados (12 de Marzo del 2010)
8. Estella González (12 de Marzo del 2010)
9. Fermín Arias Villalobos (13 de Marzo del 2010)
10. Manuel González (13 de Marzo del 2010)
11. Victorina (03 de julio 2010)
12. María Cecilia Carmona Venegas (02 de julio 2010)
13. Zoraida Castillo Porras (02 de julio 2010)
14. Piedades (02 de julio 2010)
15. Álvaro Quesada (03 de julio 2010)
16. Guillermo Ramírez y María Isabel Rodríguez (03 de julio 2010)
17. Piedades (03 de julio 2010)

Albahaca; se le agrega a carne sudada⁶.

Amapola en miel de purga; se saca el liquido y quedan las venitas (nervios) pegadas, que es el hierro⁹.

Angú de guineo: Cocinan el guineo, pelan y estripan como puré, para acompañar con arroz y frijoles (maduros o verdes)⁴.

Apazote; se usa para condimentar los frijoles⁶.

Arracache: se debe sembrar año a año, se cosecha de mayo a marzo¹⁶

Ayote tierno o pipian se hacen en miel¹².

Ayotes: se hace para picadillos¹⁷.

Bambú: los hijitos de la bambú, se arrancan y se pela, se saca el centro que esta tierno se pica, agregar con carne o chorizo¹³.

Banano tierno: se sancocha y se pica o se concina con cáscara y carne molida, se le agrega sal³.

Cabuya: se cocina tiernito y lo hacen en picadillo¹⁶⁻¹⁷. se come el “pichón” de la cabuya. Se utiliza para hacer un picadillo¹⁴.

Cacao de montaña: se cree que todavía se encuentra¹⁶

Café: se saca el café, se maja con un pilón y se tuesta. El café se amarga si está mucho al fuego y se debe poner clavo de olor cuando esta un poco frío y se pone a moler³.

Caña agria; en fresco¹⁰.

Caña: Moler y hacer dulce. Además se hacen pericos (melcochas)¹¹. Se toma en jugo o en agua dulce. Se corta, y se pone a hervir y el agua que suelta es el agua dulce¹².

Capulín: es la golocina del bosque⁵.

Carao: de la vainica se sacan pulpas y hacen con leche⁴.

Carrito: es un arbusto que tiene ramales de frutos como un zapotillo, cuando esta inmaduro es de color rojo y cuando maduro tiene una coloración negra¹⁴.

Carros calientes: fruto es rojo del tamaño de una bolincha, común a la orilla de ríos⁸.

Cereza Silvestre: cuando no está madura es de color anaranjada y maduro es de color rojo intenso, su sabor es agri dulce⁸.

Chamol: Es un tubérculo, que se come sancochado con natilla o con sopa¹. Sólo se fríe³. Se cocina y luego se fríe⁴. Es una verdura como la papa, es pegajosa y la consumen en sopa⁷. Sirve para hacer tortas y puré⁹. Se pela y pone a cocinar en sopa o como verdura. Se cosecha muy bien en el pueblo de Zapotal¹¹.

Chan: lo colectaban, ponían a secar, aporreaban y hacían fresco⁴.

Chanchito: es un bejuco que lo comen los conejos, y los quelites son comestibles al igual que los cojollos tiernos se cocinaban con manteca y sal, su abuelita lo preparaba mucho. La semilla es negra y alargada¹².

Chicasquil: en sopas y picadillos⁸. Para las albóndigas¹⁰.

Chicasquil; se hacía picadillo pero la planta ya no se encuentra en Palmital⁶, siempre se hacía ahora todo se pierde¹³. Tomar las hojas tiernas, y hervirlas durante 5 minutos, luego se escurre y bota el agua, se pica y se agrega carne. "Este arbusto ortiga"¹².

Chicha de piña: la cáscara se deja para otro día y se le hecha azúcar¹².

Chicheme: poner maíz con cojombro y se hace una chicha¹³.

Chiverre¹⁷.

Coco: se preparan cajetas¹².

Cogollo de Tiquisque⁸.

Cogollo de yuca⁸⁻¹⁰.

Cogollos del jocote⁹.

Cojollos de chayote o ayote: Se quitan los pelilos se pican con fideos y papa o bien se hacen en sopa².

Cojollos de yuca: (posee cianuro), sabe como ácido y marroso. Se prepara igual que el chicasquil, los cojollos se ponen a sudar y se le agrega lo que se desee¹².

Cojombro: para picadillo sudar y echar leche y para olla de carne. Cuando el cojombro esta maduro se parte y se hace miel (como miel de ayote), se hace con poco agua y se pone el dulce. En su casa siempre se ha sembrado¹³.

Coyol: la palma de coyol, fructica en racimos, esos frutos son rumeados por el ganado, al año sale una plántula nueva (de cada coyol sale una palma), posee espinas. El coyol es duro y de el se puede extraer una sustancia como leche. Para sacar el palmito se corren las hojas con garabato, se corta la palma y se extrae el palmito. Como tradición es preferible consumirlo en semana santa, sin embargo se puede sacar y hacer en cualquier momento. La palma tarda casi 7 años en producir el palmito. Una vez que sacan el palmito el coyol muere y dura dos años en producir de nuevo el palmito. El palmito se puede hacer en picadillo, con carne, con vegetales, huevo. También hacen el vino de coyol¹². Coyol: se puede hacer vino, o se saca palmito, (se raja la cabeza de la palma y se saca el palmito, la parte más tierna y se arregla con carne). Del coquito sazón se pelan y muelan, para hacer cajetas¹³.

Cuadrado maduro; se hacen arepas y con cuadrado; se hace picadillo con el centro del tallo⁹.

Cuadrados: también acostumbra a hacer miel de cuadrado maduro, se sancocha y luego en un recipiente aparte, se le agrega azúcar y se hace la miel¹⁷.

Cuajiniquiles⁷.

Cuayote; se hace asado, se parte a la mitad y se hace la miel con dulce o con azúcar¹⁰.

Cuculmeca; se corta, se hierve y se toma el liquido, pero es muy fuerte, también lo echan en frijoles (3 pedazos)⁹.

Culantro de castilla o de coyote: Le gusta más el de coyote para la sopa y el de castilla para picadillo¹¹.

Currarebo: es un plátano grande¹⁶.

Estococa: Liana. Vegetal silvestre que florece en verano, fructifica en el principio del invierno⁵.

Flor de cabuya: se prepara cuando esta tierna, semejante a la flor de itabo¹¹.

Flor de itabo¹⁷: (*Agave pectinefera*), es una árbol con una inflorescencia al año, todavía se consume con huevo⁵. Para hacer las cajetas se sancocha la flor, se le echa sal, para que suelte lo amargo y se le agrega agua. También se puede hacer sudada (pero queda amargo)². Se sancocha, picar bien y se fríe. Agregar sal, con papa o atún³; (ahora muy cara y escasa) Corta la flor, arrancar los pichoncitos y se pone a cocinar con agua hasta que este suave. Picar cebolla y manteca. Agregar la flor al sartén y echar huevo⁴. Se pica y hecha con huevo. Hay árboles por todo lado, en mayo es la época que florecen. No la venden ni intercambian entre ellas¹¹. Raíces son medicinales, para reproducir hemoglobinas, elimina la anemia⁹.

Flor de madero negro con huevo: Se le quita el pezón a la flor (este árbol florece en verano), se sancocha, se hierve y picar con huevo¹².

Flor de piñuela (existen dos tipos; una ornamental y otra silvestre). Florea en los tres primeros aguaceros del año. La flor tierna es de color rojo. Esta flor se extrae con una macana, es como un palmito, se pica se raja a la mitad y se hace en picadillo o sopa de gallina¹².

Flor del Tiquisque¹⁰.

Flores de pochote: En un pichel con agua se lavan las flores, parten y se dejan un día, luego se cola⁴.

Flores de Poró⁸.

Frijolillo de palo: es como un guisante, se pela y se prepara como se desee¹².

Fruta de pan: Se comen frutos como: Fruta de pan, Olosapo o zapotillo, Aguacate, Limón, Limón dulce, Jocote, Naranja agria, naranja dulce, mandarina, Noni, piña, mamón chino, cas, guanábana ácida y dulce. Estas frutas eran cosechadas en la propiedad de la casa¹².

Gengibre: se le agrega al pollo, carne o sopas¹².

Gindas: frutas semejante a jocotes de color rojo¹³.

Granadillas pequeñas¹¹

Guaba: se cocinaban las semillas y se sancochaban³.

Guanábana: hay de dos tipos la ácida que se utiliza para hacer fresco y la dulce que se comerse sola. Con la guanábana se hace mermelada¹².

Guapinol, zoncuya (es como una piña, y tiene semillas como las de la guanabana), papaturro, tucuico².

Guayaba de mono: se comen las semillitas⁴.

Guayabas: se come sola o se hacer mermelada, contiene mucho hierro. Se consumían así o se hacen en fresco o en puré¹⁴.

Guayabita del Perú: en fresco como el cas⁴.

Guineo negro: es un guineo pequeño, para cocinarlo es muy suave, contiene mucho hierro. De este también se hace vinagre. Se refiere además que este tipo de guineo ellos sólo lo han visto acá¹⁵.

Guitite: se comen los frutos que son de color amarillo¹².

Hierba buena, se hace en té⁶.

Hojas de guayaba; se hierven y se toma como medicina, la hoja tiene mucho hierro⁹.

Hojas de Güitite; para cuando se riegan las bilis, se cola y luego se toma⁹.

Hojas de rábano y de camote¹⁰.

Hojas tiernas del camote⁹.

Icaco⁸.

Jenjibre: se utiliza para darle sabor a la comida: pollos, carnes, sopas¹².

Jorco⁷.

Lechuga: se lava y se come así, en ese lugar se siembra, pero también se trae¹¹.

Lengua de Suegra; para el asma, se mantiene dentro del cuarto, se desarrolla mejor en sombra⁹.

Liana de la granadilla: se come el bejuco⁵.

Llantén; para problemas de jaqueca. Se comen los centros de la hoja, se le quitan los nervios. Si se comen los nervios puede causar problemas intestinales⁹.

Malanga: es similar al chamol. Se parte en tajadas, se usa con papa o se utiliza para comer en sopa¹². Pelar y poner un poquito de sal, si se desea se fríe y se come con natilla³.

Mango de palo: el fruto es como un calabazo, se utilizaba para guardar agua o para comer en el guacal. La flor se usa para dolor de oído (se calienta y se pone comprimida con algodón el oído)¹².

Mango verde: en miel, se pela y poner a hervir en agua, luego agregar canela³. Los ingredientes los consiguen en el campo, otros en la feria de Miramar y la flor de piñuela ya no se consigue³.

Marañón: Fresco: partir a la mitad y exprimir⁴. Miel⁴ Semillas: asadas y en cajetas⁴.

Melcochas: se muele la caña, se pasa a la paila, batir muy bien, antes del dulce. A la melcocha se le puede agregar maní, hierva buena y leche pinito. Para sacar la basura (descachazar), se usa corteza de Burio o mozote. Posteriormente se puede sacar espuma y luego sobado¹⁵. Cuando el caldo de caña está hirviendo se pueden echar chayotes o plátanos (maduros y pelados) a cocinar. El ayote queda como cuando se hace miel de ayote¹⁵.

Mimbros; para hacer ensaladas, se pica y se le agrega cebolla y limón¹⁰.

Mora Fresa o Mora Vino; si se muelen las semillas, se saca el sabor a culantro coyote⁹.

Mora (Mora criolla): se utiliza para hacer fresco ya que es ácida¹³. En fresco o se come así sola³. Ha ido desapareciendo, sin embargo hay épocas en las que sí hay, puesto que crece naturalmente. Es Nativo de la zona¹⁵.

Mostaza china: dejaron de sembrar, porque no la vendían¹⁵.

Mostaza: Se lavan las hojas, quitar el tallo duro, se come hojas y partes tiernas, con olores al gusto y huevo¹. Se lava, pica. Luego se suda en una olla, y agregar huevos¹¹. Se pica, suda y se hace con huevo¹³.

Mozote: ponen en agua. Queda de apariencia espesa, como la linaza⁴.

Murta ⁷.

Nance amargo: en helados y fresco⁴.

Nance dulce: se come sólo⁴.

Naocol: es similar al rábano blanco, y la hoja es como una coliflor y se hace una pelota blanca. Se comía en olla de carne (no había repollo), crudo también se consumía. Hoy en día no se encuentra por ningún lado. Su sabor es semejante al rábano o a la coliflor. Se utiliza para agregar a las sopas¹⁴. Ha desaparecido porque nadie lo siembra, porque es poco rentable¹⁵. Es una hortaliza semejante al repollo. Ya no se consiguen¹¹.

Naranjas: cosecha por épocas¹¹.

Naranjilla: es una fruta para hacer fresco. Casi no hay y es una zona muy buena para cultivar. Este fruto posee una cáscara que origina¹⁵.

Ñame, yuca y el tiquizque también se usa¹².

Ñampí: Sopas de leche con ñampí¹⁶.

Olosapo: fruto tamaño de un huevo, un poco verrugoso, color amarillo⁸.

Orégano chino; de hoja grande, se desarrolla tanto en caliente como en frío⁹.

Palma (*Palmea pectinifera*): Uso similar al coyol. Se come la coraza (espuma de coco)⁵. Se consume también el palmito tanto del coyol como el de las palmas⁵.

Palmera “coyol”: Se molía el coyol que hecha leche y de ahí hacían la leche.

Palmito: se pone a cocinar con agua y se hace picadillo¹¹. La yuca la compran porque en Zapotal no sirve¹¹.

Palo de coyol: con numerosas espinas, peligrosas, fruto es el coyol, con el cual se hacen frescos, tamales, cajetas, vino de coyol⁵.

Papa china; producida en Miramar, se pela, se pica y se hace puré¹⁰.

Papaturro⁸.

Papaya verde: se pela, sancocha, pica escurre se le agregan los ingredientes y la carne. Dura de 9 a 10 meses en producir. Existen dos variedades el macho, que posee grandes ramas y sirve para polinizar a la hembra. La hembra produce el fruto¹². De la papayase consume tanto la raíz como el fruto. La raíz se utiliza para hacer picadillo¹⁴. Se debe rayar para sacarle la leche, se pela y saca las semillas y el pezón (para que no quede amargo), hierve. Pica y tuerse con un trapo para sacar líquido. Agrego olores al gusto⁴. La papaya madura se consume de cualquier forma¹².

Papaya: la hoja sazona es para dolores del hígado⁹.

Picadillo de arracache, papaya (fruto, raíz y tallo tierno), pero pueden dar problemas intestinales “aflojar el estómago”. Se preparan con papa¹. Se sancocha y se deja para el otro día y luego se hace³.

Piñuela¹⁰: Es una bromelia se ve muy rara vez, inflorescencia de 0,5 m de altura, una vez al año, se come con huevo. Se comen las inflorescencias o los pistilos⁵. Se majan los frutos y se hace chicha o fresco, o bien se sancocha la flor.³ La piñuela hecha una flor (abril-mayo), como una pelota en el centro de la planta (pichoncitos rojos). La pelota tiene como deditos, raspar cada uno lavar y poner a cocinar, picarlos, poner al sartén con cebolla, huevo y sal al gusto. Ya nadie usa este tipo de comida⁴. Es una flor de color roja, esta flor se usa para hacer fresco¹³.

Pitahaya: es un fruto rojo cuando maduro, las flores son blancas. El fruto se come crudo, es muy dulce (también es llamado guapinol)¹⁴.

Pitalla: produce frutos como la fresa, pero dulces, tipo enredadera en cercas o árboles⁵.

Pito del ayote¹⁰.

Plátano y bananos¹⁷.

Plátano: Verde y maduro¹⁶

Puré de Tiquisque Blanco: algunas personas producen la harina de tiquisque pero solo para exportación⁹.

Quelites de ayote o pipian (hoy en día al pipian le dicen zapallo. Se prepara tierno o sazón con leche. Se hace miel con el tierno o con el sazón.¹²

Quelites de yuca: los quelites se comen con frijoles y se dejan en agua para que crezcan³.

Quesitos: frutos dulces, cerca de los ríos. Muy apetecidos⁵.

Quiubra: es el fruto de un árbol¹⁴.

Rábano: se pica y se hace con huevo¹³.

Raicin: Es una pelota, se pela, puede comerse fría o cocinada y se parte en tajadas¹. También se come con sopas de leche con tortilla¹. Pelar y echar a la sopa¹¹.

Raíz de chayote³⁻¹⁷, malanga, chamol y tiquisque: Se pueden preparar tanto sancochadas como en sopas, pure o picadillo, en tajadas se fríen y se comen con natilla². Se hacía en picadillo y en sopa¹⁴. De los quelites se puede hacer sopa¹¹ o bien picadillo³. Se come como una verdura con sopa¹; con olla de carne. Saca la raíz, cocinar un poco y se hace en picadillo o en sopa¹³. Hojas tiernas y quelites de chayote y ayote: se pican y se hacen en sopa, o bien se pueden hacer sudadas o licuadas).¹³

Raíz de culantro: Se licua y se hierve con caldo de frijol (posee mucho hierro).

Raíz de papaya: cortar la raíz principal, picar, pero tiene mucha hebra. Por eso no le gusta al igual que la del chayote. Existen dos tipos de árbol de papaya el macho que no produce, pero se debe de dejar para que polinice y la que produce los frutos que tarda aproximadamente de 9-10 meses en producir¹².

Santamaría: es un árbol con flor blanca con fruto morado⁷.

Sirrí: árbol, frutos similares a una uva, son ácidos⁷.

Soncoya: el fruto es rojizo por dentro y muy aromado⁸.

Sorosí: se come con limón y sal¹².

Surtuba: asadas, o de la palma se le saca el palmito (es amarga), la parte más tierna, se hierve y se come lo de adentro. Esta planta es colectada por su esposo en el campo². Es un fruto alargado y amargo⁹. Se pone a cocinar, se deja tres días y se quita el agua y se come así, sabe un poco amarga, si se desea se le pone sal¹¹.

Tacaco: en sopa (olla de carne) o sancochado acompañando el café. Se pela después de sancochar y se fríe. Además se puede consumir en miel (se sancocha y pela, posteriormente se le agrega dulce y se deja enfriar)³. Es un ramal de color negro cuando está madura, es como una semilla menudita¹⁴, se hacen sancochados¹⁷. Tierno se hace en picadillo, y cuando esta sazón se hace en sopa.

Tallos de chayote¹⁰.

Tamal asado de coyol: se utiliza semejante al coco, se le agrega al tamal como un ingrediente más. En fresco el coquito se muele bien fino y lo remojan y se deja para otro día y luego agregan el dulce⁵.

Tamales de mostaza: a la maza se le agrega mostaza².

Tiquisque blanco: en picadillo¹¹.

Tococa: es una bolita como del tamaño de un huevo similar a la granadilla, se hace en fresco⁴.

Tortas de arroz con leche: tomar el arroz con leche, dejar que se seque bien. En un pairex engrasado lo extienden, poner un poco de mantequilla por encima y lo ponen al horno, cuando esta dorado se corta en tajaditas¹³.

Tucuico: se utiliza para hacer fresco¹⁴.

Uvas de Güitite⁷.

Vástago de banano: se corta se saca el tallo de adentro y se prepara en picadillo³.

Verdolaga (Verdolaga silvestre): Lo hacía su mamá, con huevo y mostaza¹. Se sancocha y se pone con olores³. Precocer, escurrir el agua, picar y se hace con agua⁴. Se sancochaba con huevo, se utilizaban las hojas⁸. Existen dos tipos: una de flor blanca y otra de flor amarilla, las dos se comen⁹. Se lava y pica, se prepara con carne molida, chorizo o con huevo. Esta hierva se encuentra en el campo en lugares fríos¹³.

Vino: se le hace una gaveta al árbol, (canao de 30*25cm) se deja que la savia corra directo a la canoa, se deja el fuste con la cabeza hacia abajo, se deja fermentar⁵.

Viscoyol: coyolito que cuando madura es de color morado, se corta y abre la pulpa y se deja de un día para otro, para hacerlo en fresco⁴. Es similar al coyol, más pequeño y con renuevos, espinoso, en zuampos, fruto carnoso. Ha quedado en el olvido⁵. Se come la pulpa de fruto, es una palma que posee muchas espinas.

Wizaras: muy común en los potreros, como una especie de guayaba pero pequeña, arbusto

pequeña⁸.

Yuca: cruda, pero molida para tortas, almidón (se raya y seca, cocinar y echar limón criollo) y pasteles¹². Se hace miel de yuca, se primero se pone a hervir y luego en un recipiente por aparte se hace la miel¹⁷.

Zapote: se come crudo¹³.

Zonzapote⁸.

Anexo 3. Lista de algunas plantas comestibles del boque en la tradición alimentaria bribri

Quelite, Rabo de mono, helecho, shpö

- Delgado como de 3 metros de alto
- No se copio de nadie usarlo
- Aun se usa
- Cada persona lo recolecta y tiene su tierra para encontrarlo
- Se recolecta durante todo el año y es fácil de recolectarlo
- Al este helecho le gusta la sombra del bosque
- Lo colectan y lo cocinan las mujeres
- Se usa siempre la parte tierna entre 4-5 pulgadas
- Se consume hervido
- también se consume asado poniéndolo en el fuego envuelto en hojas
- también se como con carne ahumada
- lo consumen todos.
- Según la gente tiene un sabor amargo cae rico al estomago.
- Se consume cualquier día, en cualquier hora, no en ninguna ocasión especial.
- No es toxico
- Dura dos días después de recolectarlo
- No se comercializa
- Aun hay en abundancia
- Cuando crudo es picante al comerlo

Pacaya, illawö, Chamaedorea sp

- Palma pequeña entre 4.5-5m y 2 cm de diámetro.
- Se encuentra en los bosques, en la rivera de los ríos
- Parte que se consume son las flores tiernas , los botones florales, flores cerradas
- La flor una vez abierta ya no sirve
- Se recolecta en Enero, cuando ya esta “sasón”
- Se recolecta lo que se necesita
- No se comercializa
- Lo colectan en pareja (marido y esposa juntos)
- La cocina las mujeres
- Se come en cualquier momento del año
- Se come asado
- También se come con huevo: se hierva, se pica y se cocina con huevo.
- Después de colectado dura como 15 días.

Chanchito, Barba de Viejo, tsukurikök

- Es un extendido
- Se encuentra en los playones de los ríos
- Dicen : “por naturaleza es fácil de conocerlo
- Se consume toda la planta.
- Crece durante todo el año
- Actualmente ya no hay

- Se colectaba por las personas mayores
- Lo cocinaban las mujeres
- Se hierve y se consume con chicharrones
- Se comía también con huevo
- Tiene “sabor simple”
- Es grasoso

Flor de papaya silvestre, Kechir

- Nunca hecha fruto solo flores
- Es difícil encontrarla
- Se encuentra en las costas
- En las montañas vírgenes se encuentra poco
- Se colectaba cuando se iba de casería
- Lo colectaban los hombres
- Se recolectan las flores pegadas al árbol, no flores caídas

Flor de ortiga, dikëkö, Ureña baccifera

- Crece debajo de los cultivos y nacen solas no se cultivan
- Las flores salen una vez al año entre agosto a setiembre
- Se come y es medicinal
- Para recolectarla se pega con un palo y cuando cae se recolecta
- Para consumirla se hierve y pierde la ortiga
- El caldo se usa para cocinar chicharrones
- No es toxica
- No hay peligro de mezclarlo con otros alimentos

Tacaco

- Crece en los riachuelos
- Se comen los tallos tiernos y frutos
- Lo recolectan las mujeres
- Los hombres lo colectan cuando salen de casería
- Se puede encontrar todo el año
- No es toxico
- No tiene otro uso solo comestible

Platanilla (Heliconia mariae)

- Se come la hoja tierna, los tallos medianos que no tienen flor
- Se “raja” y se come el corazón, como un palmito
- Es fácil de recolectar, la recolecta cualquier persona
- Se puede comer, asado o crudo
- Se consume desde siempre
- Otro uso es que lo usan para hacer los techos de ranchos, además se saca la hebra del tallo para jalar animales muertos en la casería.

Caña brava, Kuá

- se encuentra en la orilla de los ríos
- es como un palmito

- se saca el tallo tierno y se deja en agua por 3 días para quitarle lo amargo, después se cocina
- lo amargo depende de “la mano que lo corte”
- se prepara con carne y siempre es cocido
- se recolecta durante todo el año
- también se usa para hacer suitas para ranchos

Jaboncillo, Calalú, Birokō

- hay mucho disponible ahí
- se recolecta en chácaras
- se deja dos días en agua para quitar lo amargo
- se comen las hojas y se prepara con huevo o atún