

CIO
641.5
C352c

Universidad de Costa Rica
Sede de Occidente
Prof. Silvia Castro

La Cocina Palmarena
y sus variantes

Liliette Castillo C.

Edda Rojas R.

Celina Vargas A.

MUSEO

SAN RAMÓN

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

1990

CIO
641.5
C352C

La cocina palmareña y sus variantes:



0117952

117952

BIBLIOTECA OCCIDENTE-UCR



0117952

Universidad de Costa Rica
Sede de Occidente
Biblioteca San Ramón

INTRODUCCION

1.1 Presentación

"Nuestro pueblo había combinado producción, naturaleza y alimentación en un conjunto coherente, armónico y nutritivo, a partir de los años cincuenta, la cocina costarricense ha sufrido fuertes embates que amenazan con despersonalizar un aspecto de la vida de todo un pueblo, sus hábitos de alimentación."(1)

Palmareño no podía permanecer indiferente a estos cambios, el momento histórico que se vivía en nuestro pequeño cantón, ayudó también para que la tecnología alimentaria, la nueva literatura gastronómica y otros factores cambiaran buena parte de la cultura nutricional de nuestro pueblo.

1.2 Objetivos

1.21 Establecer cuál fue el tipo de alimentación empleado por los antepasados palmareños.

1.22 Determinar el tipo de alimentación que se emplea actualmente en la comunidad palmareña.

1.23 Indagar sobre las posibles soluciones para compaginar la dieta actual de nuestros vecinos con una buena nutrición.

1.24 Dar a conocer la información y conclusiones obtenidas.

1.3 Metodología

1.31 Determinación del tema.

1.32 Recolección de la información.

1.33 Análisis de los datos obtenidos.

1.34 Registro de los datos.

(1) Marjorie Ross, el Calor del Fogón.

FALMARES: CULTIVOS Y COMIDAS
1910-1950

A partir del primer decenio del siglo XX, el más pequeño de los cantones de la provincia de Alajuela, empezó a dar muestras de una gran disposición natural y humana hacia la agricultura.

Según las personas entrevistadas, los principales cultivos de Palmares en esa época eran tabaco, café, maíz y frijoles. Además se producían verduras, tubérculos y otros, pero en menor escala. (cuadro 1)

Cabe destacar que en los años cincuenta, la producción de tabaco perdió fuerza con la quiebra de la Cooperativa de Tabacaleros, y dio paso a otros cultivos, de los cuales unos, como el café y el maíz aún siguen vigentes, y otros como el tomate y la caña de azúcar, desaparecieron con el transcurso de los años y debido a problemas de rentabilidad, plagas y otros.

Cuadro 1
Principales cultivos Palmares
1910-1950

Cultivo	% encuestados
Tabaco	1.00
Café	0.80
Maíz-Frijoles	0.70
Verduras	0.60
Hortalizas	0.50
Caña azúcar	0.40

Como se observa, el cultivo de la caña de azúcar era relativamente importante, además, existían varios trapiches para la elaboración regional del dulce de tapa, que se consumía en grandes cantidades.

Acerca del consumo de productos para la elaboración de alimentos, se nota una marcada tendencia a consumir productos de autoabastecimiento, así como los que se cultivaban en el cantón.

En este período, la gente comía más veces al día, quizá porque los trabajos en agricultura, que era la principal fuente de empleo, demandaba mayor esfuerzo físico que en la actualidad, y eso los llevaba a realizar cinco comidas diarias como promedio.

Las principales comidas (desayuno, almuerzo y comida), estaban constituidos por platos relativamente fuertes, que casi nunca requerían de preparaciones elaboradas. En los siguientes cuadros se notan las principales tendencias para cada una de las tres comidas más importantes.

Cuadro 2
Desayunos de Palmares
1910-1950

Alimento	% encuestados
Café	0.8
Natilla	0.6
Gallo Pinto	0.6
Tortilla	0.6
Pan	0.4
Agua Dulce	0.3
Huevo	0.1

Como se nota claramente, había una tendencia a desayunar fuerte, con platos preparados en casa y que se suponía iban a dar la energía necesaria para las labores que empezaban tan temprano en la mañana.

La mayoría de nuestros coterráneos tomaban además, un bocado a media mañana, generalmente entre las 8:30 y las 9:00 a.m.; y que generalmente estaba constituido en café, aguadulce o algún refresco natural y pan, tortillas o arepas.

Cuadro 3
 Almuerzos de Palmares
 1910 - 1950

Alimento	% encuestados
Arroz	1.00
Frijoles	1.00
Leche	0.70
Huevo	0.60
Agua Dulce	0.60
Plátano	0.50
Carnes	0.50
Sopas Leche	0.40
Sopa Verdura y otras	0.30

Como ya se había comentado, las comidas que se preparaban para el almuerzo en Palmares, no eran complicadas pero sí satisfacían el apetito de los comensales. Se nota también que, aunque la variedad de platillos eran muy limitada, la gente gustaba y gusta de esas comidas aún hoy en día.

Cuadro 4
 Comidas de Palmares
 1910 - 1950

Alimentos	% encuestados
Olla de Carne o verdura	0.8
Arroz con achiote	0.8
Agua Dulce	0.6
Ficadillos	0.3

La comida, contrariamente a lo que se creería, se tomaba entre las dos y tres de la tarde, respondiendo quizá al término de la jornada laboral en la mayoría de los casos.

La cena, última comida de nuestros antepasados, se llevaba a cabo entre las 6:00 y 7:00 p.m.. En el siguiente cuadro veremos cuáles eran los alimentos preferidos para esta hora.

Cuadro 5
Cenas de Palmares
1910 - 1950

Alimento	% encuestados
Tortillas	1.00
Agua Dulce	1.00
Frijoles	0.90
Ficadillos	0.50
Chocolate	0.30

Así, se nota que los hábitos alimenticios de nuestro cantón han variado notablemente con el avance tecnológico y la mejoría en el nivel de educación del costarricense, pues en la actualidad, se consumen otros alimentos cuyo valor nutritivo es ampliamente reconocido y que en aquellos tiempos eran ignorados. Entre estos se encuentran las frutas y ensaladas, que eran subordinadas a un segundo plano.

Comidas en fechas Festivas

Como en casi todos los países del mundo, las fechas festivas de Costa Rica van acompañadas por una variedad de comidas preparadas especialmente para celebrar conjuntamente con otras tradiciones, algún acontecimiento.

Bodas, Fiestas patronales, navidades, la Semana Santa e inclusive los domingos eran fechas en que las comidas diarias y rutinarias se cambiaban por platillos diferentes, llenos de tradición y creatividad culinaria.

Para los domingos, los palmareños comían junto con el arroz, frijoles y tortilla de todos los días, otros platos como carnes de cerdo y gallina, Ollas de Carne (que se preparaba más esmeradamente para este día), sopas, dulces y otros.

Cuando se celebraba una boda, tradicionalmente se preparaba picadillo de papa con carne y frijoles blancos, lomo relleno, pan casero, pollo sudado, tamales, torta de arroz, queques y bizcochos que se acompañaban con vino o licor.

Las fiestas patronales también eran fechas en que se cambiaban los platillos comunes de todos los días para preparar, entre otros, picadillos de papa con carne y frijoles blancos, pollo sudado, lomo relleno, pan casero y conservas varias, como la miel de toronja y otros dulces.

En Navidad, se cocinaba principalmente tamales, lomos, pollo sudado o en otras variaciones junto con el tradicional rompopo y varios dulces con los que se convidaban a los visitantes.

Para Semana Santa, nuestras abuelas se esmeraban en preparar los alimentos con anticipación pues cuando se iniciaban las festividades, el recogimiento les impedía preparar nada en la cocina. Los principales platillos para esta época, eran los llamados tamales mudos, bizcochos, arroz, bacalao, pan casero, palmito y latería en menor escala. Muchas veces estos alimentos se comían fríos, porque ni siquiera se podía calentar la comida. También se hacían diversas conservas, de chiverre, cohombro, y otras.

FALMARES: COMIDAS
1950 - 1990

El acelerado proceso tecnológico que se ha desarrollado a partir de los años sesenta, ha transformado la forma de vida de la mayoría de los costarricenses, y los hábitos alimenticios no han sido la excepción: la aparición de múltiples alternativas de servicios de comidas rápidas, la proliferación de artículos para la fácil preparación de platillos, y otros, han confrontado nuestra cocina tradicional a un nuevo sistema de alimentación en gran parte importado. Los cambios de refrescos naturales por gaseosas, los "gallos" por hamburguesas, las empanadas por pupusas, son algunos ejemplos del proceso en el que nuestra cocina autóctona se ha ido perdiendo.

En la actualidad, se nota que nuestro cantón ha perdido, al igual que el país completo lo que podríamos llamar la "identidad culinaria", y que fuera tan importante en antaño.

Como se ve al observar el cuadro N. 6, en la actualidad los principales alimentos que se consumen en Palmares, son: arroz, frijoles, sopas, picadillos y carnes, conjuntamente con otros platos, como embutidos, pastas, ensaladas y otros, pero en menor escala.

Cuadro N.6
Almuerzos en Palmares
1950 - 1990

Alimento	% encuestados
Arroz	1.00
Frijoles	0.90
Sopa verduras	0.70
Carnes	0.50
Picadillos	0.40

Conjuntamente con estos alimentos, se consumen los arriba indicados, acompañados generalmente con algún refresco natural hecho en casa, o leche.

También se han variado mucho los desayunos de la mayoría de los palmareños, el pan, la natilla y/o mantequilla, mermeladas, batidos en leche y jugos de fruta son ahora parte de la rutina mañanera de nuestro cantón. En el cuadro N.7 se nota la tendencia actual de alimentos para el desayuno.

Cuadro N.7
Desayunos de Palmares
1950 - 1990

Alimento	% encuestados
Café	0.80
Pan	0.70
Tortilla	0.50
Natilla	0.60
Jugos frutas	0.30
Gallo pinto	0.30
Huevo	0.20

Como se ve, ahora se consumen ciertos alimentos que antes no eran tomados en cuenta (como los jugos de naranja y otras frutas), y algunos otros se mantienen desde hace mucho (como el gallo pinto), pero su consumo ha disminuido.

También es interesante ver que, quizá por niveles diferentes de trabajo, que ya no requieren tanto esfuerzo físico, el número de comidas ha disminuido, y que incluso en algunos hogares se prescinde de la comida de la tarde, o se toma solamente uno que otro bocadillo ligero. Aún así, hay familias donde la comida es parte integral de las costumbres diarias.

Cuadro 8.
Comidas de Palmares
1950 - 1990

Alimento	% encuestados
Sobrantes del almuerzo	0.80
Sopas (leche, otras)	0.40
Picadillos	0.30

Cabe destacar además que junto con estos alimentos se prepara aguadulce, café, refrescos naturales o simplemente leche.

Así, se nota que los cambios a través de los años no han cambiado sólo la infraestructura, también las costumbres, y con ellas, la comida.

En el siguiente cuadro se puede ver la evolución de los platillos en Palmares con el transcurso de los años.

Cuadro N.9
Palmares: comidas de ayer y hoy
1910 - 1990

1910 - 1950	1950 - 1990
Desayunos	Desayunos
Café Natilla Gallo pinto - Tortillas - Aguadulce	Café Pan Natilla Huevo Tortillas <i>Cereales con banana</i>
Almuerzos	Almuerzos
Arroz Frijoles Leche Sopas Leche <i>tortillas</i>	Arroz Frijoles Sopa Verduras Carnes <i>Ensaladas - frutas</i>
Comidas	Comidas
<i>Olla Carne - arroz</i>	Sobrantes del almuerzo
Sopas (leche, otras)	Sopas <i>Embutidos -</i>
Picadillos	

CONCLUSION

De los resultados de las entrevistas se puede deducir "descriptivamente" lo siguiente:

El 80% de las encuestadas (del total de 10) tenían edades entre los cincuenta y los ochenta años, sólo dos eran menores de ese ámbito.

Se nota que hace aproximadamente sesenta o setenta años, las comidas representaban un esfuerzo bastante más grande, diferentes platillos se preparaban en un solo día; en contraste hoy en día casi no queda tiempo para dedicarse a la cocina, la actividad diaria es diferente, muchas ocupaciones diferentes ocupan la jornada de toda la familia, y ésto influye para que exista un cambio en los hábitos alimentarios de los palmareños.

Es de suma importancia hacer notar que, por ser tan pequeña la muestra, la inferencia para toda la población se hace difícil, sin embargo se puede notar que hoy día en todo el país, y de acuerdo a las Encuestas Nutricionales, en especial la de 1982, las prácticas o hábitos alimenticios han ido variando de generación en generación.

En Palmares se encuentra el fenómeno antes descrito, hace 50 años se consumían muchos alimentos de origen almidonoso: fideos, tortilla, arroz, frijoles, plátano maduro. Hoy, las jóvenes amas de casa incorporan más frutas y vegetales en la dieta diaria, pero no escapan al uso de alimentos muy refinados: pastelitos, cereales, azúcares y otros, produciéndose más personas con sobrepeso. Además, el cambio de la actividad física ha variado considerablemente, en la actualidad ya no hay que esforzarse tanto en los quehaceres domésticos y/o en el trabajo.

Con esto podemos concluir que los hábitos alimentarios en nuestro cantón sí han variado, pero las consecuencias de estos no pueden quedar plenamente ilustrados sino con un estudio más profundo.

Finalmente, creemos que hace falta mayor interés de parte no sólo de las autoridades sino también del pueblo mismo para rescatar estas bellas tradiciones: nuestras recetas de cocina.

Empanadas de queso — 1934 —

sopa de mondongo

fierrorritos de plátano maduro

citólibis para el almuerzo

empanaditas de plátano maduro

fozol.

1936

galina en

pecadi' et

pan cures

torta de arroz

galinas cocidas

1950

- en marzo gran almuerzo

y desayuno en marzo

suspiros y quesadillas de queso

sopa de quelites - día de 1935

día veinte años + tarde

queque clásicos de la cocina

anglosajona - pérdida de identidad cultural

BIBLIOGRAFIA

Ross de Cerdas, Marjorie. AL CALOR DEL FOGON: 500 años de cocina costarricense. San José : Culturart, 1986..
320 p.

Entrevistadas:

Nombre	Edad
Berta Fernández C.	88
Beliza Solís R.	85
Rita Araya Vega	73
Cela Rodríguez E.	84
Sonia Pacheco F.	65
M ^a Rosa Barahona A.	56
Flory Vásquez Rojas	33
Renee Castillo Rojas	58
Margoth Vargas Vega	29
Soledad Araya V.	67

