

El gallo pinto.

Arte culinario costarricense

Huetara
Pueblos y comida
se dan en nuestra tierra,
arte de su ingenio creativo.
mr

RESUMEN

El artículo trata del "gallo pinto", comida típica de Costa Rica, como parte de su identidad nacional y cultural.

Palabras claves: -Gallo pinto - comida - Costa Rica - identidad - cultura.

ABSTRACT

This text is about "gallo pinto", costarrican typical food, as a characteristic of its national and cultural identity.

Keywords: -Gallo pinto - food - Costa Rica - identity - culture.

DEDICADO

A Rafaela y Rosa Portuguez Alfaro, Mary Jiménez Portuguez y Delfina Rojas Valenciano.

A las mujeres de campo que me enseñaron a sobrevivir en la cocina con formidables "gallo pintos"; cultivaban varios tipos de frijol; tenían culantro de coyote en los patios de sus humildes viviendas; preparaban su propio "vinagre de guineo"; tenían gallinas y gallos colorados, entre otras cosas. Defiendo su herencia con la sangre que me corre por las venas. Fue mi abuela Rafaela Portuguez, de la provincia de Alajuela, quien desde niño me enseñó a tener dignidad y a vivir intensamente el grito que hizo derrotar a los filibusteros en la Guerra Nacional de 1856-1857: Costa Rica, ámala o déjala.

Miguel Rojas

Dramaturgo especializado en temas históricos.
Profesor de la Escuela de Estudios Generales de la Universidad de Costa Rica.

Sabor local

Cuando se revisa Costa Rica de manera integral en los componentes sociales que la estructuran, más las fuerzas vivas que le dan dinámica de nación con identidad propia, se agregan documentos, iconos y el carácter abierto de sus fronteras como pueblo y cultura, es de sorprenderse.

Territorio pequeño de amplia riqueza natural y humana con aspiraciones de animal grande, pero zancadilleándose constantemente. Se menosprecia, ha preferido conservar cierta tranquilidad en su timidez antes que arriesgarse a pelear por frutos de su pertenencia. Ello ha constituido, bajo entendimiento sano, una gran limitación para su crecimiento interior y un reconocimiento internacional de mayor cuantía y estudio como civilidad en acción; para bien o para mal solo el tiempo lo dirá.

La llamada "COCINA TICA", por ejemplo, es increíblemente variada, buena y rica, incluido su corpus magnífico de nutrientes, tanto en sus elementos primarios como en aquellas combinaciones que su apertura mental ofrece al intercambiar y probar con productos de otras latitudes.

Ascendentes costarricenses de la pura raíz del pueblo –montaña, valle, planicie, costa– solían recordar que se come con la mente lo que agrada al estómago, para lo cual, se debe tener gusto y paciencia que lo cultive.

Al revisar el testimonio oral de muchos costarricenses que, al último año del siglo veinte (1999), estaban en los cien años de edad o cerca de cumplirlos, la propia experiencia familiar de padre y madre, más los ascendientes de los bisabuelos, abuelos, tíos abuelos, familiares en línea paralela o política, y otra gente cercana a esos entornos, se afirma, sin ninguna duda, razonable que el "Gallo pinto" es una comida netamente costarricense, tomando en cuenta que el arroz, los frijoles y demás componentes que se utilizan en su preparación son universales. Según los datos y los referentes, la curiosidad manifiesta y notas que aquí se resumen y dejan por escrito, parten de 1870-1875 en adelante.

Cocina de una identidad nacional y cultural

La tradicional comida de patente propia conocida como "GALLO PINTO", constituye uno de esos elementos unificadores que eslabonan la identidad y la nacionalidad costarricense, por lo que es justo y necesario disfrutar unas notas aromáticas de su historia local, así como dejar escrito lo que podría ser el núcleo de su receta básica con tal que cada uno la saboree de acuerdo con su mano en la cocina. No se trata, únicamente, de comer "gallo pinto" salido de las entrañas culinarias del pueblo tico. La idea es asumir el reto de ir a lo que cada persona, familia o negocio considera su cocina, y atreverse a preparar este delicioso, barato y nutritivo platillo tan costarricense, haciéndole cada uno las innovaciones del caso.

El "gallo pinto" es una de las tantas comidas tradicionales de Costa Rica. Surgió de la cepa del pueblo campesino y obrero y los estratos sociales más humildes de la sociedad, de ahí se extendió en orden ascendente a las otras capas sociales. En síntesis, surgió por carencia de recursos económicos, necesidad alimentaria y sentido práctico de preparación con aroma sensual,

hasta llegar a convertirse en un verdadero arte popular. En su proceso ganó el merecido espacio de creación gastronómica especializada de orden internacional, pero sigue siendo entraña del puro pueblo costarricense.

En su origen y preparación más elemental, el "gallo pinto" se compone de cuatro elementos: arroz (puede ser blanco o amarillo, esto es consecuencia del condimento con achiote), frijoles según se disponga en la casa, alguna hierba nutritiva, sazonzadora y aromatizante, y el medio graso.

El "culantro de coyote" era la hierba más común y silvestre, estaba al alcance de todos porque crecía a la orilla de los caminos, en los potreros y en medios rústicos de la campiña nacional.

Por supuesto que se requiere de un comal, sartén o recipiente similar para el cocido, unido al medio graso más común y al alcance de la clase popular de aquellos lejanos tiempos, como era la manteca de cerdo y la vegetal.

Obsérvese que desde su inicio, es un plato sincrético, pues concilia productos de distintos lugares: Costa Rica, América y el resto del mundo.

-El arroz (*Oriza sativa*):

Es de origen asiático, no exactamente de China.

-Los frijoles (*Phaseolus vulgaris*):

Son nativos desde el centro de lo que hoy es Méjico hasta Panamá. En el sur, inclusive, se dan en Perú. En algunas partes del norte de Brasil se han encontrado restos antiguos de frijol, pero esto se orienta más a una "arqueología del frijol", en el campo de la ciencia que estudia los granos. No son de un país determinado que tenga la exclusividad, sino de una región americana territorial bastante delimitada.

Cabe destacar que son muchas las variedades de frijol. A modo de ejemplo, y para centrar algunos típicos de consumo local, tenemos: el frijol verde, el frijol blanco, el frijol negro, el frijol colorado, el frijol pinto, entre otros. Este frijol pinto es de color blanco y negro: el fondo es negro con muchas "pintas" blancas. Uno de sus extremos es negro y el otro se corona de blanco.

-El "culantro de coyote" (*Eryngium foetidum*):

Es nativo de América Tropical y oeste de la India. Algunas islas como Trinidad y Tobago también lo tienen.

-El "achiote" (*Bixa orellana*):

Es de los trópicos de América. La cultura Chibcha, en Colombia, desarrolló mucho su uso.

El "gallo pinto" primitivo se compone de arroz, frijoles y el medio graso, más culantro de coyote picado y "vinagre de guineo" como aderezo, también un componente popular, de uso para la cocina y medicinal folclórico, el cual se obtiene del guineo maduro (asociado al plátano y al banano, de procedencia India); se deja descomponer metido en un saco que permita el destile en un recipiente.

Aún en esta fase de su origen y comienzo, es fundamental entender el "gallo pinto", porque podría confundirse con el simple acto de revolver arroz con frijoles negros para sacar de allí una fritura, práctica común que

se da en unos poquísimos países latinoamericanos, como en varias partes de Nicaragua, y en una pequeña zona de Venezuela que la tienen como comida regional. La pregunta es, ¿puede conseguirse “gallo pinto” por la simple mezcla de arroz y frijoles negros? La respuesta es sí, como en Nicaragua. De ahí a tener un platillo nacional con una historia propia, como en Costa Rica, es otra cosa muy distante y superior.

El “gallo pinto” es un arte culinario costarricense que ha evolucionado por el orgullo de ser una comida entrañable que llega a todas las capas sociales del país –**he ahí su distintivo absoluto de nacional**– y ser elemento vívido del carácter simbólico de una nación, Costa Rica.

Constituye parte de su patrimonio intangible por ser tradición activa y práctica integrada de toda la colectividad.

¿Qué arroz y qué frijoles?

El arroz se usaba amarillo o blanco; el primero por ser condimentado con achiote, lo que le quitaba su apariencia desteñida y aparente falta de textura, un detalle psicológico por destacar, además del sabor. También se usaba el arroz blanco.

Los frijoles eran de cualquier color, tal y como anotamos en detalle, líneas arriba. La necesidad de la gente de campo los llevaba a usar el frijol a media maduración, sacado de la vainica, cuyo tono exterior era verde, muy apto para la cocina por ser suave y de buen gusto. El frijol blanco pronto fue desechado, entre otras razones, porque se consagró a otra comida y servicio de la dieta y la cultura gastronómica popular costarricense. El frijol “pintado” (negro/blanco) que ya mencionamos, el negro y el rojo, tomaron más protagonismo en el “gallo pinto”. Por razones de producción y distribución de los mercados, pulperías (= establecimiento donde se venden comestibles, bebidas y variados productos) y otros lugares de venta, se usaron estos tres frijoles de manera alterna, siempre con el mismo criterio de preparación.

¿De dónde viene su nombre?

La chispa popular es lúdica, enciende su imaginación con cuanto asunto cotidiano se le presenta. Tiene la capacidad de crear espontáneamente, a veces como si fuera un inconsciente colectivo que aflora en su afán por darle nombre a las cosas, lo que le permitiría apropiarse de ellas, casi un rito de iniciación civilizada. De ahí que logra sincretismos de ascendente anónimo y objetividad concreta, lo mismo que registra historias y anécdotas de su máspreciado ingenio. La comida es algo muy concreto. Poner nombres a la tica, ese es el punto. Bautizar comidas, qué comidas y en qué circunstancias: “gallo pinto”.

El sincretismo inicial más significativo lo encontramos en la comida típica costarricense que usa el arroz y el frijol; el primero de origen asiático y el segundo local. El “culantro de coyote”, sazónador local, también de uso en ensaladas como se usaba inicialmente y por largo tiempo, la manteca de cerdo proveniente del animal del mismo nombre que trajeron los españoles.

¿Por qué gallo? / ¿Por qué pinto?

La palabra **gallofa** se usaba en España para concretar una limosna de asistencia alimenticia a los peregrinos que se dirigían a Santiago, una de tantas tradiciones de la historia y el pueblo español.

Es harto conocido el abandono en que estuvo Costa Rica durante todo el proceso de conquista, destrucción de las culturas locales y dominación española, a partir de la llegada del judío genovés Cristóbal Colón a su costa atlántica –bajo la bandera española–, en 1502. Largo periodo histórico hasta la encrucijada colectiva del pueblo y sus representantes, quienes al ejercer su voluntad y convertirlo en derecho, mediante Cabildo celebrado en la Ciudad de Cartago el 29 de octubre de 1821, tomaron la decisión civil política de independizar a Costa Rica de España, de Guatemala y de Nicaragua. Así aclarado, la Independencia de Costa Rica no fue el 15 de septiembre de 1821, sino que es real y así consta el Acta de España a partir del 1.º de noviembre de 1821.

Este largo periodo de penurias, anonimato y explotación hizo que muchos de los pobladores, ahora con la lengua castellana impuesta como idioma regular, se vieran relegados a pequeños valles inter-montanos donde su castellano se volvió lento respecto al mundo exterior, por lo que la lengua campesina y obrera transitó con muchos, digamos, “arcaísmos”.

La tortilla, hecha de maíz, otro producto americano muy común desde Méjico hacia el sur, incluida Costa Rica, se utilizó como base para depositar pequeños cúmulos de comida en la improvisada mesa campestre y urbana del campesino y del obrero, era el tradicional “gallo” que también se hacía con el “gallo pinto”. Igualmente, dependiendo de las posibilidades de la economía familiar y del tipo de comida, se usaba la hoja de plátano en lugar de la tortilla; los “gallos” podían ser de picadillos de chayote, de papa, con carne o sin ella, mixtos con carne molida, de frijoles molidos, de arracache, de raíz de mata de chayote, entre algunos de los más representativos.

Los frijoles pintados de negro y blanco, los negros y los rojos, servían por igual, claro está, cada uno con su independencia de calidad, tamaño, textura y sabor. De esta mezcla de colores y variedad de uso en este plato específico, viene lo pintado.

A lo anterior se suma la tradición de tener en los patios de las casas una camada de gallinas ponedoras de huevos para complementar la dieta familiar, gallinas que, por supuesto, necesitaban un gallo para sus acoples y consecuente aumento de la producción por cada gallina. Existe una gallina blanca con negro cuya raza se usa para producir huevos. Los dos colores están bien distribuidos.

Los gallos eran, en la tradición de aquella época, así.

Blancos, calificados de poco prestigio viril; **negros**: aceptados por necesidad (sin ninguna connotación racista); **cuijen**: de color blanco y negro, bienvenidos pero con distancia; **chiricanos**: faltos de plumas en el pescuezo, el cual se le veía en su carne colorada, tenían plumas color tipo beige como base, más negras, blancas y pintas rojas, eran una rareza y por

su pescuezo sin plumas, un tanto exóticos; **colorados**: este tipo de gallo era el ideal para las gallinas, el más aceptado, con plumas de intenso color rojo y negro y variaciones de rojo, con pintas blancas y negras.

Del detalle de preparar, servir y comer, del color de los frijoles y del color de las gallináceas, surgió el bautismo de la famosa comida costarricense: GALLO PINTO, cocina emblemática y simbólica de la identidad tica.

Como curiosidad del ingenio popular, en algunos lugares del Valle Central, cuando se hacían frijoles blancos, se hacían “gallos” con arroz. El frijol blanco tomaba un sabor característico dependiendo de la preparación y el componente agregado, particularmente con carne de cerdo. Así que a estos bocadillos, matambres o parte de la merienda se les llamaba “gallos albinos”, precisamente por el color del frijol blanco y del arroz blanco. Su nombre no tuvo un arraigo prolongado y salvo algún campesino u obrero urbano viejos, no se mencionó más y se perdió completa y definitivamente.

Evolución cualitativa en la cocina costarricense

Siempre debe considerarse, como verdad y realidad en constante evolución democrática, que el “gallo pinto” no es revolver sobros de arroz blanco con frijoles y con aceite o grasa para obtener una fritura; es todo un concepto culinario, según la región costarricense y la mano que cocina, por lo que hay que dedicarle “su tiempo”. Si bien en su arranque puede considerarse “típico” del Valle Central, está extendido por todo el país, a todos los niveles sociales, incluyendo la hotelería nacional e internacional y otros establecimientos urbanos de la llamada “comida rápida”, tal es el impacto de su democrática seducción.

El núcleo anotado del “gallo pinto” mantuvo en la mesa su presencia de manera regular. Sin embargo, la necesidad de una mejor alimentación hizo que se le acompañara con huevo, en su preparación costarricense de “revuelto/picado”, o “frito”. De ahí la importancia de las gallinas caseras en la familia que pusieran huevos colorados o afines, porque los huevos blancos se consideraban de menor calidad nutritiva. Ya en otro proceso histórico, los huevos blancos de granja, de gallinas blancas, tampoco gozaban de buena reputación.

Al “gallo pinto”, además del huevo, se le une el embutido conocido como “chorizo”; en general, hecho de carne de cerdo que ya trae su respectivo adobe. El chorizo varía de acuerdo con la calidad y el costo económico.

El “gallo pinto” se comenzó a mezclar, según el gusto y las posibilidades económicas de la familia, con chorizo, en cantidad muy medida. Primero se freía el chorizo para que soltara grasa y tomara sabor la parte de cerdo, luego se le quitaba la envoltura y se procedía a la preparación del frijol, el arroz y el componente que quedaba del chorizo. Así se obtenía una mejor nutrición y una variedad nueva de sabor.

El “culantro de coyote” se concentró en otros usos, con más frecuencia en el cocido de los frijoles pintos, rojos y negros –a excepción del frijol blanco–. Se decía que tenía mucho hierro y que el caldo resultante era excelente para

la salud, particularmente para dárselo a los niños. Esta evolución peculiar, entre necesidad y acceso a la planta y especias, permitió, a veces de manera paralela, el incremento del uso de la cebolla y del ajo. La cebolla se hacía muy picada. El ajo solo se usaba cada vez que se podía o quería, también picado.

También la llamada "carne molida", de res, vino a ocupar un lugar dentro del "gallo pinto", en proporción mayor que el chorizo, pero siempre con una medida controlada. El chorizo tenía en sí mismo un sabor más fuerte. A la carne molida se le hacía primero el adobe con pimienta y comino, cebolla, ajo picado y "culantro de castilla", lo que condimentaba la carne de acuerdo con el gusto familiar y a la mano de quien estaba en la cocina, luego se ponía a freír; finalmente se hacía la mezcla completa. Para ese momento, se le agregaba chile dulce (pimiento) muy picado.

El "gallo pinto" es la comida clásica para el desayuno, si bien puede comerse cuando le apetezca al consumidor; se le sumó un complemento alimenticio variado en cantidad y calidad de acuerdo con las posibilidades de la persona o familia; como plato central: el "gallo pinto". A su alrededor se enriquece la mesa y la calidad nutritiva con natilla y tortilla de maíz (*Zea mays*), cuajada, pan con mantequilla y café negro recién "chorreado" (o hecho en *coffemaker*); también aguadulce, cuya esencia proviene de la caña de azúcar, de origen indio pero cultivada en el país. También se hacía, se hace y se sigue comiendo, según familia y lugar público de comidas, la llamada tortilla con queso, la cual está hecha de maíz y queso molido, pero su tamaño de forma circular es mucho más grande que la normal con un promedio aproximado de veinticinco centímetros de diámetro.

Obsérvese la continuidad del sincretismo, para ejemplo solo unos productos, frente a la mano particular en la cocina:

-Ajo (*Allium sativum*):

Es nativo del centro y sur de Asia.

-Cebolla (*Allium cepa*):

Es nativa de Asia Menor y el Mediterráneo.

-Culantro de castilla (*Coriandrum sativum*):

Es nativo de la región sur de Europa y Mediterráneo oeste. También se le conoce como cilantro.

-Chile dulce/Pimiento (*Capsicum spp*):

Es nativo de América tropical.

Adicionalmente a la comida, la bebida tradicional, el café (*Coffea arabica-coffee liberica*), bebida universal de origen árabe. El "AGUADULCE", bebida que se saca de la caña de azúcar (*Saccharum officinarum*), de origen indio.

Pero es a partir de 1920 cuando el "gallo pinto" adquiere una dimensión de alzada muy propia en el pueblo costarricense. En el Mercado Municipal de Alajuela, los señores Próspero Lizano y Próspero Jiménez, dueños de un establecimiento mitad pulpería, mitad cantina, preparan una salsa para las "bocas" o conocidos pequeños acompañamientos de comida, discriminados, que se sirven al cliente cuando consume licor en el lugar. Esa salsa será

conocida en el mercado nacional, luego internacional, como Salsa Lizano. Su original sabor y calidad se incorporaron al “gallo pinto”, como extra por mano directa del consumidor, o en la misma preparación directa en el recipiente de cocina. A partir de ese momento, dicha comida tenía que llevar Salsa Lizano, que le daba a la preparación anterior –independientemente de cuál fuera esta– un aroma y sabor característico e inconfundible.

Actualidad democrática en transición

Costa Rica, el país, experimenta cambios rápidos y violentos para una cultura que ha sido lenta, reprimida y subvalorada. Al llegar a 1999, último año del siglo veinte, la sociedad vive un proceso de transformaciones y redefinición de sus principales acervos construidos a partir de su independencia, el 1.º de noviembre de 1821, según el Acta de Cartago del Cabildo abierto celebrado con representantes de los pueblos, el 29 de octubre de 1821: libertad, democracia, justicia; la paradoja trágica es que hay más riqueza, hay más pobreza.

Hoy la cocina en la urbe es comer, en función del ya y del ahora, lo prefabricado, y las recetas con nombre de cualquier cosa es parte de la norma que ha ganado terreno en una sociedad estrangulada por sus propios disvalores; se está en medio del consumismo compulsivo, una era de globalización mal entendida e injusta. En el campo se atiende a las corrientes de supervivencia e imitación de la ciudad, aunque hay todavía hogares y casi ningún lugar comercial donde se pueda comer y degustar un “gallo pinto” con raíz autóctona.

Así como queda escrita la metáfora por esta mano, el tiempo y el dinero se han convertido en dos “bienes” sobrevalorados por su poder de superficialidad y de adquisición de cosas, una era de tendencias mecánicas y materialistas que destruye lo más sublime del lado claro del espíritu humano.

Pero, a pesar de todo, el “gallo pinto” aun cuando esté preparado sin el verdadero componente de su tradición culinaria, sigue vivo en su espíritu, activo en el recipiente de cocina y evolucionando como centro de mesa tradicional, comida para el desayuno, extendida a cualquier hora, lugar y circunstancia. Un buen “gallo pinto”, además de una receta básica, necesita mano, y con la mano, el amor propio de una salud integral y una dignidad personal, familiar y nacional.

El intercambio actual de elementos culinarios con culturas, costumbres y productos, lo mismo que la comercialización en lugares de consumo como sodas, comedores estudiantiles, restaurantes de hotel, transnacionales de comida rápida y marca, restaurantes o ventas de las llamadas “comidas chinas”, para citar solo algunos tipos de local específicos que no siempre son de dueños costarricenses, sino de cualquier otra nacionalidad, ha distorsionado el sentido mismo del “gallo pinto”, y lo ha convertido, en el peor de los casos, en una simple fritura obligada.

Así, por ejemplo, algunos tienen la idea –o no tienen idea: suponen– que el arroz es un sobrante que quedó de otra comida; que los frijoles son cualquier frijol, –negro por caso– de reciente cocción; que se le puede poner cualquier condimento a ocurrencia de quien cocina; que hay que

ponerle ciertos vegetales para que tenga más bulto, o teñirlo con cualquier salsa o especia de naturaleza afín con tal que exude un sabor que la necesidad del usuario, en su trajín o en su ocio especulativo, ya no distingue y, en conclusión, un “gallo pinto” es el estereotipo de un plato que proyecta una fritura compuesta de arroz y frijoles negros revueltos.

El que quiere, que coma, el que quiere comer, que lo haga, el que quiera hacerlo, tome nota y póngale sabor y sensualidad al paladar y a la vida en el tiempo de la ingesta, y más allá. Después de todo, los seres humanos somos seres sociales que compartimos para darle paso y cuchara a cada generación.

Desayune como un rey

El arroz y los frijoles son la parte gruesa, obvia, del conjunto de ingredientes de este plato típico del arte culinario costarricense.

El arroz puede ser blanco –no necesariamente–, algunos usan el curry como sustituto del achiote. (*Cúrcuma (Curcuma longa)*: de América tropical; se saca el curry, condimento). Arroz recién hecho, del día, o añejo de uno o dos días. Es deseable que su sabor no esté muy cargado.

Los frijoles pueden ser negros, rojos, o pintos. Del color del frijol (generalmente del mismo tamaño) y su preparación dependerá uno de los tres tipos clásicos de “gallo pinto” y el detalle de preparación. (**Nota:** en los últimos tiempos, en razón del mercantilismo y la pereza de cocinar variedad de frijol, se usa mucho el frijol negro, particularmente en zonas urbanas). El frijol deberá cocinarse lo mejor posible, que reviente y le quede buen caldo, utilizando unas hojas de “culantro de coyote” y sal, por supuesto. Para el uso en el “gallo pinto” deberá tener, al menos, tres días de añejamiento, esto le da un sabor característico pues está impregnado con el caldo.

Se prepara cebolla, blanca o morada, una parte se pica bien menuda y otra se deja en rodajas con sus aros sueltos; se prepara chile dulce (pimiento), una parte en tiras o medias tiras, no muy gruesas, y otra bien picado; se toma un diente de ajo grande y se pica bien. Luego viene el culantro de castilla, se pica de tal manera que se pueda ver que es culantro. Tener lista la salsa de especias, por ejemplo, Salsa Lizano. Ya en el año dos mil, primero del siglo veintiuno, la salsa, de marca Alfaro, ha ganado terreno frente a la de marca Lizano, esto debido a su calidad concentrada y sabor, pero lo más importante es que a la gente le gusta. Más adelante se mencionarán otras.

Por ser un plato donde cada persona/familia (cocinero) tiene su propia manera de seleccionar y mezclar los componentes del “gallo pinto” que quiere usar, es muy importante tener en cuenta la cantidad de “gallo pinto” que se va a preparar y la cantidad de ingredientes que se seleccionan, dependiendo del gusto de quien prepara y come. A algunos les gusta más fuerte, a otros les apetece más suave. Cuestión de acomodarse. La cantidad de arroz siempre es mayor que la de frijoles. A pesar de que no hay una regla fija, nunca se usa 50/50. A ojo directo, 2 partes de arroz frente a 1 parte de frijoles. Lo

regular es una proporción de 65% arroz/35% frijoles. O sea, siempre lleva más arroz que frijoles.

Una manera de las tantas que hay para comenzar, es la siguiente:

Se calienta bien el recipiente con el medio graso que puede ser aceite vegetal o margarina, se le agrega una parte de la cebolla picada y una parte de las rodajas; así mismo se agrega el ajo y se le da tiempo de cocción aproximado de uno a dos minutos con el recipiente cerrado, máximo tres; luego se pone el arroz o los frijoles –no los dos juntos– y se revuelve bien para que se impregne; se baja el calor del recipiente a la mitad y se tapa de nuevo, aproximadamente un minuto; se le agrega la otra parte, sea, el arroz o los frijoles, dependiendo de qué se puso primero, también el resto de la cebolla, chile dulce y la mitad del culantro de castilla, y se revuelve bien. Se puede tapar y destapar para revolver, de tres a cuatro minutos, no más de cinco, o mantener destapado pero revolviendo de vez en cuando; finalmente, se pone la salsa de especias al gusto y se revuelve de manera que cubra todo el preparado, hasta que se considere que ya tiene el punto deseado. La calidad varía dependiendo de la mano que cocina y del sabor fuerte o suave que se quiera; debe también tomarse en cuenta si se quiere un “gallo pinto” más seco o jugoso. Se puede apagar la cocina y seguir usando el calor que queda, y revolver varias veces más, hasta dejarlo que se entibie. Se puede tapar antes de servirse. Cuando se va a servir, el resto del culantro de castilla se puede revolver crudo, o bien, usar una mínima cantidad en cada plato para que expanda su aroma afrodisíaco.

Un desayuno de rey –hay muchos tipos de reinos– podría ser así:

- El “gallo pinto” que se preparó y se sirve en cada plato individual.
- Uno o dos huevos, fritos o picados.
- Dos tortillas calientes.
- Una tajada fría de queso.
- Un vaso pequeño de jugo (zumo) de naranja, guayaba o manzana.
- Un trozo de pan fresco, o pan cuadrado tostado, con jalea de fresa, guayaba o piña.
- Una buena taza de café negro recién “chorreado” o café con leche natural. Esta bebida puede ser cambiada por “agua dulce”.

Sin embargo, hay muchos otros productos que pueden hacer excelentes combinaciones con el plato central de “gallo pinto” para el desayuno como, por ejemplo, plátano bien maduro, frito pero escurrida la grasa, abierto en el centro a lo largo y relleno con queso molido o en hebras. En otras palabras, uno escoge la combinación a su gusto y apetito.

Se puede recurrir al chorizo o a la carne molida, según se ha señalado, y en el mismo sentido, la carne de soya (parecida a la carne molida) lo mismo que a embutidos como el salchichón, salchichas, mortadela o jamón. De estos

hay muchas variedades, tanto en carne de res, como de cerdo, pollo y soya. También se pueden servir unas rodajas frías de tomate (*Solanum lycopersicon* o *Lycopersicon esculentum*, planta americana). No se recomienda acompañar con repollo, o repollo con tomate picado, a pesar de que algunos pocos lo hacen. No se acompaña nunca de trozos o tajadas de plátano maduro frito (eso es para otra comida), a pesar de que algunos pocos lo usan. Otros acompañan el "gallo pinto" con natilla dentro del plato, a pesar de que la tradición muestra que la natilla se come por aparte con sal o azúcar, más tortillas al gusto o pan blanco. También se puede acompañar con una buena tortilla de queso, recién hecha. Como parte del preparado, algunos le agregan apio picado, lo cual le da bulto y algún sabor, pero no es parte de su origen, sino costumbre más reciente. También se debe mencionar el uso de especias como la pimienta y el comino, lo cual varía de acuerdo con quien lo hace y consume. A partir del año dos mil es muy común encontrar mezclas variadas en seco de productos de marca que combinan ingredientes y especias para darle o realzar el sabor de otras comidas, lo cual incluye el "gallo pinto".

Siendo el plato central el "gallo pinto", hay muchas tendencias saludables y maneras de desayunar o mezclar, por ejemplo:

- frutas: se pueden mezclar las dulces entre sí, o ácidas entre sí.
- *yogurt*: solo o con granola.
- granola: con al menos siete componentes nutritivos.
- té: existen variedades para el gusto de cada uno en esta comida.
- chocolate: con leche, caliente. Puede agregársele canela en polvo.
- pan: hay muchas variedades y calidades, incluyendo el integral.

El "gallo pinto" es parte de una dieta y una tradición nacional costarricense, además de ser uno de los símbolos culinarios de su identidad. Es un plato democrático, al alcance de todos, según se le vea y prepare. Con los cambios y el enriquecimiento cultural que provoca el comercio y las migraciones, y con ello un diálogo abierto de culturas, se producen nuevas combinaciones gastronómicas donde hay que aventurarse a explorar y probar.

A pesar de que el plato evoluciona en sabores y en la periferia de complementos, una frecuente concepción errónea es creer que simplemente se mezcla arroz blanco con frijoles negros y se le pone un poco de cualquier salsa que lo manche y le dé cierto sabor. Esto ocurre por la ignorancia de quien lo hace y por la gran cantidad de salsas que se consiguen en el mercado, como la de soya, china, popurrí de condimentos con cualquier nombre o marca, afines o imitaciones indias (de la India, el único país donde hay indios), para dar algunos ejemplos.

El hecho es que hoy día, y posiblemente cada día más en el futuro, el intercambio de culturas culinarias se dará más intensamente y enriquecedor al paladar de todo el mundo; eso sí, recetas propias de cada pueblo y tradición llevarán su sello de procedencia y la raíz que le dio carta de presentación

cosmopolita. Después de todo, nadie pierde y todos ganamos, como decir “gallo pinto”, y a la mesa todos, está listo el desayuno. Ataquen.

Volver al índice.

Bibliografía

Nota a esta bibliografía: Arboleda, Orlando. Se ha usado específicamente para poner el nombre científico y para ubicar la procedencia del producto.

ARBOLEDA, ORLANDO
1958-1969

2000 libros en Ciencias Agrícolas en castellano. IICA. Turrialba. Biblioteca y Servicio de Documentación. Disponible en Biblioteca Agroalimentaria. UCR.

GONZÁLEZ ESPINOZA, ÁLVARO, MIGUEL ROJAS JIMÉNEZ, MARY JIMÉNEZ PORTU GUEZ, JANETTE BOLAÑOS, YOLANDA GUTIÉRREZ VENTURA, CARLOS VILLEGAS BOLAÑOS, DELIA JIMÉNEZ PORTU GUEZ.

1983-1985

Su salud y el mundo maravilloso de las plantas. Rústico I. Versión 1983. II. Versión, ampliada y revisada, 1985. Costa Rica. Ambos tomos en original rústico, propiedad de Miguel Rojas.

VARGAS, SEIDY
2000

Plantas medicinales: la naturaleza como guardián de la salud. Editado por Arguello Rosales. II Edición. Costa Rica.