

A stylized illustration of a woman with dark hair, wearing a pink and orange dress, sitting under a tree. The background features horizontal bands of blue, purple, and yellow, suggesting a landscape or sky. The style is graphic and modern, with bold outlines and flat colors.

Marjorie Ross

Metáforas de la cocina

*Mi viaje de descubrimiento
por la cocina costarricense*

Revista herencia

PROGRAMA DE RESCATE Y REVITALIZACIÓN
DEL PATRIMONIO CULTURAL



Marjorie Ross

Metáforas de la cocina

***Mi viaje de descubrimiento
por la cocina costarricense***

Revista herencia

PROGRAMA DE RESCATE Y REVITALIZACIÓN
DEL PATRIMONIO CULTURAL

306.05
R454r

Revista Herencia. —Año 1, N° 1 (1988).—
(San José, C. R.): Programa de Rescate y Revitalización del Patrimonio Cultural, 1988-v.
Semestral.

1. Costa Rica - Civilización - Publicaciones periódicas.
2. Folclore - Costa Rica - Publicaciones periódicas.

ISSN 1659-0066

CCC/BCR

Revista herencia Vol. 21 (1), 2008



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

Vicerrectoría de Acción Social
Extensión Cultural

PROGRAMA DE RESCATE Y REVITALIZACIÓN DEL PATRIMONIO CULTURAL

Directora Honorífica

Dra. María Pérez Yglesias

Vicerrectora de Acción Social, Universidad de
Costa Rica

Consejo Editorial

Zamira Barquero, Escuela de Artes Musicales

Isabel Avendaño, Centro de Investigación en
Identidad y Cultura Latinoamericanas y Escuela
de Geografía, UCR

Rocío Fernández, Directora Sección
Extensión Cultural

Mauricio Frajman, Hospital San Juan de Dios,
San José

Gastón Gaínza, Centro de Investigación en
Identidad y Cultura Latinoamericanas

Nora Garita, Escuela de Antropología y Sociología

Carmen Murillo, Escuela de Antropología y
Sociología

Director - Editor

Guillermo Barzuna, Sistema de Estudios de
Posgrado

Consejo Asesor Externo

Jorge Baños, Buenos Aires, Argentina,

Miembro de École Lacanienne de Psychanalyse
Sueli Correa de Paria, Universidad Católica
de Brasília, Brasil

Andrés Fernández, Coordinador académico
en la Universidad Creativa, San José

Aurelio Horta, Universidad Nacional, Colombia.

Olga Joya, Universidad Nacional Autónoma de
Honduras, Tegucigalpa

Luis Thenon, Universidad de Laval, Canadá.

Alberto Zárate, Universidad Autónoma de México
Magda Zavala, Universidad Nacional, Heredia,
Costa Rica

Diseño y diagramación

Ana María Sibaja

Corrección de estilo y pruebas

Rocío Monge

**Venta y suscripción
en Costa Rica
¢1000,00**

Las solicitudes deben hacerse a Vicerrectoría de Acción Social
Universidad de Costa Rica, 2050
San Pedro de Montes de Oca, San José, Costa Rica
Correo electrónico: ec@cariari.ucr.ac.cr
<http://www.vas.ucr.ac.cr/ec/revistas/herencia/index.html>

Las opiniones expresadas en los artículos son responsabilidad exclusiva de los autores y las autoras
y no reflejan necesariamente la posición de la Revista.

Índice

| | |
|---------------------------|----|
| Introducción | 4 |
| Las siete cocinas | 6 |
| De pan de maíz al Big Mac | 9 |
| Primeros libros | 11 |
| La danza del comer | 15 |
| Recetas | 18 |
| Bibliografía | 30 |

Introducción

Este trabajo, *Metáforas de la cocina. Mi viaje de descubrimiento por la cocina costarricense*, tiene como propósito responder a la reiterada pregunta de por qué llegué a interesarme en nuestro patrimonio culinario.

Hay que decir que los hábitos en la comida se perfeccionan con la práctica, son su uso repetido y se transmiten y diseminan dentro y fuera de las paredes de la casa, en perenne conexión entre lo público y lo privado, hasta convertirse en uso social. De esta manera, se transforman en costumbre y adquieren referencia histórica.

Están tan arraigados esos hábitos y de tal manera se funden con los recuerdos de la infancia, de la familia, de lo que se fue para no volver y pertenecen ya a nuestra particular mitología personal, que uno solo de esos aromas o sabores puede desencadenar el mal de patria, la cabanga y otras emociones fuertes.

Esos íconos culinarios, que antes de llegar a la boca ya han materializado la presencia holográfica de los niños y las niñas que fuimos, son, a menudo, muy personales, aunque se insertan en la despensa y en la mesa común.

Por eso, para dar una respuesta cabal, primero debo hacerme otra pregunta a mí misma: ¿desde dónde hablo yo cuando hablo de cocina? La cuestión, como corresponde, tiene varias aristas.

En primer lugar, debo sumergirme en la memoria de la infancia, donde se configura la identidad culinaria, que tiene poderosas raíces biológicas, sociales y afectivas. Hay que buscar nuestra particular versión tropical de la tía Leoncia, del personaje de Proust, la que le daba magdalenas mojadas en tisana y cuyo solo recuerdo desencadenó páginas y páginas literarias.

Pensemos que una parte sustancial de nuestra relación con los alimentos es producto de procesos sociales que vivimos desde el vientre materno. Es que son las mujeres quienes tienen a su cargo la “memoria corporeizada” de la tribu. Mediante los platillos que diariamente preparan, nos programan –no solo afectiva sino corporalmente–. En nosotros quedan inscritas las imágenes, los sabores, los aromas, las texturas, y hasta los sonidos de esas recetas con las que nos alimentan día tras día. Eso es lo que determina

lo que consideramos bueno para comer, lo que nos hace agua la boca, lo que activa el botón de la nostalgia. Por eso, aunque con sorprendente facilidad adoptamos platillos ajenos, el abandono de los que identificamos con nuestro propio "yo" es lento y traumático.

Los invito –a partir de ello– a emprender conmigo este viaje a través de la memoria.



Las siete cocinas

Al mirar atrás, me encuentro, al menos, siete espacios para la preparación de las comidas, los cuales permanecen firmes en el recuerdo, y empezaré por allí, buscando razones entre ollas y cazuelas.

La primera está en Atenas, provincia de Alajuela. Es muy amplia, con piso de piedra y domina en ella la magia de la cocina de leña –de hierro– fabricada en Inglaterra. En el immaculado moledero, que bordea una larga pared, destaca la máquina de moler maíz para las tortillas diarias. Agua fresca sale del tubo de la pila que da al potrero y al gallinero. Desde allí, a lo lejos, se ve la lechería, de obligada visita mañanera. A ella se llega casi corriendo, mientras cuidamos el contenido del vaso con azúcar, a veces mezclado con maní molido, otras con chocolate raspado o, si hay apuro, tan solo con un chorrito de vainilla, listo siempre para recibir la leche recién ordeñada, cuya caída provoca una sabrosa espuma con una textura que no se logra con licuadoras ni batidoras eléctricas.

Justo a la salida de la cocina está el cerco que enmarca la casa por detrás, en el cual hay frutas, yerbas y flores. La forma en que se encuentran es reflejo de una estética rural que no intenta dominar a la naturaleza sino acompañarla. Allí está la pila en la cual la abuela prepara grandes rectángulos de queso blanco.

Sobre la cocina, la eterna olla de la sopa de carne y verduras, cocinándose lentamente y, en un comal, el arroz achiotado para la comida de la tarde-noche. Sobre el rescoldo, las tortillas cuya piel se levanta para confirmar la maestría de la cocinera. Ese es el dominio de dos mujeres que lo saben todo sobre la preparación de alimentos, María y Rosa, un territorio absolutamente femenino, en el que se aprende con solo mirar, probar, oler, saborear.

La otra cocina es en el barrio Otoya, en el puro centro de San José. En ella reina mi tía abuela, Lidia Coronado, con gran influencia de su hermana mayor, Cristina. Allí los tamales se hacen exactamente igual que los hicieran su madre y su abuela y antes su bisabuela, y al decirlo nos estamos remontando a principios del siglo diecinueve; la historia va más atrás, porque al parecer –desde la masa aliñada hasta el pipián con maní y semillas de ayote molidos–, se hacían así en casa de sus abuelas y bisabuelas.

En ese aposento de los años cincuenta, brilla orgullosa una cocina eléctrica, de horno suficientemente espacioso como para albergar los panes dulces caseros, los delicados suspiros y las chiricayas, los pasteles de pollo y de carne. A veces está presente otra cocinera experta, mi tía Alice Ross, quien posee los secretos de complejos galantinas y volovanes, de verduras rellenas y picadillos domingueros.

Con solo cruzar la calle, llego a la tercera cocina, la de mi propia casa, sobre la callecita que bordea el Parque Bolívar, aderezada con los rugidos del león. Allí son los dominios de las dos Ofelias, con aromas a lengua en salsa y a chiles rellenos. La mayor, mi madre, maestra de las cajetas y las ensaladas rusas; la otra, mi hermana Ofelia María, doctora en huevos de mil maneras, en pollos de rechupete, en plátanos gloriosos. En esta cocina se resumen las enseñanzas de todas las anteriores. El menú semanal tiene así el frescor y la sencillez del campo y la complejidad de la mesa capitalina, en la que se manifiestan con mayor claridad las influencias de cocinas tan refinadas como la francesa. El resultado es siempre sabroso y cálido.

Aún quedan otras cocinas. La cuarta, inolvidable, es la de doña Angelita Vargas de Comandona, una vecina en cuyo comedor a la europea saboree, por primera vez, huevos fritos con mantequilla, mientras me leía en voz alta los *Cuentos de la Tía Panchita*, e interrumpía para cortar hojas de albahaca de una maceta y echarlas en la olla de algún guiso de verdura.

La quinta estaba en la escuela. Gracias a mi maestra de cocina incorporé nuevos sabores y con los ingredientes exactos y las preparaciones detalladas, un saber con el cual, muy orgullosa, podía, a mi vez, retroalimentar a las mayores, pasándoles el secreto de los confites de zanahoria y los pollitos de puré de camote.

En mi memoria, miro a estas mujeres, las capitanas de ollas y sartenes en mis cocinas, guardar sus secretos en cuadernillos manuscritos que, además, hospedan recortes de sucesos de su época, recibos, cartas, listas y apuntes que proveen datos sobre la vida pública y doméstica.

A la sexta, solo entré con mi imaginación, pues aparecía en las páginas de un libro. Estaba en una choza, en un país lejano, en la falda nevada de una montaña. La protagonista se llamaba Heidi; comía con su abuelo trozos de pan con mantequilla fresca y tomaba enormes vasos de leche caliente. No sé cuántas veces habré releído los pasajes culinarios de ese y otros libros de mi infancia.



Del pan de maíz al Big Mac

Todos esos sabores pasaron después por otros tamices. Transcurrieron menos de dos décadas para que constatará, con tristeza, que la mezcla de platos, aromas y sabores, que son la sumatoria de la cocina nuestra, se estaba perdiendo.

Eran los años setenta y junto con un grupo de muchachos y muchachas quienes queríamos transformar el país, trabajábamos en lo que llamamos “la nueva cultura”, que debía nacer de nuestras propias raíces históricas y sociales¹. Fue con ellos que intuí que el universo culinario era mucho más que la repetición robotizada de platillos.

Un aliciente muy concreto para emprender esa ruta fue conseguir la entrada a la séptima cocina, la de mi suegra, Olinda Cruz, hecho equivalente a “la alternativa” taurina. En ella presencié, con asombro casi infantil, la magia femenina que logra, literalmente, la multiplicación de los panes. Allí aprendí que un picadillo de papa o de chayote puede ser rey de la mesa dominical y que unos garbanzos guisados tienen que llevar mitades de huevo duro para estar completos (a la usanza judía sefardita). En su cocina milagrosa, por ejemplo, “macarrones” quería decir espaguetis en una salsa de tomate con deliciosos trozos de carne de cerdo, un verdadero matrimonio entre pasta y salsa en el que ambos debían cohabitar en la olla antes de ir a la mesa. Pero, más allá de los secretos insondables de la práctica culinaria, fui testigo, con doña Olinda, de algo superior: lo que es ser “señora” en la cocina. En palabras de la renombrada feminista de la diferencia, la filósofa italiana Luisa Muraro: *“Los cambios que debemos promover las mujeres... significan “dejar de estar en el mundo como extrañas o como sirvientas, para estar como mujeres: donne, dominae: señoras, dueñas”*². Esto lo sabía de sobra Olinda Cruz (1910-2001).

En la escuela, para entonces saludablemente mixta, ya no se enseñaba cocina, para evitar la perpetuación de la desigualdad de género que significaba formar a las muchachas en la línea de *“mamá amasa la masa y papá lee el periódico”*. Pero, en lugar de

1 Con la dirección de Rodolfo Cerdas, habíamos fundado el partido Frente Popular Costarricense, al que precedió la organización estudiantil universitaria FAENA

2 Citado por Luce Irigaray. Yo, tú, nosotras. Madrid: Ediciones Cátedra S.A. 1992. P. 94.

involucrarlos a todos en la preparación de los alimentos, se eliminó del currículo escolar esa sustancial parte de nuestra cultura.

Poco tiempo después me tocó vivir en Francia y ante ese universo extraordinario que es su gastronomía, subió de nuevo a la superficie mi inquietud acerca de cómo nuestro propio pueblo había combinado producción, naturaleza y alimentación en un conjunto coherente, armónico y nutritivo. La exquisita cocina francesa se enriquecía con exquisitos manjares, pero su sustancia fundamental estaba inserta en la naturaleza y en la producción de la dulce Francia. ¿Lo estaba la nuestra?

Tenía muy claro que a partir de los años sesenta el proceso de desaparición de infinidad de recetas tradicionales se había agudizado. Asimismo, las empresas transnacionales de alimentos habían encontrado terreno fértil en la debilitada nacionalidad costarricense. Los embates de un cambio global incipiente traían ya el facilismo despersonalizador de la cocina rápida. El proceso no se estaba dando como un injerto de lo extranjero en el tronco madre de la nacionalidad costarricense, lo que habría significado un robustecimiento de nuestros hábitos alimentarios, sino como una tala de ese tronco, que amenazaba con desaparecer.

Determinada a no ser cómplice de la muerte por inanición de nuestra cocina, comencé a investigar en las fuentes históricas y bibliográficas y emprendí una paciente y emocionante recopilación de cuadernillos de recetas que aún no termina.

De todo lo anterior –y mucho más, que escapa los límites de este trabajo–, se construyeron los cimientos para lo que sería mi búsqueda permanente de claves aptas para comprender la complejidad del lenguaje culinario.

Primeros libros

El primer fruto de ese viaje por las fuentes, fue el libro *Al calor del fogón. Quinientos años de cocina costarricense*, publicado en 1984³, que fue recibido, en el mejor de los casos, como una extravagancia, y en el peor, con franca hostilidad, tanto en la academia como por parte de congéneres quienes encontraban poco elegante ocuparse de la cocina nacional. Padecían una profunda confusión entre cocina criolla y cocina de turno e identificaban cocina campesina con cocina pobre (en realidad, por un desconocimiento y desprecio ciudadano por lo rural), ignorando la multitud de otros elementos que conforman nuestra cocina nacional.

Pero nada hizo mella, porque ya para entonces me había enamorado del estudio de la historia y la práctica alimentaria de la especie humana, segura de que el acto de alimentarnos es un proceso multifacético, que hace referencia a una diversidad de hábitos y creencias, que conforman un componente importante de nuestro universo cultural, nacional, regional, continental y planetario. Me faltaba, sin embargo, mucho por aprender.

Poco a poco, al adentrarme en las cocinas regionales, como la limonense, con la investigación que culminó en el libro *La magia de la cocina limonense. Rice and beans y calalú*, en 1991⁴, profundicé en el hecho de que la cocina, aunque en primera instancia dice de la necesidad de mantenernos con vida, también habla de pertenencias sociales, religiosas y étnicas; de relaciones de poder y de desigualdades genéricas y sociales, a lo largo de una historia que tiene dos polos que, a menudo, se entrecruzan: la escasez y el hambre, la abundancia y la saciedad.

Es que la cocina es una metáfora de la cultura, que engloba todos los aspectos de la vida humana. Nuestra especie no come solo con el cuerpo, sino que lo hace también con la mente; no somos una máquina cartesiana que simplemente consume energía; comer es sumergirse en un océano de símbolos.

Como expresa Octavio Paz, al comentar la obra seminal *Lo crudo y lo cocido*, de Claude Levi-Strauss, "*la creación humana por exce-*

3 San José: CulturArt (1a. edición); San José: Farben; 1982 (2a. edición).

4 San José: Editorial de la Universidad de Costa Rica.

lencia es la cocción de los alimentos por el fuego domesticado"⁵.

En sus palabras, aunque la necesidad de sobrevivir por la alimentación y la procreación es común a todos los seres vivos, los artificios con que los seres humanos afrontamos esa fatalidad nos convierten en seres aparte... *"Lenguaje, cocina y reglas de parentesco son mediaciones entre la vida inmortal de la Naturaleza y la brevedad de la existencia humana"*⁶, dice Paz.

Cuando me dediqué a la investigación que produjo, en 1994, el tercer libro: *Las frutas del Paraíso*⁷, tomé mayor conciencia de que nuestra forma misma se crea y mantiene porque somos parte de un flujo en el que nos convertimos, literalmente, en lo que comemos, lo que respiramos y lo que experimentamos del medio en que nos movemos. En palabras de Paul Rozin, *"el mundo entra en el yo varias veces al día, cuando ingerimos alimentos"*. Aún más, *"el flujo real de sustancias químicas que entran y salen del cuerpo continuamente produce su total renovación, hasta el último átomo, en unos pocos años"*⁸.

Se trata de un proceso maravilloso, por medio del cual damos cotidianamente una batalla por la vida. Al comer establecemos una relación íntima de intercambio con lo que nos rodea. Así, nuestra relación con los alimentos, como omnívoros generalistas que somos, es, automáticamente, una relación con el entorno, con el ambiente, con el agua, con la flora y con la fauna. Pero nuestra utilización de los productos que nos brinda la naturaleza ha ido cada vez en mayor detrimento de las condiciones de vida en la Tierra, hasta llegar a un punto en que sus consecuencias atentan contra nuestra propia existencia.

Tampoco podemos obviar que una de las preguntas relevantes de nuestra época es si podemos seguir alimentando a una población creciente. La tensión que le impone al ecosistema y a la biodiversidad la alimentación de millones y millones de personas, debe ser abordada de maneras creativas y nuevas.

5 Obras completas. Ideas y costumbres II. Usos y símbolos. México: Fondo de Cultura Económica. 2004 P. 514.

6 *Ibidem*, p. 515.

7 San José: Editorial de la Universidad de Costa Rica.

8 Cfr. Rozin, Paul. "Food Is Fundamental, Fun, Frightening, and Far-Reaching". Social Research. Marzo 22 de 1999.

Sobre todo si sabemos que hay más de ochocientos cincuenta millones de individuos desnutridos⁹ y que cerca de diez millones de niños menores de cinco años mueren al año, en los países en desarrollo, por enfermedades relacionadas con la desnutrición¹⁰.

Más adelante me permití transformar la clásica frase: "somos lo que comemos", por esta otra: "somos lo que comemos, según donde lo comemos, e impulsados por ideas que transmiten, de generación en generación, costumbres alimentarias".

Todo esto me llevó a escribir una obra de espectro más ambicioso, *Entre el comal y la olla. Fundamentos de cocina costarricense*, editado en el 2002¹¹, centrado en las diversas cocinas regionales de nuestro país, con el convencimiento de que las comidas nacionales y regionales ocupan un lugar fundamental en la configuración de las identidades nacionales, locales y personales. La comida en común puede apuntalar una deseable solidaridad y conciencia nacionales, al mantener los elementos de la identidad sobre la superficie de la vida cotidiana, como un constante recordatorio de quiénes somos. Al mismo tiempo, crea memorias conjuntas para recordar en el futuro. Por eso mismo, pienso que sí somos lo que comemos, pero según dónde lo comamos y bombardeados constantemente por ideas innovadoras.

En mis últimos trabajos he enfocado la compleja y multifacética relación de la mujer con la comida, devaluada, invisibilizada y poco apreciada durante milenios de patriarcado. Este es un tema delicado, intocable hasta hace pocos años en el mundo académico, por varios motivos. Entre ellos, quizás los más poderosos hayan sido la ambivalencia que le ha sido inherente, entre poder y sumisión femenina, y, como consecuencia de esta, la banalización de la cocina en toda su complejidad, por ser etiquetada como "cosa de mujeres", es decir, subalterna, en nuestras culturas patriarcales.

La cocina, más que otros saberes, diluye las fronteras entre la teoría y la práctica y entre cerebro-mente-cuerpo. En ella se refleja

9 Cfr. FAOSaladeprensa. "La FAO insiste en la alimentación como un derecho humano más". Roma, 16 de octubre de 2007.

<http://www.fao.org/newsroom/es/news/2007/1000680/index.html>

10 Cfr. UNICEF. Progreso para la infancia: un examen estadístico de un mundo apropiado para los niños, 2007. Europa Press, lunes 31 de marzo de 2008.

11 San José: Editorial Universidad Estatal a Distancia.

la forma en que muchas mujeres vemos los alimentos, como fuente holista de sustento, y no solo como una sumatoria de nutrientes materiales. Pero no podemos evadir el hecho de que, con frecuencia, tanto el cocinar para otros como el comer son, a la vez, fuente de placer y una carga muy pesada, ya que la división entre ocio y trabajo desaparece frente a las ollas.

La danza del comer

Mi libro más reciente, *Los siete pasos de la danza del comer*, aún en prensa en la Editorial de la Universidad de Costa Rica, es el resultado de un enriquecedor proceso doctoral, con la dirección del Maestro Francisco Gutiérrez Pérez, con la aplicación del nuevo paradigma como superación de la dicotomía cartesiana. Desde esta óptica revolucionaria, somos una parte naturalmente integrada a un todo indivisible, conformado por naturaleza, comunidad y cultura.

En él acojo el modelo de praxis feminista de la cocina de Peggy Van Esterik, quien toma en cuenta la forma en que se ejecutan los actos alimentarios, y no esos actos *per se*; y me centro en la intimidad del compartir los alimentos, la comensalidad, el sustento y el intercambio recíproco.

En esta obra desentraño lo que había detrás de la hostilidad que enfrentó *Al calor del fogón*, hace casi veinticinco años: las razones por las cuales el estudio del comer fue marginado hasta fecha muy reciente, entre las que destacan la lógica binaria occidental, la cual favorece la mente sobre el cuerpo, la teoría sobre la práctica, lo abstracto sobre lo concreto, el objeto sobre el sujeto, lo público sobre lo privado y la razón sobre la emoción¹².

Afirmo allí que el tiempo dedicado a la alimentación debe ser prioritario en una vida plena, y subrayo la necesidad de comenzar hoy mismo a cocinar el futuro de la alimentación integralmente sana y placentera.

Por otra parte, en nuestros encuentros con los otros, la cocina pasa a ser un espejo fiel de nuestras intolerancias. Aunque reinen en la danza del comer el apetito y el deseo satisfecho, se manifiestan allí, asimismo, y de manera creciente en nuestras sociedades actuales, el temor, la desconfianza y la incertidumbre. Como antidoto contra la intolerancia y la herramienta de conocimiento entre los centroamericanos, me involucré el año pasado en un proyecto de carácter regional, asumiendo la investigación y la curaduría que

12

Cfr. Peggy Van Esterik. "Engendering the Food System. Gender and Sustainable Food Systems: A Feminist Critique". En: For Hunger Proof Cities. Sustainable Urban Food Systems (Canadá, IDRC, 2000); D. Curtin y L. Heldke (Ed.) "Introduction". En: Cooking, Eating, Thinking: Transformative Philosophies of Food (Bloomington e Indianápolis, Indiana University Press, 1992), pp. 3-22.

culminó en la muestra *Fiesta de los sentidos. La cocina centroamericana*, una exposición que se inauguró simultáneamente el 12 de octubre de 2007 en los museos nacionales de nuestros países, de Belice hasta Panamá, y que durante varios meses circulará por el interior de cada uno de ellos.

Es que estoy convencida de que el ámbito de lo alimentario es un terreno inmejorable para adentrarnos en formas de aprendizaje lúdico, que nos provean con herramientas para desarrollarnos integral, holística y armónicamente, aplicando recursos sinérgicos como la creatividad, la emotividad, la imaginación y la poesía. Pero, también, para inculcar solidaridad y equidad de género, entre muchos otros saberes.

Mi libro más recientemente publicado, *Imágenes para comer. Arte y cocina en Costa Rica*¹³, profundiza conceptualmente la unión entre arte y cocina que estaba presente, de diversas maneras, en todos mis libros anteriores.

Allí sostengo que a través de símbolos y metáforas, de rituales complejos o repetidas acciones cotidianas, lo que comemos bocetea quiénes somos y cuál es nuestra forma de vivir. Porque los artistas transitan por la vida con los sentidos particularmente sensibilizados, los alimentos no se les escapan, ni en sus tonalidades, ni en el terciopelo o en las rugosidades de su superficie, ni en el atractivo que les confieren la luz o la penumbra. Ellos, mejor que nadie, sin necesidad de ser sinécticos como Kandinsky, escuchan los colores de frutas y verduras, reproducen el olor marino de los peces y desencadenan el potencial nostálgico de la memoria de la tribu, encerrado y resemantizado diariamente en las ollas.

En esa obra, que es una muestra del talento y la excelencia de nuestros artistas plásticos, doy un vistazo al arte y a la cocina costarricenses desde un ángulo muy amplio, con el convencimiento de que lo que comemos y cómo lo comemos impregna de mil modos la cultura de los pueblos. Allí se refleja la percepción de los artistas acerca de los rituales o los productos, su afán de capturar las experiencias vitales de su tiempo y evidenciar los puentes entre sus obras y nuestras raíces culinarias.

Esta es mi respuesta a esa pregunta de por qué me he dedicado

durante casi tres décadas a una temática que no es sino hasta fecha reciente que ha sido, finalmente, aceptada e incluida dentro del patrimonio cultural intangible de la humanidad.

Volviendo a la pregunta que me hice a mí misma –desde dónde hablo yo cuando hablo de cocina–, debo decir, también, que lo hago desde mi posición de mujer, consciente de que el universo culinario es un elemento central de la cultura humana que ha sido despreciado, por el enfoque patriarcal desvalorizador de los aportes femeninos en la construcción del tejido social. Y hablo también como integrante de una nacionalidad pequeña, amenazada en su multiculturalidad por un proceso globalizante cada vez más avasallador.

Tengo la esperanza de poder contribuir, desde todas esas ópticas, a la comprensión de que hay en el universo culinario valiosas herramientas de construcción del ser personal y social, ya que es una extensión inseparable de nuestra identidad. Después de todo, en la Antigüedad, ser “ciudadano” significaba participar en la cena colectiva.

Espero motivar a los lectores a que, a su vez, se interroguen sobre sus propias raíces culinarias, sobre los aromas y los sabores de su infancia, que son los de esta patria, multicultural y pluriétnica que tanto amo.



Recetas¹⁴



14

Las recetas, que se incluyen en esta sección, pertenecen al acervo de cuadernillos manuscritos de recetas recopiladas por la autora. Las cantidades y las indicaciones se han adaptado al uso contemporáneo, para una mayor facilidad en la replicación.

Chiricaya borracha

(de Julia Pastor, circa 1940)

Ingredientes:

4 huevos
1 botella de leche (2 y 1/2 tazas)
1/2 taza de ron claro o al gusto
Azúcar al gusto
Cascaritas muy finas de limón
Mantequilla para engrasar

Preparación:

Bata los huevos y agregue la leche, poco a poco. Endulce al gusto y añada las cascaritas de limón.

Vacíe en una fuente refractaria bien engrasada y meta al horno, a temperatura media, hasta que dore.

Sáquelo del horno, déjelo enfriar y bañe luego con el ron antes de servir.



Chiricaya básica

(receta anónima, circa 1893)

Ingredientes:

4 tazas de leche

4 huevos

Azúcar al gusto

Caramelo

Preparación:

Revuelva muy bien los huevos batidos, el azúcar y la leche y póngalos al fuego; mueva para que no se hagan grumos. Cuando hierva, retírelo. Unte unos moldecitos individuales (o una sola fuente) con caramelo; vacie la mezcla encima, y póngala en baño maría, y meta al horno hasta que dore.



Pan dulce casero

(receta anónima, circa 1893)

Ingredientes:

2 kilos de harina
2 cucharadas de mantequilla
6 cucharadas de azúcar
6 huevos
1 botella (2 y 1/2 tazas) de leche
1/4 de taza de levadura
Pasas corintas, al gusto
1/2 cucharada de sal

Preparación:

Ponga la harina sobre una tabla enharinada y agregue los huevos batidos, el azúcar, la mantequilla fundida y la levadura preparada con leche tibia al centro. Agregue la leche poco a poco, mientras va amasando la mezcla. Siga amasando hasta que despegue de la tabla. Si es necesario, agregue más leche o agua. Coloque en un tazón engrasado y deje reposar, tapado, hasta el día siguiente.

Agregue las pasas y amase de nuevo. Haga bollitos redondos y deje crecer durante una hora, junto al fuego.

Coloque en una cazueleja engrasada y enharinada y hornee a fuego moderado por unos veinte minutos, y luego a fuego más fuerte hasta que doren los bollitos.

Sáquelos del fuego y unte la superficie con yema de huevo diluida en crema o leche. Deje enfriar y espolvoree, si lo desea, con azúcar muy fino.

Lengua en salsa morena

(receta anónima, circa 1900)

Ingredientes:

1 lengua de res grande
1/8 de kilo de pasas
1 cucharada de mantequilla
1 cucharada de harina
1 clavo de olor
Laurel y tomillo fresco al gusto
1 cebolla grande
1 ramita de perejil
1/2 taza de vino tinto
Sal y pimienta al gusto
Caldo de res al gusto

Preparación:

Lave la lengua y póngala a cocer en agua con sal hasta que suavice.* Mientras tanto, prepare la siguiente salsa: en una cacerola, ponga a derretir la mantequilla a fuego bajo. Retírela del fuego y agregue la harina, cernida, revolviendo muy bien hasta que quede una pasta homogénea. Luego arrale con el caldo y devuélvala al fuego, agregando la cebolla bien picada, el laurel y el tomillo. Salpimente al gusto y añada el clavo de olor y el perejil picado. Tape la cacerola y deje hervir la salsa. Cuando esté un poco espesa, añada la lengua, pelada y partida en tajadas finas, y las pasas. Deje hervir por unos quince minutos, con la olla tapada. Agregue el vino y deje cocer unos cinco minutos más, siempre con tapa. Meta en el horno hasta que empiecen a dorar y sirva caliente. Sirva de inmediato y adorne el platón con las pasas corintas.

* Este paso puede hacerse, ahora, en olla de presión.

Huevos a la suiza

(receta anónima, circa 1936)

Ingredientes:

8 huevos

Aceite vegetal al gusto

2 cucharadas coposas de mantequilla

3 cucharadas de queso molido

1 chile dulce rojo, bien hermoso, soasado, pelado y en tiritas

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Escoja ocho fuentecitas para huevos, que resistan el horno. Coloque un octavo del queso molido en el fondo de cada una. Luego agregue sal, pimienta y unas tiritas de chile. Vacie encima un huevo, con cuidado de no romper la yema. Cubra con más polvo de queso, sal, pimienta, chile dulce y un trozo de mantequilla.

Galantina de pollo

(del cuadernillo de recetas de Virginia Jiménez Rodríguez¹⁵, 1951)

Ingredientes:

1 pollo tierno
Sal, al gusto
Mantequilla fundida, al gusto
Polvo de pan
Hilo para coserlo

Para el condumio¹⁶:

1/2 seso de res cocido (se puede sustituir por 1/4 de kilo de carne de cerdo sin grasa, molida)
1 onza de nueces
1 onza de almendras
1 onza de pasas
2 huevos crudos y 2 huevos duros
1 copa de ron
Sal y pimienta, al gusto
Jamaica y nuez moscada, al gusto
2 onzas de pan seco rallado
1/2 taza de leche
2 onzas de mantequilla fundida
2 ó 3 salchichas delgadas

Preparación:

Deshuese el pollo, comenzando por el dorso. Cósalo nuevamente, dejando una abertura de cinco o seis centímetros.
Pique bien las semillas. Ablade el pan en la leche. Revuelva y mezcle con los huevos crudos, los condimentos y el ron.

15 Apuntes de clase del 30 noviembre de 1951, en la "Academia Femenina Création".

16 Se utilizaba el término como sinónimo de relleno, al igual que en Ecuador, y no como manjar o pitanza. También se usaba recado.

Rellene con este condumio el ave, así como con las salchichas y los huevos duros. Reserve el relleno sobrante.

Termine de cerrarlo, envuélvalo bien en un limpión impecable y póngalo a cocinar en agua hirviendo con sal por media hora.

Luego sáquelo de la olla y déjelo enfriar. Colóquelo en una fuente con mantequilla fundida y póngalo al horno, a fuego medio hasta que dore, bañándolo a menudo con su propia salsa.

Por último, espolvoreelo con polvo de pan y déjelo un cuarto de hora más.

Sáquelo y déjelo tibiar. Póngalo entre dos tablas de pizarra, con un peso encima, para aplanarlo y que quede ovalado. Déjelo así hasta la hora de servir.

Se sirve frío en mesa bufé, en tajadas, como entrada, acompañado de ensaladas.

Del condumio sobrante, haga un pudín al horno y sirva con la salsa del pollo, ya sea separado o acompañándolo.



Pasta para volován (*vol-au-vent*)

(del cuadernillo de recetas de Virginia Jiménez Rodríguez¹⁷, 1951)

Ingredientes:

4 onzas de harina

4 onzas de mantequilla

1 pizca de sal

1/2 cucharadita de vinagre

3 cucharadas de agua de hielo

Preparación:

Haga una pasta con la harina, agua, sal y vinagre. Debe quedar resistente y lisa. Estírela con un bolillo. Póngala en un recipiente enharinado y métala a la nevera de veinte a treinta minutos. Vuelva a estirar la pasta hasta que quede de un centímetro de espesor. Coloque en el centro la mantequilla, en trozo, y envuélvala con la pasta. Métala de nuevo a la nevera por media hora. Sáquela, estírela con el bolillo y déjela de nuevo de un centímetro. Dóblela en tres partes y métala otra vez a la nevera. Esto se repite cuatro o más veces.

Por último, extiéndala hasta que quede de medio centímetro y córtela en la forma que quiera.

Coloque el producto en una cazuela mojada y meta en horno bien caliente.

A los cinco minutos, abra el horno y riéguele abajo con un 1/4 de taza de agua, para que forme vapor. Cierre de nuevo y hornee hasta que doren.

Pastillas de paciencia

(cuadernillo anónimo, circa 1900)

Ingredientes

1/4 de kilo de harina

7 y 1/2 cucharadas de azúcar en polvo

1 copa de vino blanco

4 yemas de huevo

6 cucharadas de mantequilla

Anís y canela al gusto

Preparación:

En un tazón, revuelva todo muy bien. Extienda la masa y córtela en rueditas pequeñas. Unte cazuelejas con mantequilla y meta al horno a temperatura media hasta que doren.

Chiles rellenos

(cuadernillo anónimo, circa 1940)

Ingredientes:

12 chiles dulces medianos, bien rojos
1/2 taza de aceite vegetal
2 dientes de ajo
1 tomate grande
Miga de pan remojada en leche, al gusto
Sal y pimienta, al gusto
2 cucharones medianos de caldo
1/2 kilo de posta de cerdo
1 cebolla
2 cucharaditas de perejil bien picado
2 huevos enteros batidos y dos yemas más
Tocineta al gusto

Preparación:

Lave bien los chiles y quítele las semillas por una tapita en la parte superior, cuidando de que no se rompan. Enjuáguelos bien por dentro, para que no le queden semillas.

Aparte, fría en el aceite la cebolla bien picada, la carne picadita también, el ajo machacado, el perejil y el tomate pelado y picado fino. Salpimente y agregue unas tiritas de tocineta, tostada y desmenuzada. Deje cocinar por unos diez minutos.

Agregue los dos huevos batidos y un poco del pan remojado y revuelva. Deje enfriar un poco y rellene cuidadosamente los chiles con ese picadillo.

En la misma olla en que se preparó el relleno, vacíe el caldo con un poquito de achiote (o azafrán) para darle color. Coloque en él los chiles y déjelos cocer a fuego lento. Luego retírelos. Bata las dos yemas restantes y agréguelas a la salsa, para que espese.

Coloque los chiles en una fuente de servir y báñelos con la salsa.

Queque de guapinol¹⁸

(del cuadernillo de Virginia Jiménez Rodríguez, 1925)

Ingredientes

4 guapinoles de regular tamaño

3 huevos

1/8 de kilo de mantequilla

1/4 de kilo de azúcar

1 y 1/2 tazas de harina

1 taza de leche

1 panecillo de cacao, rallado

1 cucharadita de vainilla

1/2 cucharadita de especias mixtas para queques (canela, nuez moscada, clavo de olor)

2 cucharaditas de polvo de hornear

1 pizca de sal

Preparación:

Saque la pulpa y el polvo harinoso a los guapinoles, rallando las semillas. Bata un rato la mantequilla con el azúcar. Agregue los huevos, sin dejar de batir, hasta disolver el azúcar.

Agregue la harina y el polvo de hornear, cernidos con la sal, así como la pulpa de guapinol, alternando con el cacao disuelto en la leche.

Vacíe en un molde engrasado y enharinado y hornee hasta que dore.

18

Hymenaea courbaril. "Guapinol" proviene del náhuatl, de **quauitl** (árbol) y **pinolli** (aserrín, polvo, pinolillo), el "árbol del pinolli". Foto: Tropical Plants and Seeds. <http://www.tropicalplantsandseeds.com/>

Bibliografía

CURTIN, D. Y L. HELDKE (ED.)

1992 "Introduction". En: *Cooking, Eating, Thinking: Transformative Philosophies of Food*. Bloomington e Indianápolis: Indiana University Press.

FAO. FAOSALADEPRENSA

2007 FAO insiste en la alimentación como un derecho humano más", Roma, 16 octubre de 2007.

<http://www.fao.org/newsroom/es/news/2007/1000680/index.html>.

IRIGARAY, LUCE

1992 *Yo, tú, nosotras*. Madrid: Ediciones Cátedra S.A.

JIMÉNEZ RODRÍGUEZ, VIRGINIA

1925 y 1951 *Cuadernillos manuscritos de recetas*. San José.

ROSS, MARJORIE

1984 *Al calor del fogón. Quinientos años de cocina costarricense*. San José: CulturArt (1a. edición); San José: Farben, 1986 (2a. edición).

1991 *La magia de la cocina limonense. Rice and beans y calalú*. San José: Editorial de la Universidad de Costa Rica.

1994 *Las frutas del Paraíso. The Fruits of Paradise*. San José: Editorial de la Universidad de Costa Rica.

2002 *Entre el comal y la olla. Fundamentos de cocina costarricense*. San José: Editorial Universidad Estatal a Distancia.

2007 *Imágenes para comer. Arte y cocina en Costa Rica*. San José: Fundación de Museos del Banco Central.

2008 *Los siete pasos de la danza del comer*. San José: Editorial de la Universidad de Costa Rica.

ROZIN, PAUL

1999 "Food Is Fundamental, Fun, Frightening, and Far-Reaching". *Social Research*. Marzo 22.

UNICEF

2008 *Progreso para la infancia: un examen estadístico de un mundo apropiado para los niños, 2007*. Europa Press. Lunes 31 de marzo.

VAN ESTERIK, PEGGY

2000 "Engendering the Food System. Gender and Sustainable Food Systems: A Feminist Critique". En: *For Hunger Proof of Cities. Sustainable Urban Food Systems*. Canadá: IDRC.



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

VAS
Vicerrectoría de Acción Social