

# Cocina Tradicional Costarricense 3

---

## Cartago



Compilado por: Yanory Alvarez Masís  
Ministerio de Cultura y Juventud  
Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural

Yanory Álvarez Masís  
Ministerio de Cultura y Juventud  
Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural  
Derechos reservados conforme con la Ley de Derechos de Autor y Derechos Conexos D.R.

392.37

C659-c

CR Cocina tradicional costarricense 3: Ciudad de Cartago / comp. por  
Yanory Alvarez Masís. – San José, Costa Rica: Ministerio de Cultura y  
Juventud. Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural:  
Imprenta Nacional, 2010.  
348 p.: il.; 21 x 13 cm.—(Certamen de Gastronomía 2009)

ISBN: 978-9977-59-224-4

1. COCINA COSTARRICENSE 2. COSTUMBRES ALIMENTARIAS. 3.  
COSTUMBRES Y TRADICIONES. 4. CARTAGO – COMIDAS Y TRADICIONES.  
I. Alvarez Masís, Yanory, comp. II. Título.

MCJ//ehc.2010

### **Créditos**

Portada: Acuarela. **Denia Alvarez Masís**

Artes finales y diagramación: **Jaqueline Quirós Masís**

Arreglos fotográficos: **Víctor Hugo Zúñiga Aguilar y Rosa Ángela Víctor Morales**

# Contenido



Agradecimientos .....	13	Delicia de mondongo.....	45
Dedicatoria .....	15	Ensalada criolla.....	45
Presentación .....	17	Frijoles ticos.....	46
Introducción.....	19	Gallina casera .....	46
		Gallina casera rellena .....	47
<b>CAPÍTULO I</b>		Guineos rellenos .....	47
CERTAMEN 2002		Lechón de cerdo .....	48
COCINA TRADICIONAL DE CARTAGO .....	25	Lengua con verduras en salsa.....	48
		Lengua estofada .....	49
<b>COMIDAS</b>		Lomo criollo relleno.....	49
Almuerzo campesino.....	33	Lomo de bautizo.....	50
Almuerzo que acostumbraban nuestros padres y abuelos para ir a trabajar .....	33	Lomo relleno.....	50
Arrollado brujo de lomo .....	34	Lomo relleno.....	51
Arrollado de carne .....	35	Lomo relleno.....	51
Arrollado de jamón y pollo .....	35	Olla de carne .....	52
Arrollado de papa .....	36	Olla de carne .....	53
Arroz a la jardinera.....	36	Papas rellenas .....	53
Arroz con palmito.....	37	Pastel de ánimas .....	54
Arroz con palmito.....	37	Pastel de novios .....	54
Arroz con pollo.....	38	Pastel de plátano maduro .....	55
Arroz guacho con carne de ternero frita.....	39	Pastel moldeado de papa y pollo .....	55
Carne en salsa de cebollas .....	39	Pastel "nuevo estilo .....	56
Carne sudada con papas .....	40	Pollo frito con achiote.....	56
Chancletas de chayote .....	40	Pollo relleno.....	57
Chantaina .....	41	Pozol.....	58
Chayotes rellenos con pollo .....	41	Pozol.....	58
Chilasquilas.....	42	Pozol.....	59
Chiles rellenos con carne.....	42	Pozol.....	60
Comida tradicional de Cartago .....	43	Pozol cartaginés.....	60
Crema de pejibaye .....	44	Pozol casero.....	61
Cubases con pesuña y costilla de cerdo.....	44	Pozol de cerdo.....	61
		Pozol costarricense .....	62
		Pozol de la abuela .....	62

Relleno de carne o lomo.....	63	Picadillo de chayote con carne.....	84
Relleno de carne molida .....	63	Picadillo de chayote prensado .....	85
Sopa de carne .....	64	Picadillo de guineo con cesina .....	85
Sopa de mondongo .....	64	Picadillo de guineo negro .....	86
Sopa de mondongo .....	65	Picadillo de mostazas y verduras.....	86
Sopa de mondongo .....	65	Picadillo de navo con papa.....	87
Sopa de mondongo .....	66	Picadillo de papa .....	87
Tamal de cerdo.....	66	Picadillo de papa .....	88
Tamales de cerdo a la antigua .....	67	Picadillo de papa .....	89
Tamales de pejibaye.....	68	Picadillo de papa .....	89
Tortilla.....	68	Picadillo de papa .....	90
		Picadillo de papa .....	90
		Picadillo de papa .....	91
		Picadillo de papa con arracache .....	91
		Picadillo papa con chorizo.....	92
		Picadillo de papa con hojas de coliflor.....	92
		Picadillo de papa seco .....	93
		Picadillo de papa y zanahoria .....	93
		Picadillo de papa y zanahoria o arracache fingido .....	94
		Picadillo de papa, zanahoria y chayotes.....	94
		Picadillo de papaya.....	95
		Picadillo de papaya con pollo.....	95
		Picadillo de plátano .....	96
		Picadillo de plátano .....	96
		Picadillo de plátano verde.....	97
		Picadillo de plátano verde.....	97
		Picadillo de plátanos verdes.....	98
		Picadillo de raíz de papaya .....	98
		Picadillo de raíz de papaya .....	99
		Picadillo de repollo .....	99
		Picadillo de repollo con papas.....	100
		Picadillo de repollo o pastel .....	100
		Picadillo de repollo y zanahoria .....	101
		Picadillo de verduras.....	101
		Picadillo de zanahoria.....	102
		Picadillo o pastel de chayote.....	102
		Picadillo típico .....	103
<b>PICADILLOS</b>			
Ajiaco .....	71		
Ajiaco .....	71		
Ajiaco .....	72		
Ajiaco .....	72		
Ajiaco: picadillo tradicional de novenario .....	73		
Gallitos de picadillo de papa.....	74		
Pasta amarilla.....	74		
Pastel de arracache .....	75		
Pastel de chayote.....	75		
Picadillo de arracache .....	76		
Picadillo de arracache .....	76		
Picadillo de arracache .....	77		
Picadillo de arracache.....	77		
Picadillo de arracache al horno .....	78		
Picadillo de arracache con cerdo.....	78		
Picadillo de arracache con carne y tortillas caseras.....	79		
Picadillo de arracache con chicasquil .....	80		
Picadillo de arracache con chorizo .....	80		
Picadillo de ayote sasón.....	81		
Picadillo de banano verde.....	81		
Picadillo de chayote .....	82		
Picadillo de chayote .....	83		
Picadillo de chayote .....	83		
Picadillo de chayote con bofe.....	84		



**PANES Y POSTRES**

Arepas.....	107	Delicias de plátano .....	125
Arroz con leche .....	107	Dulce de naranjilla .....	125
Arroz con leche .....	108	Empanadas arregladas .....	126
Arroz con leche .....	108	Galletas de la abuela .....	126
Arroz de leche con conserva de chiverre.....	109	Galletas de maicena .....	127
Arroz con piña .....	109	Gatos.....	127
Atolito de leche.....	110	Gelatina de mora .....	128
Bizcocho .....	110	Maíz crudo .....	128
Bizcocho .....	111	Maíz crudo .....	129
Bizcocho .....	111	Maíz crudo .....	129
Bizcocho .....	112	Maíz crudo .....	130
Bizcocho casero .....	112	Maíz crudo .....	130
Bizcocho casero .....	113	Maíz crudo Cartago .....	131
Bizcocho casero .....	113	Mazamorra.....	131
Bizcocho de masa .....	114	Mazamorra.....	132
Budín de zanahoria.....	114	Mazamorra de elotes amarillos .....	132
Bien me sabe.....	115	Mermelada de tomate.....	133
Cajetas .....	115	Miel de ayote.....	133
Cajetas .....	116	Miel de ayote.....	134
Cajetas de coco .....	116	Miel de ayote.....	134
Cajeta de coco .....	117	Pan blanco de la abuela.....	135
Cajeta de coco con azúcar .....	117	Pan buffet casero.....	135
Cajeta de coco con tapa de dulce .....	118	Pan casero .....	136
Cajetas de naranja agria.....	118	Pan casero .....	136
Cajetas mechudas.....	119	Pan casero .....	137
Cangrejos .....	119	Pan casero .....	137
Chanquetas.....	120	Pan casero .....	138
Chanquetas.....	120	Pan casero con levadura .....	138
Chicharrones de queso .....	121	Pan casero relleno con mermelada de piña .....	139
Chicharrón de quesillo .....	121	Pan casero relleno .....	139
Chicharrón de quesillo .....	122	Pancitos de yuca .....	140
Chiricalla .....	122	Pan de ayote.....	140
Conserva de chiverre .....	123	Pan de banano .....	141
Conserva de chiverre .....	123	Pan de canela.....	141
Conserva o miel de chiverre .....	124	Pan de elote.....	142
Cuñas .....	124	Pan de higos.....	142
		Pan de higos y pasas .....	143
		Pan de levadura.....	143

Pan de levadura o de la abuela.....	144	Quesadillas.....	164
Pan de levadura con mermelada de membrillo.....	144	Quesadillas.....	164
Pan de papa y queso.....	145	Rosquillas de masa.....	165
Pan de pejibayes.....	145	Rosquillas de maíz crudo.....	165
Pan de yuca.....	146	Tamal asado.....	166
Pan delicia de yuca.....	146	Tamal asado.....	166
Pan de yuca.....	147	Tamal asado.....	167
Pan de yuca.....	147	Tamal asado.....	167
Pan de zanahoria.....	148	Tamal asado.....	168
Pan de zapallo male.....	148	Tamal asado de maíz Cartago.....	168
Pan dulce.....	149	Tamal cocinado.....	169
Pan dulce casero.....	150	Tamal de elote.....	169
Pan dulce de papa.....	151	Tamal de elote.....	170
Pan fino.....	151	Tamal de elote.....	170
Pan integral.....	152	Tamal de elote.....	171
Pan rústico.....	152	Tamal de maíz cascado.....	171
Pancito salado.....	153	Tamal de maicena.....	172
Papín.....	153	Tamal de masa grande.....	172
Papín.....	154	Tamal de mi abuelita.....	173
Papín.....	154	Tamal de papa.....	174
Pastel de papa y zanahoria.....	155	Tamal de papa.....	174
Pastel de picadillo.....	155	Tamal de pipianes.....	175
Postre abuelita.....	156	Tamalitos de elote tierno.....	175
Postre de chiverre.....	156	Tamalitos de elote a la antigua.....	176
Postre rápido.....	157	Tamalitos de mostaza.....	177
Pudin de ayote.....	157	Torta de arroz.....	178
Queque seco.....	158	Torta de arroz.....	178
Queque (seco) de carambola volcado.....	158	Torta de arroz.....	179
Queque de chocolate (margarita).....	159	Torta de arroz.....	179
Queque de higos.....	159	Torta de arroz de leche.....	180
Queque de maíz dulce.....	160	Torta de arroz de la abuelita.....	180
Queque de naranja.....	160	Torta de arroz "Susanita".....	181
Queque de naranja.....	161	Torta de novios.....	181
Queque de yuca.....	161	Torta con crema de naranja.....	182
Queque de zanahoria.....	162	Torta.....	183
Queque de zanahoria.....	162	Torta de arroz.....	183
Queque típico de ayote.....	163	Tortillas de queso.....	184
Quesadillas.....	163	Torreas.....	185

Totoposte .....	185
Turrone de semilla de chiverre .....	186

**CAPÍTULO II**

CARTAGO 2009

**COMIDAS**

Ajiaco .....	191
Ajiaco picadillo de novenario .....	191
Ajiaco tradicional.....	192
Almuerzitos de repollo morado de la abuela.....	192
Almuerzo típico.....	193
Almuerzo envuelto en hojas de plátano .....	193
Arrollado de papa y legumbres.....	194
Arroz campesino.....	194
Arroz con pollo .....	195
Cara de pastel .....	195
Ceviche de pescado.....	196
Ceviche de frijoles blancos .....	196
Ceviche de plátano .....	197
Comidas de velas.....	197
Conejo a lo tico.....	198
Engaño de papa.....	198
Ensalada-ceviche de mango con plátano verde .....	199
Frijoles sazones .....	199
Gallina campesina.....	200
Gallina enjarrada .....	200
Garbanzos en salsa .....	201
Lomitos suaves en bistec.....	201
Lomo fingido o relleno.....	202
Niño envuelto .....	203
Olla de carne .....	203
Papas rellenas .....	204
Papichori criollo o pastel de papa y chorizo.....	205
Pastel de chayote prensado .....	206
Pastel de chayote prensado.....	207
Pastel de col.....	208

Pastel de col.....	208
Pastel de papa relleno de carne .....	209
Pastel de papa y zanahoria .....	210
Pastel de plátano maduro .....	210
Pastel de plátano maduro .....	211
Pastel de pollo.....	211
Picadillo criollo de col con papa .....	212
Picadillo de arracache .....	212
Picadillo de arracache .....	213
Picadillo de arracache .....	213
Picadillo de arracache.....	214
Picadillo combinado .....	214
Picadillo de cáscara de banano .....	215
Picadillo de banano .....	215
Picadillo de chira de vástago.....	216
Picadillo de guineo .....	216
Picadillo de novios .....	217
Picadillo de novios o novenario .....	217
Picadillo de hojas de remolacha con papa.....	218
Picadillo de papa con atún .....	218
Picadillo de papa .....	219
Picadillo de papa con repollo y carne .....	220
Picadillo de plátano .....	220
Picadillo de repollo .....	221
Picadillo tricolor .....	221
Picadillo multicolor “abuelita” .....	222
Picadillo para fiestas.....	223
Platillo de cubases .....	223
Pollo sudado .....	224
Pollo relleno sin huesos.....	225
Pozol.....	226
Pozol.....	226
Pozol.....	227
Pozol.....	227
Pozol.....	228
Pozol con cabeza de cerdo .....	228
Pozol típico .....	229
Pozol tradicional de maíz Cartago .....	229

Prensado de chayote.....	230	Chayotitos angelicales.....	251
Ricos tamales .....	231	Cocadas.....	252
Sopa de banano.....	232	Conserva de chiverre .....	252
Sopa de mondongo .....	232	Delicia de papa (postre).....	253
Sopa de plátano verde .....	233	Dulce de ayote sazón .....	254
Tamales de cerdo de mamá.....	233	Dulce de pan (torrejas) .....	254
Tamal de cerdo.....	234	Empanadas de chiverre.....	255
Tamales de pipián de maní .....	235	Empanadas de chiverre .....	255
Tamalitos de frijoles .....	235	Empanadas de maduro (pionono) .....	256
Ternero .....	236	Empanadas de queso caseras.....	256
Zanahorias rellenas.....	236	Flan de ayote.....	257
		Galletas con mermelada de membrillo.....	257
		Gatos de durazno .....	258
		Gelatina de frijoles.....	258
		Jalea de guayaba-jalea de piña .....	259
		Maíz crudo .....	259
		Maíz crudo .....	260
		Maduro con queso.....	260
		Manjarete .....	261
		Mazamorra .....	261
		Mazamorra.....	262
		Mazamorra de mi abuela.....	262
		Miel de naranja agria .....	263
		Pan casero .....	263
		Pan casero .....	264
		Pan casero .....	265
		Pan casero con frutas.....	265
		Pan casero Florita .....	266
		Pan casero salado con zanahoria.....	266
		Pan casero tradicional.....	267
		Pan de elote .....	268
		Pan de elote .....	268
		Pan de especias .....	269
		Pan de levadura casero .....	269
		Pan de papa .....	270
		Pan de papa y queso .....	270
		Pan de royal .....	271
		Pan de yuca .....	271
<b>PANES Y POSTRES</b>			
Arroz con leche .....	239		
Arroz con leche .....	239		
Arroz con leche .....	240		
Atol de cas – cajeta de semilla de chiverre .....	240		
Atol de mora .....	241		
Atol de naranja .....	241		
Biscocho.....	242		
Biscocho.....	242		
Biscocho .....	243		
Biscocho - el tradicional biscocho.....	243		
Bollitos de pejibaye y queso.....	244		
Cajetas con semilla de chiverre .....	244		
Budín de frijoles.....	245		
Cajetas de chayote.....	246		
Cajetas de coco .....	246		
Cajetas de coco y zanahoria .....	247		
Cajetas de leche .....	247		
Cajetas de flor de itabo .....	248		
Cajetas de masa en hojas de naranja.....	248		
Cajetas de pejibaye.....	249		
Cajetas de pejibaye.....	249		
Cajetas de pejibaye.....	249		
Cajetas delicias de antaño.....	250		
Chanquetas.....	250		
Chanquetas de la abuelita .....	251		



Pan dulce .....	272	Tamal de guineo maduro .....	292
Pan dulce casero.....	272	Tamal de leche .....	292
Pan dulce casero.....	273	Tamal de maíz.....	293
Pan dulce casero con anís .....	273	Tamal palmeado de maíz .....	293
Pan dulce con chiverre .....	274	Tamal de olla .....	294
Pan dulce casero integral con higos.....	274	Tamal de plátano verde con guineo maduro.....	294
Pan dulce relleno de crema y coco .....	275	Tamales de queso.....	295
Pan de papa.....	276	Tamal de yuca .....	295
Pan salado.....	276	Torta de arroz.....	296
Pancito de canela .....	277	Torta de arroz.....	296
Pancito de especias .....	277	Torta de arroz.....	297
Papín .....	278	Torta de arroz.....	297
Papín de maíz .....	278	Torta de arroz.....	298
Papín de maíz .....	279	Torta de arroz.....	298
Postre de plátano .....	279	Torta de arroz con dulce (torta de novios) .....	299
Postre refrescante de fresas.....	280	Torta de arroz, la tradicional torta de novios .....	299
Pudín de ayote.....	281	Torta de arroz o de novias .....	300
Queque de higo .....	281	Torta de plátano.....	300
Queque de higo tierra blanca.....	282	Tortillas .....	301
Queque de zanahoria .....	282	Tortillas caseras .....	301
Quesadillas .....	283	Tortilla de queso .....	302
Rosca de pan rellena de manzana e higos .....	283	Trenza de higos .....	302
Rosquete casero.....	284	Trenza de cebolla y papa.....	303
Rosquillas .....	284	Trenza de queso .....	304
Rosquillas de coco.....	285	Turroncito de naranja agria doña Anita .....	304
Rosquillas de coco .....	285	Turrón de semillas de chiverre.....	305
Sobao de trapiche.....	286	Turrón de semilla de chiverre.....	305
Talluyos .....	286	Platillos para ocasiones especiales.....	306
Tamal asado .....	287		
Tamal asado .....	287	<b>BEBIDAS</b>	
Tamal asado .....	288	Agua dulce.....	309
Tamal asado .....	288	Agua dulce con limón.....	309
Tamal asado en cazuela .....	289	Batido de yuca.....	310
Tamal asado con harina de pejibaye.....	289	Coctel (casero) con vino de mango.....	310
Tamal asado de la abuela .....	290	Chauite al estilo Leticia.....	311
Tamales de encurtido .....	290	Chicha de maíz.....	311
Tamal de elote .....	291	Chicha de pejibaye .....	312
Tamal de elote .....	291		

Chicha de piña del abuelo .....	312	Rompopo .....	320
Coctel de mora .....	313	Rompopo.....	321
Coctel casero.....	313	Rompopo casero.....	321
Coctel de yuca .....	314	Rompopo casero.....	322
Fresco de frutas.....	314	Rompopo de pejibaye .....	322
Fresco de naranjilla .....	315	Vino casero de mamón .....	323
Fresco de zanahoria con limón.....	315		
Horchata .....	316	Conclusiones.....	325
Leche de burra.....	316	Anexos.....	327
Mozote con cas .....	317	Lista de participantes del certamen de 2002	
Pinolillo .....	317	Jurado del certamen de 2002	
Ponche de pejibaye y maní.....	318	Lista de participantes del certamen de 2009	
Refresco de horchata .....	318	Jurado Calificador del certamen de 2009	
Refresco de resbaladera.....	319	Glosario	
Refresco de tapa de dulce .....	319	Fuentes	
Rompopo.....	320		

# Agradecimientos



A aquellas instituciones que apoyaron y participaron en nuestros proyectos de gastronomía tradicional realizados en los años 2002 y 2009. En el Certamen de comidas y bebidas tradicionales del 2002: Agradecemos al Colegio Universitario de Cartago a través de la carrera de Empresas y Actividades, Turísticas, la Dirección Regional de Cultura de Cartago, la Municipalidad del cantón de Cartago y demás municipalidades de la provincia que participaron en el proyecto.

En el 2009 a; la Municipalidad de Cartago, institución que al conocer el programa del Certamen de comidas y bebidas tradicionales para ese año, nos otorgó su apoyo y colaboración como contrapartida del proyecto. A las demás Municipalidades de la provincia y a las Direcciones de las Bibliotecas de los cantones cartagineses.

A mis compañeros de trabajo que brindan su colaboración en los diferentes aspectos de la preparación de los certámenes. En especial el agradecimiento es para: Sonia Gómez Vargas y Rafael Fonseca Miranda; a Zaida Ruiz Briceño y Laura Smith Smith; quienes integraron los equipos de trabajo de dichos certámenes, otorgando en ambos casos todo su empeño y colaboración para que éstos concluyeran en buen término.

A esas mujeres que de generación en generación, han transmitido los conocimientos de nuestra gastronomía tradicional, permitiendo a las generaciones actuales conocerla y disfrutarla. A todas aquellas mujeres y hombres que

atienden nuestro llamado a participar en los certámenes gastronómicos, quienes contribuyen a preservar, la tradición culinaria costarricense.

El agradecimiento es también extensivo y profundo para mi familia, la que incondicionalmente brinda su apoyo a mis proyectos; en el presente documento éste fue imprescindible, evidencia clara son la portada y la toma fotográfica de las imágenes que ilustran sus diferentes apartados, de nuevo, muchas gracias a todos.

Yany



# Dedicatoria



A mis tías; Isabel Álvarez Solano, quien siempre ha sido un pilar en mi vida, y a la memoria de su hermana Melly (Mercedes), quien hace poco partió de nuestras vidas.

Yany





# Presentación



*...uno va al patio y ahí toma las hojas tales o cuales...y las prepara, agregándole los condimentos que uno sabe y los mide con la mano, a ojo...*

El Certamen de Gastronomía Costarricense es convocado anualmente por el Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, en cada provincia, para que sus vecinas y vecinos presenten las recetas preparadas, en una actividad abierta al público. Un jurado local premia las más representativas. Todas y todos los participantes nos aportan sus recetas, que posteriormente publicamos, tal es el caso del presente libro, en el que se reúnen las participaciones de los certámenes de Cartago de 2002 y 2009. También hemos publicado las recetas de los certámenes de Guanacaste y Puntarenas, Heredia y Limón, por lo que la presente es ya nuestra tercera publicación, mientras que con los nueve certámenes hemos recorrido todas nuestras provincias.

Quiero compartir con usted amigo lector, amiga lectora, algunas reflexiones nacidas desde mi propia vivencia en estas experiencias tan importantes.

-Por ejemplo en el Certamen que se realizó en Alajuela, en el 2007, recuerdo que las y los funcionarios del Centro llegamos temprano, nos instalamos en el "Centro Alajuelense de la Cultura" y poco después, empezaron a llegar las señoras con sus "trastos" y demás implementos necesarios para presentar bien lindos sus platillos. Pude sentarme con muchas de ellas a conversar, les pregunté especialmente sobre los platillos para mí desconocidos y así fui reconociendo variedad de recetas, materiales y técnicas con los que las preparan.

Me decía una de las señoras:

*"Bueno doña Sandra, uno va al patio y ahí toma las hojas tales o cuales...y las prepara, agregándole los condimentos que uno sabe y los mide con la mano, a ojo..."*

Como siempre, el Certamen transcurrió muy bien. Se entregaron los premios y empezó la *comedera*. Y como siempre, todos estábamos alegres y corríamos de puesto en puesto, para comprar los deliciosos productos, muchos de ellos, fuera acaso la primera vez que los probaríamos, ya fuera porque son muy propios del lugar o porque la gente de hoy, no los sabemos preparar.

-Después, cuando todo pasa, me refiero al trabajo en la comunidad, siguen otras etapas del proyecto, como digitar las recetas, preparar la publicación, preparar el presupuesto y demás trámites administrativos, para al final, distribuir los libros en el país. Bibliotecas, centros educativos y similares los reciben, pero todo el país será beneficiado porque este valioso patrimonio ya no morirá con aquellas personas que de otra manera solamente lo transmitirán a sus allegados y esto, en el mejor de los casos.

-Al cabo de nueve certámenes realizados, podemos asegurar que hay gran variedad de platillos muy propios de cada región, así como otros que se sirven en las mesas de todos los costarricenses, asociados a fechas particulares como la Navidad, Semana Santa, matrimonios, velorios y otras festividades y eventos. Nuestra culinaria es rica y variada no obstante ser un país relativamente pequeño.

-Las particularidades locales se atribuyen a que la comida tradicional se prepara con los recursos que se tienen a la mano, tanto de materiales como de utensilios, condimentos y tecnologías y también de conocimientos, muchos heredados de las diferentes etnias que han habitado o venido a nuestro país y forman parte de nuestra ciudadanía.

Basta con visitar los mercados de muchas de nuestras comunidades, completamente llenos de frutas, verduras y vegetales, para comprender por qué también esa gran riqueza de platillos y más aun de sus variantes, en donde entra en juego la técnica, "la cuchara", los secretillos familiares y personales.

-La culinaria tradicional, al ser en su mayoría preparada con materiales del lugar o que son viables de cultivar o producir en nuestras localidades en general, resultan accesibles para las mayorías. De tal forma que la importancia de su rescate no solo radica en su posibilidad de ser un elemento de identidad que nos une como grupo y nos distingue, sino que favorece la economía familiar y nacional, eventualmente nos puede permitir subsistir en momentos de crisis.

-La culinaria de una localidad, región o país es una de las principales herencias con las que contamos los habitantes de un determinado país. Cuando se reúne un grupo de ticos que han habitado o habitan fuera del país, no faltará por nada del mundo el tema de “¡qué rico comerme un...!” Y lo decimos, porque el que nos escucha, (si es tico) nos comprenderá y probablemente compartirá el sentimiento. Todavía es así para muchas de las presentes generaciones, pero ¿Cuál de nuestros jóvenes ante la opción, escogería un casado por ejemplo, en lugar de una hamburguesa con papas a la francesa?

Si reconocemos como sociedad nuestra culinaria y la valoramos como parte de “nuestros tesoros”, no solo por sus exquisitos sabores, por su valor nutricional, por lo accesible financieramente hablando, podremos entrar en un intercambio con la de cualquier latitud, sin ese sentimiento de menosprecio por lo nuestro, que nos lleva a pensar que solo lo que viene de otras latitudes es “lo mejor”.

No decimos que solo debamos consumir el producto de anteriores generaciones, por el contrario, la Cultura y el Patrimonio de un pueblo se enriquece con el aporte de todas las generaciones, pero no desconozcamos ni desaprovechemos este legado, afortunadamente aun entre nosotros, valorémoslo, no como algo pintoresco sino como el valioso producto de las diferentes generaciones y etnias que con gran esfuerzo y la mayoría de las veces con serias limitaciones, lograron, para el sustento de sus familias, utilizando apenas los recursos que les ofrecía nuestra tierra. Sorteando dificultades que con sabiduría y creatividad, transformaron en un sinfín de olores, sabores, texturas y colores.

Hasta aquí, hemos identificado y recopilado este Patrimonio y lo hemos divulgado con las presentes publicaciones, las cuales ponemos a su disposición.

Debemos ahora, con la perspectiva que nos dan nueve años de trabajo, empezar a concluir sobre las necesidades y retos para su conservación.

Elaborar un programa de conservación de la culinaria costarricense conlleva diferentes ejes de trabajo: la capacitación de amplios sectores en la preparación de las recetas o en el cultivo de los materiales con los que se preparan. El mismo cultivo de muchos productos que ya casi no vemos porque precisamente no hay demanda. La comercialización de esos alimentos, no solo para un consumo familiar sino también como posible empresa rentable. Estas son algunas de las posibles líneas de acción en las que debemos trabajar para la conservación de nuestro Patrimonio Gastronómico.

*Arq. Sandra Quirós Bonilla*

*Directora Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural  
Marzo 2010*





# Introducción



La gastronomía está presente en las diferentes actividades del hombre y forma parte del patrimonio intangible o inmaterial de toda cultura. Según la UNESCO, “este patrimonio es constantemente recreado por las comunidades en respuesta a sus condiciones históricas y a su medio ambiente, que a la vez provee de un sentido de continuidad e identidad, además de promover la diversidad cultural y la creatividad humana.” (UNESCO: 2002)

En las diferentes culturas, las actividades económicas, políticas o sociales se complementan con alguna manifestación culinaria y ésta, generalmente atrae la presencia de más asistentes con el fin de degustarla.

La gastronomía tiene incidencia, entre otros aspectos, en el desarrollo de las ciencias y el arte. En la primera, por la necesidad de preservar los alimentos e incluso para la preparación de los mismos; en el arte, por la confección de artesanías e industrias que faciliten su preparación y realcen su presentación.

Cabe señalar los estudios realizados en las últimas décadas, en los que se ha demostrado científicamente, la influencia de la dieta en la salud de las personas y como su desequilibrio, incide en los trastornos gastronómicos de la población.

La cocina tradicional es una conjunción de las diferentes culturas que han habitado una región. Por ejemplo, a la llegada de los españoles a América, se da una mezcla de los productos traídos por aquellos con los existentes en el territorio americano. Así, algunos de estos productos europeos llegan a conformar una parte importante en la dieta de las nuevas poblaciones; a la vez, productos aborígenes se introducen en Europa y hoy día, son indispensables en su gastronomía.

En algunos casos, un platillo específico, un tipo de alimentación, la producción de quesos, embutidos o alguna otra “delicatés”, es la que identifica una región en particular y conforma una parte importante de su patrimonio intangible e incide en la afluencia de visitantes en busca de ellos.

La gastronomía de una localidad está relacionada con su geografía, producción, clima y en algunos casos hasta con su ideología religiosa; por ello, es un factor destacado en la cultura de una población.

La abundancia de un producto genera la elaboración de platillos que lo utilizan como base; ahí influye la creatividad e ingenio de las amas de casa para prepararlos, utilizando los ingredientes que tienen a su alcance: Por ello, cada región tiene su propia identidad culinaria, la que es transmitida de abuelas a hijas y de éstas a las nietas, de ahí que se dice que *pasa de generación en generación* y es un aspecto muy importante dentro del patrimonio intangible,

En las últimas décadas, debido a la cada vez mayor incorporación de la mujer a la vida laboral, la escasez de algunos ingredientes y la elaborada preparación de la comida casera, unido a factores comerciales y sociales de consumo, han incidido en que las comidas rápidas se hayan introducido históricamente en la alimentación del costarricense. Así, por ejemplo las papas a la francesa, hamburguesas, hot dog, pizzas y refrescos gaseosos entre otros, poco a poco han ido suplantando nuestra exquisita comida tradicional, minando la salud de sus consumidores. Por estas razones, entre otras, el Centro de investigación y Conservación del Patrimonio Cultural (CICPC), desde el año 2001 incluyó, entre sus programación un proyecto denominado **Certamen de Comidas y Bebidas Típicas**, con el fin de promover y divulgar la comida tradicional costarricense.

La necesidad e importancia de legalizar este certamen, precisó de diferentes trámites administrativos, los cuales concluyeron en la emisión del decreto ejecutivo N° 29813-C, publicado en el diario oficial La Gaceta N° 186 del 27 de setiembre de 2001, el cual reza los siguiente:

**“Artículo 1°.-** Créase el “Certamen Comidas y Bebidas Típicas” como estímulo a la recuperación de las tradiciones culinarias de la región seleccionada. Este Certamen se realizará anualmente.

**Artículo 2°.-** El Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes, en coordinación con

las organizaciones culturales de la región asignada, será el encargado de la organización y realización de este Certamen.

**Artículo 3º.-** En el Certamen se evaluarán tres categorías. Cada categoría obtendrá tres premios de dinero en efectivo, así como menciones honoríficas. La suma de dinero establecido para la premiación en dicho Certamen, se definirá en el presupuesto anual ordinario del programa 751- Conservación del Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes.

**Artículo 4º.-** Se designarán tres jurados, uno por cada categoría. Cada jurado estará integrado por tres miembros designados por el Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes, de una lista que le presenten las organizaciones culturales de la región, donde se realizará el Certamen. El jurado debe estar constituido por personas conocedoras del arte culinario de la región que se califique.

**Artículo 5º.-** Corresponderá al Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes, la elaboración de las bases del Certamen.

**Artículo 6º.-** El jurado, por voto unánime de sus miembros, puede declarar desierto una o todas las categorías del Certamen”.

Este decreto constituiría a partir de entonces, la base legal para la realización de otros certámenes en las restantes provincias de Costa Rica; ya que la finalidad última será completar el proyecto de gastronomía tradicional costarricense a nivel nacional.

El certamen se concibió como un proyecto del Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural con una proyección en las comunidades mediante el establecimiento de alianzas locales: municipalidades o alguna organización comunal de la provincia donde se realizaría. En el 2001 se seleccionó la provincia de Guanacaste, teniendo como sede la ciudad de Santa Cruz, por lo que se coordinó con la Asociación de Desarrollo Comunal de Santa Cruz. De común acuerdo se eligió la fecha para la realización del evento, en un día cuya fecha no coincidiera con otras actividades locales que dificultaran la participación de los diversos sectores de la población.

De igual manera, tres meses antes de efectuarse el certamen, se inició la comunicación con los gobiernos locales (municipios) de todos los cantones de la provincia, los cuales a su vez, establecieron la debida coordinación entre el Centro y la Comisión de Cultura de cada uno de éstos; aunque realmente, solo unas pocas comisiones apoyaron el proyecto. Fue muy satisfactorio el que en diferentes poblaciones, algunas personas se identificaron con el proyecto, dándole la divulgación necesaria en sus comunidades.

Para la divulgación del evento se recurrió a los medios de comunicación nacionales, pero fueron de gran utilidad los medios locales que brindaron toda su colaboración, tanto la prensa escrita, radioemisoras y el canal local de televisión, nos brindaron espontáneamente su aporte.

Los participantes debían llevar un platillo acompañado de su receta por escrito, éstas se revertirían posteriormente a la comunidad a través de un recetario. Se contó con la participación de 131 platillos en tres categorías: Comidas o Plato fuerte, Panes, Postres y Acompañamientos y Bebidas. Las ganadoras fueron: Dora Hernández Pérez, Rosa Zúñiga Aguilar y Daisy Abarca Álvarez en *Comidas*; Ángela Canales Jiménez, Margarita Fajardo García y Elizabeth Chavarría Chavarría en *Panes, Postres y Acompañamientos*; María Griselda (Doña Dominga ) Chavarría Chavarría, Socorro Peralta Villarreal y Abigail Pizarro Gómez en *Bebidas*. El proyecto fue considerado todo un éxito tanto para el Centro como para la organización local.

En el 2002 se realizó en la provincia de Cartago, en la Plaza Mayor con la colaboración del Colegio Universitario de Cartago y de la Municipalidad de Cartago. En esa ocasión participaron 335 platillos en tres categorías: Comidas, Picadillos, Panes y Postres. Los ganadores en las diferentes categorías fueron: Alexa Granados Madrigal y Virginia Arias Calvo en *comidas*; Carmen Ramírez Masís y Elfida Obando Araya en *picadillos*; Ruth Ríos Montoya y Lucía Gutiérrez Vargas en *panes y postres*.



## Cocina Tradicional Costarricense 3 ✨ Cartago

En el 2003 en Puntarenas, dadas las características culinarias de la región se establecieron cuatro categorías: Comidas o plato fuerte, Panes y Postres, Ensaladas, Ceviches y Escabeches; Bebidas. Las ganadoras fueron: Guiselle Rojas Porras e Hilda Gutiérrez Fernández en *Comidas*; Gregoria Martínez Aguirre y Socorro Caravaca Salas en *ensaladas, ceviches y escabeches*; Sheila Soto Somarrivas en *Panes y Postres*; Carmen Quirós Castro y Modesta Lostalo Franceschi en *bebidas*.

En el 2004 en Heredia, siendo los ganadores: Rosa María Sánchez Villalobos y Olga Sánchez Chavarría en *Comidas*; Guillermo Bonilla Bogantes y Miguel Camacho Cambronero en *Panes y Postres*; María de los Ángeles Camacho Ugalde y Etlvina Viquez Chaverri en *Bebidas*.

En el 2005 en Limón en el cual los ganadores fueron: Cornelia Mard Willington y Bárbara Smith Barton en *comidas*; Juan Edwards Lewis y la Asociación Amazilia en *panes y postres*; Ivonne Allen Watson y Jeannette Briceño Rivas en *bebidas*.

En el 2006 en lo cantones de Escazú, Santa Ana y Mora, donde obtuvieron los primeros lugares; Xinia Valverde Guerrero y Magdalena Artavia Mena en *Comidas*; Silvia Vásquez Araya y Rosa María Ureña Aguilar en *Panes y Postres*; Giselle León Araya y Marlen Jiménez Villegas en *Bebidas*

En el 2007 en Alajuela, resultando ganadores; Fernando Jesús Rodríguez Alvarado y Rosa María Arroyo Vargas en *Comidas*; María Lourdes Córdoba Zúñiga y Flora Isabel Murillo Castro en *Panes y Postres*; Sara Gómez Molina y Zoila Vargas Hernández en *Bebidas*.

En el 2008 en la Zona de los Santos las ganadoras fueron; Alicia Jiménez Gamboa y Zoila Rosa Brenes Brenes en *Comidas*; Xinia Fallas Cruz y Sandra Blanco Meza en *Panes y Postres*; Teresita Ureña Valverde y Maríanela Palacios Gómez en *Bebidas*.

En el 2009 el certamen se realizó en la provincia de Cartago, teniendo como sede el Club Social. Se contó con el apoyo de la Municipalidad de Cartago. En esta oportunidad participaron noventa y nueve personas con 253 platillos. Las ganadoras fueron Hortensia Calderón Retes y Leticia Quirós Quesada en la categoría de *Comidas*; Mayela Mata Morales y Hortensia Calderón Retes en *Panes y Postres*; Yamileth Jiménez Aguilar y Leticia Quirós Quesada en la categoría de *Bebidas*.

El Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, consciente de la importancia de revertir a la comunidad los conocimientos culinarios obtenidos



a través de los certámenes, y sabedor de la importancia de las publicaciones como un medio de divulgación y recuperación del patrimonio cultural a nivel nacional, decidió iniciar la publicación del material obtenido en los certámenes. En el 2006, se realizó una publicación bajo el título “Cocina Tradicional Costarricense 1” que contenía las recetas obtenidas en el 2001 en Guanacaste y las del 2003 en Puntarenas, posteriormente, en el 2008 se publicó “Cocina Tradicional Costarricense 2” que comprendía los certámenes de Heredia en el 2004 y Limón en el 2005. Esta edición contiene las recetas de los certámenes de Cartago en el 2002 y en el 2009, es un complemento de los publicados anteriormente.

Mediante estas publicaciones el CICPC contribuye al fortalecimiento de nuestra comida tradicional y por ende a la divulgación y conservación del patrimonio cultural intangible. Es importante señalar que las recetas se transcribieron tal y como las escribieron las y los participantes, respetando su redacción y vocablos con el fin de rescatar la terminología de la región.



# CAPÍTULO I



Foto: Sonia Gómez Vargas



*Certamen 2002*



# *Cocina tradicional de Cartago*



Foto: Sonia Gómez Vargas







La comida costarricense se origina de la amalgama de la española y la prehispánica, a la que posteriormente, con la llegada de inmigrantes, se le incorporaron la de origen africano y asiático.

En Costa Rica tanto los españoles como los aborígenes asimilaron rápidamente el arroz de origen asiático en su dieta cotidiana. Este producto fue traído a nuestro territorio por los primeros españoles. Lo mismo sucedió con los frijoles (producto autóctono), dándose así un aporte de ambas culturas en esos productos prácticamente indispensables en la mesa de los costarricenses y del que se derivan el gallo pinto y los casados, básicos en nuestra gastronomía.



Gallo pinto. Foto: Mauren Quesada Vargas

El arroz y los frijoles son dos ingredientes que se complementan en la dieta; “el arroz contiene aminoácidos y los frijoles contribuyen con hierro, magnesio y vitaminas del complejo B”, (Von Saalfeld: 2002), acompañados por algún tubérculo, guineo o plátano maduro, contienen las proteínas necesarias para una buena alimentación. Por supuesto, no se deben dejar de lado las tortillas, de herencia indígena e indispensables en la cocina costarricense.

La cocina tradicional de Cartago, al igual que la de la mayor parte del territorio nacional requiere de mucha elaboración, con los ingredientes producidos en los alrededores de las viviendas, las amas de casa utilizaron su creatividad empleando los cultivos de la época, condimentando con chile dulce, culantro, apio, culantro coyote, ajo y cebolla entre otros. No había facilidad para adquirir en algún local comercial lo necesario para su



Olores. Foto: Rolando Gutiérrez Álvarez

gastronomía; por lo general sembraban lo que iban a utilizar según la época de cosecha, incluyendo las hierbas aromatizantes de sus preferencias. Según Flora Mata Morales, vecina de Paraíso, Paraíso: “Había cosas a la mano, en cualquier lado encontraba uno las cosas”.

A los productos cosechados se les agregaba alguna carne generalmente obtenida por la pesca, caza o algún animal doméstico. En el gallinero de la casa obtenían los huevos y la carne de una gallina para una ocasión especial. Con los alimentos cosechados, la obtención de carne de los alrededores y una pequeña inversión en la compra de lo que no tenían en la casa, nuestros antepasados, con sus bajos ingresos, lograban una nutritiva, variada y exquisita alimentación. Situación que se dio aún en las primeras décadas de la segunda mitad del siglo XX.

Los utensilios utilizados en la cocina eran sencillos, un fogón como elemento indispensable, que podía ser sencillo, conformado por una batea de madera con cuatro patas, rellena con piedra y arena que hacía la función de aislante y en el centro tres piedras a manera de tinamaste. Partiendo de esa idea se hicieron gran variedad de fogones, unos muy elaborados, formados desde su base en barro, piedra, ladrillo o concreto.



Fogón. Foto: Sonia Gómez Vargas

El fogón fue un elemento tan arraigado en la cocina costarricense que en la actualidad es utilizados en muchos restaurantes de comida tradicional. Las familias más adineradas tenían una cocina de leña. Como complemento del fogón se utilizaba el moledero, el que podía ser desde una tabla sujeta a la pared por una regla a cada extremo, hasta una mesa bien elaborada y de madera fina. El utilizar la leña como combustible, para el fogón, ubicado en la cocina, motivó la existencia de la troja en el corredor o patio de la vivienda.

El moledero se utilizaba para colocar la piedra o máquina de moler, las ollas, tinajas, cafeteras y otros utensilios necesarios en la cocina. En la actualidad hay regiones del país en los que todavía se pueden observar estos implementos.

Ollas y cafeteras de hierro o losa, el comal necesario para la confección de las tortillas, el chorreador para el café y los coladores eran indispensables, a éstos se le agregaban ollas grandes y pequeñas, palanganas y pichelos de loza u otros materiales

La mayoría de las familias utilizaron platos y jarros de loza, aquellas que disponían de más recursos económicos, adquirían vajillas importadas y otros utensilios para decorar su mesa.

Las frutas necesarias como complemento de la alimentación también se obtenían en los predios de los propios hogares. Era común el trazar las cercas de las propiedades utilizando como base árboles frutales; de ahí se obtenían las frutas para su mesa y para elaborar los “frescos” (bebida de acompañamiento de las comidas), que no faltaban en los hogares. Un árbol que se consideraba imprescindible era el de limón ácido, esta fruta era utilizada como aderezo, para hacer refrescos y en bebedizos medicinales.

La tortilla estaba presente en la mesa en todas las comidas; el pan, por la dificultad de obtenerlo, se usaba poco como acompañamiento. En las casas se hacía pan dulce o salado, y gran variedad de postres utilizando maíz o harina de trigo, se asaba en la cocina de leña, en un horno instalado fuera de la casa o en una cazuela.

La mezcla de frijoles y arroz, dio origen al famoso “gallo pinto”, presente en los desayunos de la mayoría de los hogares costarricenses. Puede ir acompañado de: salchichón, huevos, natilla, queso, o plátano maduro, y las tortillas que no deben faltar. Constituye el desayuno típico, incluido, hoy día, hasta en los menús de los restaurantes de comidas rápidas.

Otro elemento presente en la cocina tradicional es el picadillo, de origen desconocido. Los picadillos son el platillo empleado por las cocineras para diversificar su comida, utilizando cualquier verdura, tubérculo o los sobrantes

de los alimentos preparados el día anterior, “los hay de todas las verduras imaginables y hasta complementados con hojas, como las de chिकासquil que se agrega al arracache, papa o chayote” (Rojas:2001) También las de mostaza y remolacha y muchas más que amplían y dan sus propias características a la gastronomía nacional.

Los picadillos se elaboran a partir de cortar o picar las verduras en pequeños cuadros, que se cocinan con “olores” (hierbas aromatizantes) y alguna carne -si se tiene- que dan colorido al platillo y un sabor muy diferente al de servir la verdura hervida. Se sirven como complemento del arroz y los frijoles, indispensables en los “casados”; también se sirven en una tortilla, conformando los famosos “gallos” de la gastronomía costarricense.

Los picadillos pueden ir acompañados con trocitos de alguna carne, molida o simplemente con los “olores” y achiote, éste último insustituible al igual que el ajo, con ellos daban sabor y color a sus “comidas”. En algunos casos se mezclan varias verduras obteniendo un platillo de exquisito sabor casero, cuyo colorido realza su presentación.

Al medio día “el casado”, cuyo origen se estima surgió en la segunda mitad del siglo XX, con el surgimiento de una nueva clase laboral, generada por la creación de nuevas instituciones gubernamentales. Debido a las necesidades alimenticias de este grupo laboral, hicieron su aparición una serie de pequeños restaurantes y sodas, cuyos menús deben satisfacer a sus clientes y estar acorde a su nivel salarial.



Chicasquil. Foto: Ana Jenny Rodríguez

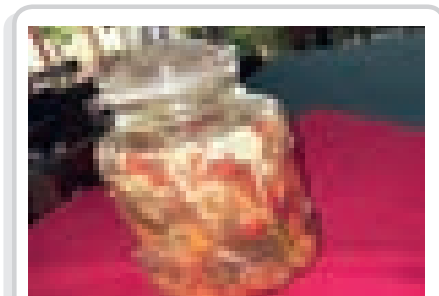


Pan casero. Foto: Yanory Álvarez Masís



Achiote. Foto: Yanory Álvarez Masís

Según la tradición oral, los primeros casados contenían: arroz, frijoles, macarrones, picadillo, una porción de carne -la de preferencia del cliente-, un huevo, ensalada, plátano maduro, tortilla y un fresco natural, y por supuesto, la muy apetecida "chilera", elaborada de forma casera, que aún hace las delicias de los presentes en la mesa.



Chilera. Foto: Yanory Álvarez Masis

En la actualidad, en la mayoría de los establecimientos dedicados al negocio de la alimentación, los casados no contienen macarrones ni huevo, por lo que en el aspecto nutritivo están más balanceados y siguen siendo el almuerzo de gran parte de los comensales costarricenses.

En los hogares, en la tarde noche se hacía una sopa con hueso y verduras; el hueso se compraba el sábado y duraba para toda la semana. Se salaba y así se conservaba, pues no había refrigeradora para conservar los alimentos. Las verduras para esta sopa generalmente eran: papa, chayote, plátano, ñampí, tiquizque y yuca, o lo que hubiera en la casa.

La gastronomía de la provincia de Cartago presenta una gran diversidad, está la criolla en la mayor parte de la provincia, pero también la que se deriva de la producción de pejibaye en la zona de Tucurrique y la indígena en Chirripó. Si a esto añadimos la diversidad de cultivos de la provincia como papas, frijoles, maíz, zanahorias, cebolla, remolacha, chayotes, ayotes, vegetales y derivados de la leche, entre otros, encontramos una amplia y variada cocina tradicional.



Pejibayes. Foto: Yanory Álvarez Masis

Los diferentes platillos tienen su época, dependiendo de la producción, posiblemente por eso asociamos una comida con la

Semana Santa o con la Navidad, en realidad su época de producción está ligada a la actividad que se celebra. Otras preparaciones como las tortillas, algunas comidas y postres derivados del maíz, son de consumo cotidiano.

En la Semana Santa, en Cartago, se preparaban platillos especiales. Se hacía un ajiaco, sopa de bacalao y picadillos de palmito, acompañados de arroz y frijoles, se consumían sardinas y atunes enlatados. En algunas familias preparaban arroz con camarón seco y una ensalada. La flor de itabo se produce en época de Semana Santa, por lo que era común preparar algún guiso o postre con ella.

Para estos días, los negocios cerraban desde el martes o el miércoles al medio día; en las casas debían elaborar panes y postres para esos días, entre ellos: maíz crudo (especialidad de la provincia) pan de levadura, pan salado, bizcocho, tamal asado, cajetas de flor de itabo, de coco, de leche; miel de ayote, de coco y diferentes platillos derivados del chiverre. El chiverre es un producto asociado con la Semana Santa, pues de éste se prepara miel de chiverre, empanadas de chiverre, pan relleno con chiverre y algún otro platillo de la inventiva de la cocinera.

A fin de año, los tamales de cerdo, sinónimo de Navidad en la mayor parte de las regiones costarricenses, eran el bocadillo que no podía faltar. Además de éste, para la celebración del 24 y 31 de diciembre, se elaboran platillos especiales; arroz con pollo, gallina enjarrada, lomo relleno, pierna de cerdo, acompañados de bocadillos a manera de postre, entre ellos rosquete, encanelados, galletas, conservas de frutas, de naranja agria o membrillo, por mencionar algunos. (La Prensa Libre: 08-1990)



Postres. Foto: Yanory Álvarez Masis

En los matrimonios era común, para el banquete, sacrificar un ternero y gallinas (se utilizaba la gallina adulta, ni pollo ni gallo). Con estas carnes se elaboraban diversos platos; los que se preparaban de diferentes formas; picadillos (de papa, chayote, verdolaga, mostaza con papa, berros con mostaza), éstos se servían en "gallos"; ajiaco, pozol, frito, ensaladas. De postres se hacían cajetas, queque,

torta de arroz o torta de novios (denominada así porque durante muchos años se utilizó en lugar del queque de novios, hasta que éste la sustituyó); cajetas de coco, de naranja agria, de leche, de flor de itabo, lo que estuviera en época de producción. De bebida se hacía algún compuesto: "chirriti" (licor clandestino) con "grape fruit" o sirope, o un chahuite. (Mata Morales: Agosto 2009)

En Cartago, por estar la producción de papa presente en la mayoría de sus regiones, el ajíaco la tiene como ingrediente principal, "se cocina la papa con cáscara, se pela caliente y se pica, se cocina un repollo partido en cuatro en agua con sal, unos ajos majados, fritos con culantro en semilla, se le agregan las papas y el repollo". (Flora Mata Morales: Agosto 2009)

Los bautizos se realizaban a las ocho de la mañana; de la iglesia pasaban a la casa de los padres del niño, ahí tomaban café con pan, luego para el almuerzo se servía sopa de gallina, arroz con pollo, niño envuelto, "o lomo *fringido, como le dicen ahora*". (Mata Morales: agosto 2009) Era común regalarle algún platillo a los padrinos, por lo general éste consistía en: gallina enjarrada, un queque y una botella de vino de nance o frutas. (Quirós: Agosto 2009)

Las familias tenían otras celebraciones; primera comunión, cumpleaños, algún aniversario. Por lo general los festejos se hacían en las casas, en especial en los patios donde había más espacio y podían acondicionar el lugar para la ocasión.

Las fiestas patronales tenían gran trascendencia, los eventos religiosos estaban acompañados de una serie de actividades para las que sus habitantes usaban las mejores galas y se involucraba prácticamente toda la población. Estas fiestas tenían como gran atractivo "*el comedor*", puesto que atraía gran parte de la población, ahí nunca faltaban los tamales, lomos, sopas, postres y una serie de bocadillos que eran las delicias de los visitantes.

En la provincia de Cartago existen varias zonas que se han dedicado a la producción lechera. Así los derivados lácteos son su principal producción. Existen diferentes clases de quesos: en Santa Cruz de Turrialba por ejemplo, un 90% de sus pobladores dependen de las actividades relacionadas con la producción del queso. Desde el 2002 se realiza la "*Feria del Queso*" donde se presenta el desarrollo de la agroindustria quesera, teniendo como atractivo la presentación del "*queso Turrialba más grande*", habiéndose elaborado quesos de más de doscientas cincuenta libras y variados platillos elaborados con diferentes tipos de queso.

La cantidad de fincas dedicadas a la lechería y producción de queso Turrialba, ha generado un agroturismo que ha permitido mayores ingresos a los vecinos involucrados en el proyecto: "*Ruta agroturística del Queso*". Ésta ruta ha dado a conocer las actividades y forma de vida de la población involucrada en ella. (<http://www.online.co.cr/feriadelqueso/feria/index.htm>)



Foto: Quesos. Yanory Álvarez Masís

Otra región cartaginesa destacada por su producción especializada es Tucurrique, cantón de Jiménez, donde a inicios de la última década del siglo XX iniciaron la denominada "*Feria del pejibaye*". Para ello, la población se abocó a crear recetas en las que se utiliza el pejibaye como ingrediente principal. Hoy día es común comer queque de pejibaye, crema de pejibaye, escabeche, cajetas, chicha y gran variedad de platillos utilizando como base este producto. Actualmente, para promover en sus clientes la confección de panes, producen harina, la cual tienen empacada para facilitar su mercadeo. (Al Día: 27 de octubre de 2002. P.9)

No podemos olvidar la región de Chirripó, con la mayoría de su población indígena, la cual conserva en gran parte su gastronomía tradicional y aún en su mayoría, viven de los productos que cosechan, animales domésticos, caza y pesca.

Como se dijo anteriormente, la comida tradicional poco a poco ha ido desapareciendo y la observamos únicamente en algunas actividades especiales, como rosarios del Niño, novenarios, turnos y otras. Sin embargo también es interesante observar cómo, aún hay familias que utilizan productos que fueron comunes en la época colonial, hoy casi desaparecidos y desconocidos para la mayoría de la población, como son el membrillo y el "tomate de palo".

Para concluir podemos afirmar que en el certamen de comidas tradicionales del 2009, tuvimos la oportunidad de observar la gastronomía de todas las regiones de Cartago, debido a que participaron personas de diversas regiones de dicha provincia, incluyendo una delegación indígena de Chirripó.

# Comidas



Foto: Carmen Piedra Acosta



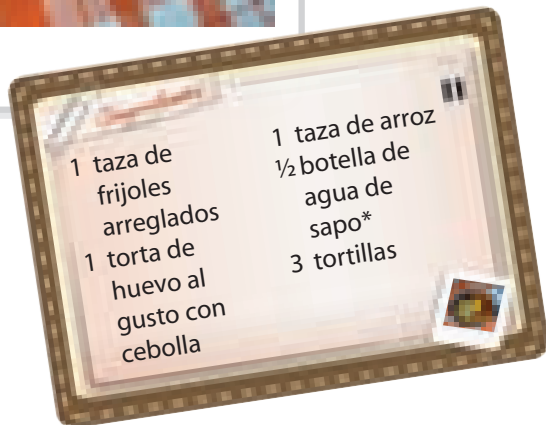


### Almuerzo Campesino

Blanca Conejo Fonseca  
Tres Ríos, La Unión



Foto: Yanory Álvarez Masís



#### Preparación

En una tortilla se ponen los frijoles, en otra el arroz y la torta de huevo, se pone otra tortilla encima y se envuelve en una hoja de plátano acompañado con fresco agua de sapo. Para que sea más típico tapamos la botella con un olote envuelto en un pedacito de hoja.

\* Agua de sapo. Fresco de limón ácido y genjibre endulzado con raspadura de dulce.

### Almuerzo que acostumbran nuestros padres y abuelos para ir a trabajar

Josefa Calvo Abarca  
Santa Cruz, Turrialba



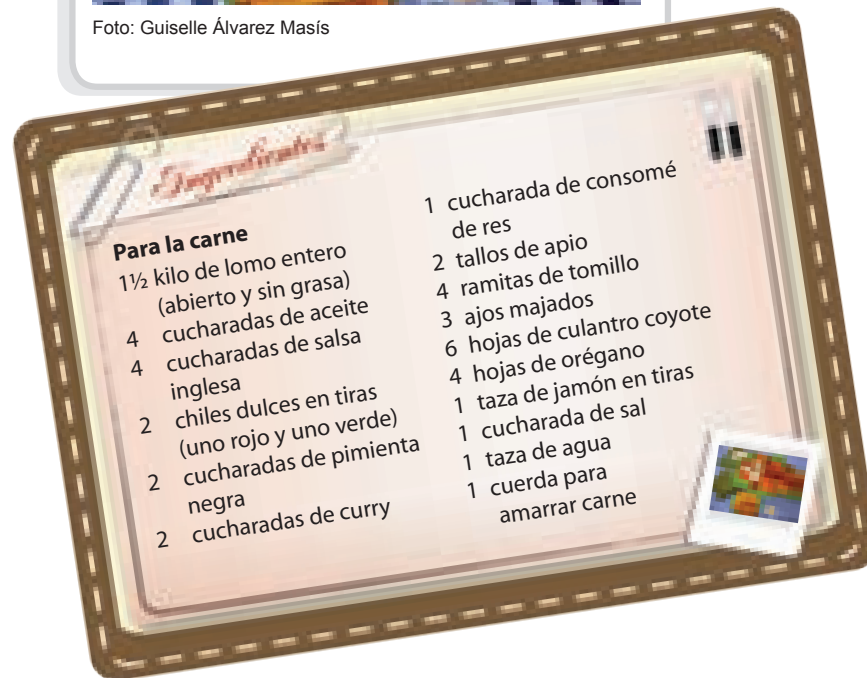
#### Preparación

Se alistan los alimentos y se ponen en una taza y se envuelven en una hoja de plátano y una servilleta de tela después se echa en una alforja.

## Arrollado brujo de lomo



Foto: Guiselle Álvarez Masis



### Preparación

Se estira la carne y se perfora con un tenedor, se adoba con la pimienta negra, los ajos majados, el curry, la sal, 2 cucharadas de salsa inglesa y una cucharada de aceite.

Después de adobado, se extiende de nuevo en el centro y se colocan los tallos de apio, las tiras de chile y unas tiritas de jamón, se enrolla y se amarra. En una olla ancha se pone la taza de agua, 2 cucharas de aceite, 2 cucharadas de salsa inglesa, una cucharada de curry y otra de pimienta negra, el orégano, el culantro coyote, 1 ramita de apio, 1 cucharada de consomé de res.

Listo lo anterior se pone el lomo arrollado en la olla y se cocina a fuego medio para que sude y suelte jugo del cual se aparta 1 taza para preparar la salsa.

### Ingredientes de la salsa

- 1 taza del jugo que soltó la carne
- 1 taza de agua
- 1 consomé de carne
- 2 cucharadas de salsa de tomate (no debe ser dulce)
- 2 cucharadas de salsa inglesa
- 1 cucharada de fécula de maíz

### Preparación

Se licua la taza del jugo de la carne con 1 cucharada de salsa inglesa, 2 cucharadas de salsa de tomate y 1 taza de agua.

Después de licuar estos ingredientes se pasa por un colador y se cocina con 1 cucharada de fécula de maíz para obtener una rica salsa con la cual se humedecen las verduritas y la carne. Por último se salpica perejil finamente picado.

### Ingredientes de verdura

- ½ taza de jamón en tiras
- ¼ kilo de vainica entera
- 1 zanahoria grande en dedos largos
- 2 chiles dulces (uno rojo y otro verde)
- 1 taza de pepinos
- cualquier otra verdura que quiera agregar.

### Preparación: complemento y presentación

Se cocinan las verduras al vapor por 10 minutos a fuego medio, con una cucharada de aceite y luego se escurren. Finalmente se colocan en el centro del plato y se cubren con la salsa de la carne y encima se esparce perejil picado.



### Arrollado de carne


Lorena Ramírez Pérez  
San Rafael, Oreamuno



Foto: Yanory Álvarez Masís

*Ingredientes*

½ kilo de carne	1 diente de ajo
4 huevos duros	1 pizca de sal y ajino moto
1 zanahoria pequeña	<b>Ingredientes para la salsa</b>
1 taza de arroz cocinado	1 paquete de salsa
½ cebolla picada	olores al gusto
1 chile picado pequeño	
1 hoja de apio	



#### Preparación


Arreglar la carne con todos los ingredientes anteriores, menos los huevos, la zanahoria ni la taza de arroz. Luego extender esa mezcla sobre papel aluminio y añadir los huevos picados, la zanahoria en tiras y la taza de arroz y luego se procede a enrollar y darle forma de arrollado. Y por último agregar encima la salsa.

### Arrollado de jamón y pollo

Ivonne Elizondo M.  
San Rafael, Oreamuno

*Ingredientes*

6 tajadas de jamón	<b>Ingredientes para la salsa</b>
1 pechuga	1 paquete de salsa
1 consomé	¼ chile picado
2 cucharadas de salsa inglesa	¼ cebolla en rodajas
¼ chile picado	pizca de ajino moto
1 rollito de culantro	
hojas de plátano	



#### Preparación

Arreglar la pechuga con el consomé, la salsa inglesa y los olores. Luego esa mezcla se le agrega encima las tajadas de jamón y se enrollan. Por último se envuelven en la hoja de plátano.

#### Preparación de la salsa

En un sartén pequeño poner a freír los olores y agregar la salsa con la pizca de ajino moto. Servirla encima de los arrollados.

Alcanza para 6 personas.

## Arrollado de papa

Elsa Picado Gómez  
Paraíso, Paraíso



Foto: Rolando Gutiérrez Álvarez

**Ingredientes para el Relleno**

1 kilo de papa	2 huevos
1 ajo picado	1 lata de maíz dulce
1 consomé de pollo	1 rollo de culantro
sal al gusto	1 rama de apio
1 taza de mayonesa	2 zanahorias
1 atún	¼ kilo de vainica tierna

### Preparación

Se cocina las papas con el ajo, el consomé y sal al gusto. Cuando estén bien suaves, se hace el puré y se extiende sobre papel aluminio.

### Preparación para el relleno

Se cocinan las vainicas y las zanahorias y se pican con los huevos y los olores; se revuelven todos los ingredientes y se pone en el centro del puré y se envuelve en forma de "bollo"; y se decora con vegetales.

## Arroz a la jardinera

Marco A. Solano A.  
Paraíso, Paraíso



Foto: Silvia Valdeperas Castro

**Ingredientes**

2 kilos de arroz	½ mata de apio
½ kilo de zanahoria	1 rollo de cebollón
3 chayotes	100 ml salsa inglesa
½ kilo de papas	2 barras de mantequilla
2 chiles dulces	200 g consomé
⅛ kilo de cebolla	
2 rollos de culantro	

### Preparación

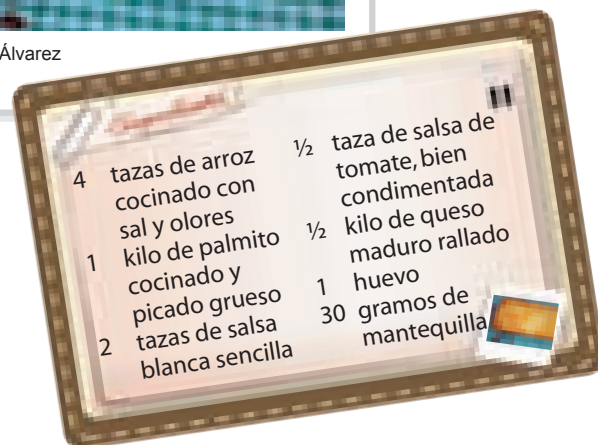
Poner a cocinar el arroz agregarle la zanahoria, los chayotes, las papas, el chile y la cebolla picados en forma de dados, junto con el apio y el cebollón a fuego máximo hasta que seque, luego dejarlo a fuego mínimo para ir agregando la salsa, el consomé y la mantequilla durante 20 minutos más y listo. Es para 25 personas.

## Arroz con palmito

Mary Anne Delgado Sánchez  
Guadalupe, Cartago



Foto: Cristina Chinchilla Álvarez

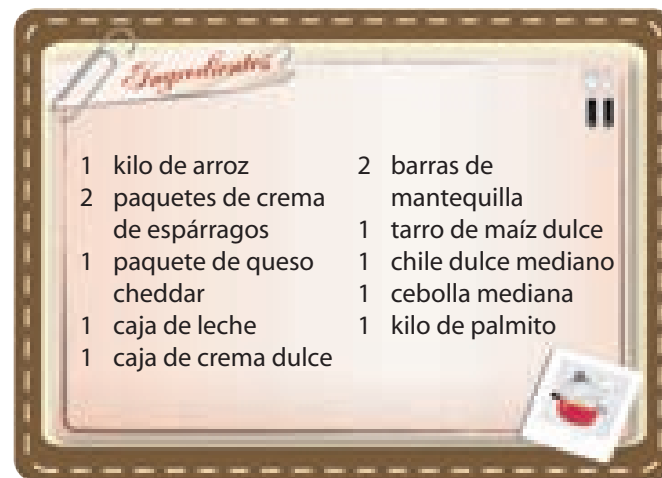


### Preparación

En una fuente resistente al calor, en mantequillado, coloque una capa de arroz, luego una de salsa blanca, palmito, salsa de tomate y queso, repita la operación hasta terminar con una capa de arroz. Son 3 capas de arroz y 2 de palmito con salsas. Antes de hornear: mezclar el huevo con un poquito de salsa de tomate y salsa blanca, poner sobre el arroz, encima poner pelotitas de mantequilla y queso rallado. Hornear 20 minutos.

## Arroz con palmito

Olga Marta Brenes Fernández  
Jiménez



### Preparación

El arroz se prepara como siempre.

Se sofríen los olores, se les incorpora la leche y la crema de espárragos, se deja un poco, luego se baja del fuego.

Se agrega el palmito previamente cocinado y el maíz dulce. Posteriormente se pone en un pírax el arroz, la crema, se le agrega el queso y se lleva al horno por 40 minutos aproximadamente.

## Arroz con pollo

Michael Vargas Villalobos  
Aguacaliente, Cartago



Foto: Silvia Valldeperas Castro



### Preparación

Se lava el arroz en agua hirviendo para que el olor del saco que tiene el mismo se le elimine. Aparte ponga el pollo en agua a hervir por aproximadamente 30 minutos a fuego fuerte, al agua se le agrega orégano, tomillo, ajos y un poquito de sal.

En la olla coloque el aceite y los olores (chile, culantro, apio, cebolla) dejar que se fríen bien.

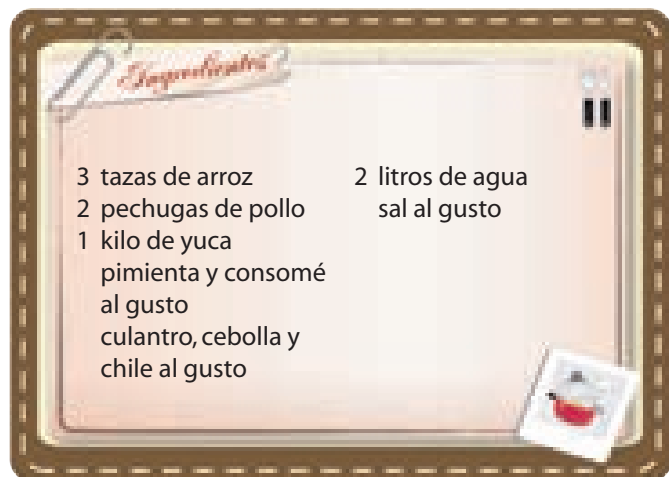
En la olla se coloca el arroz bien lavado y seco como los olores se deja que se fríen. Sacar el pollo del caldo y desmenuzar en trozos con un tenedor si está muy caliente, una vez que está el pollo desmenuzado en una taza honda condimentar el pollo con sazón de pollo y sal, luego se coloca en la olla y se le echa el agua medida en la cantidad proporcional, se tapa y se deja hervir. Calculando que antes de que el arroz reviente colocarle los guisantes verdes y se revuelve bien.

Rinde 7 porciones grandes.

### Preparación

### Arroz guacho

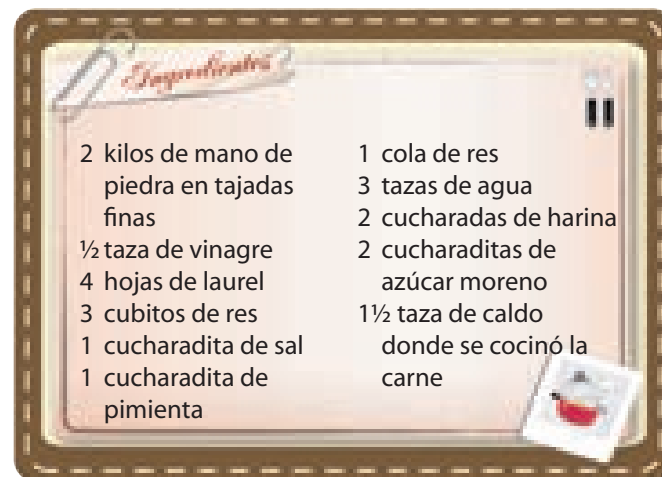
Lilliana Solano Segura  
Santa Rosa, Oreamuno



Se cocina el arroz con el pollo y la yuca ambos crudos y en trocitos hasta que ensuavicen junto con los demás ingredientes y se deja al final un arroz masudo.

### Carne en salsa de cebollas

Idalieth Alvarado Martínez  
El Carmen, Cartago



#### Preparación de la carne

Adobar con los condimentos por un rato, cocinar en olla de presión por una hora. Colar el caldo de la carne, deshacer la harina, aceite, azúcar y la media cola de res bien desechos, poner al fuego hasta que espese y servir bien caliente sobre la carne.

#### Ingredientes de cebollas

5 cebollas medianas en juliana  
1 onza de aceite  
6 clavos de olor  
2 hojas de laurel

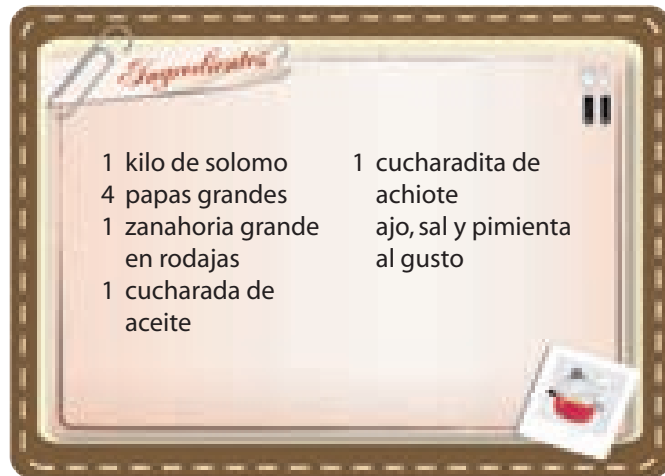
1 chile dulce en tiritas  
1 cucharadita de sal  
2 cucharadas de azúcar  
½ taza de vinagre  
chile picante al gusto.

#### Preparación de las cebollas

Sofreír en el aceite bien caliente todos los ingredientes y cristalizar las cebollas, unir con la salsa.

## Carne sudada con papas

Irma Rojas Valerín  
El Carmen, Cartago



### Preparación

El día anterior se punza la carne y se aliña (adobada), con el ajo, la pimienta y sal.

Coloque en una olla el aceite y achiote en el fuego, luego la carne por 10 minutos, cuidando que no se pegue. Agregue toda el agua, cuando la carne esté casi suave, agregue las papas y la zanahoria.

## Chanquetas de chayote

Norma Sanabria Pérez  
Cartago, Centro

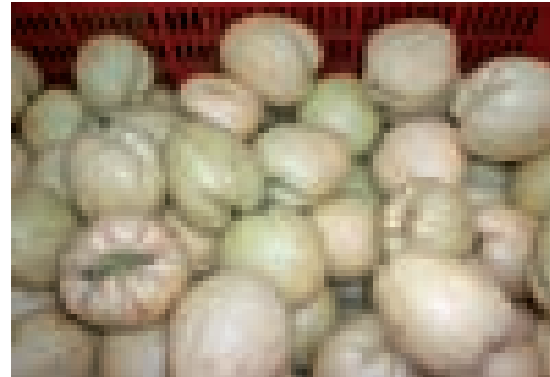
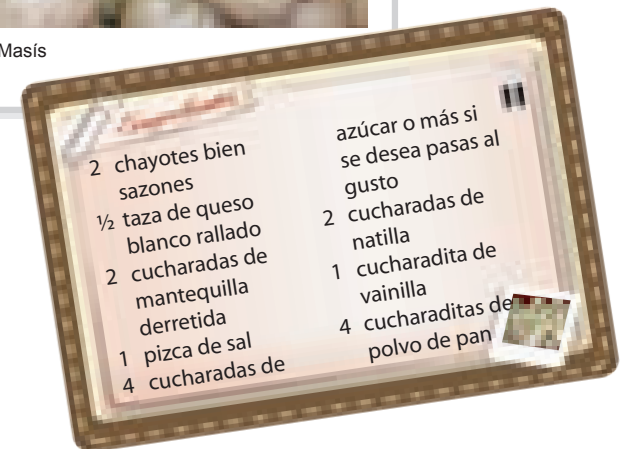


Foto: Yanory Álvarez Masís



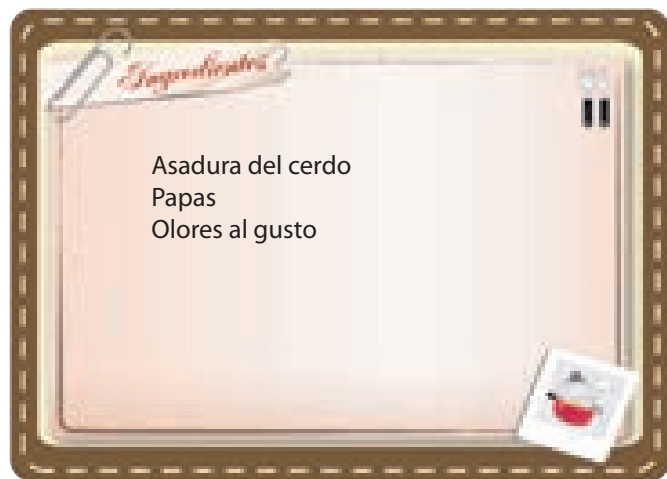
### Preparación

Compre los chayotes bien sazones, lavarlos por fuera y partílos a lo largo y ancho. Ponerlos a cocinar en agua con sal hasta que estén suaves. Escurrirlos. Retirar la estopa de encima de cada tajada y con una cucharita sacar la pulpa sin romper la cáscara. Apartar las cáscaras y majar con un tenedor la pulpa. Agregarle el queso, mantequilla,

azúcar, pasas y natilla, la mezcla debe quedar con un sabor dulce. Agregar la vainilla y pizca de sal, mezclar bien. Rellenar las cáscaras vacías con la mezcla anterior, colocar en una cazuela al horno. Cubrir con polvo de pan molido y pelotitas de mantequilla y queso. Llevar al horno precalentado de 350° F, hasta que estén bien calientitos y el pan que dore un poco.

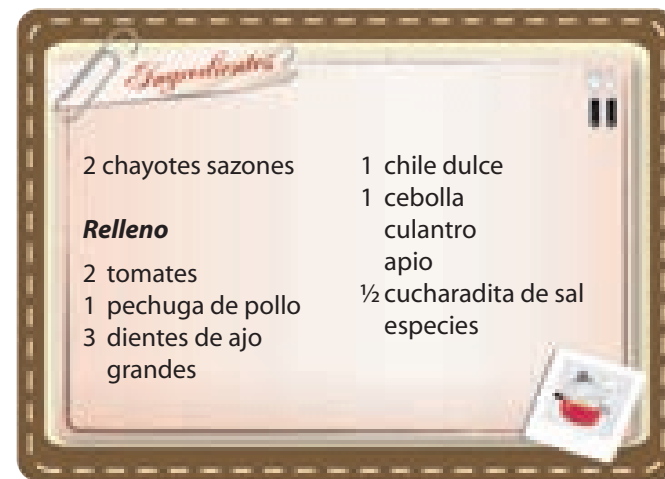
### Chantaina

Cruz Iveth Coto Mora  
Cipreses, Oreamuno



### Chayotes rellenos con pollo

Norma Sanabria Pérez  
Cartago, Centro



#### Preparación

Se pica la asadura y las papas y se revuelven con los olores y se ponen al fuego

#### Preparación

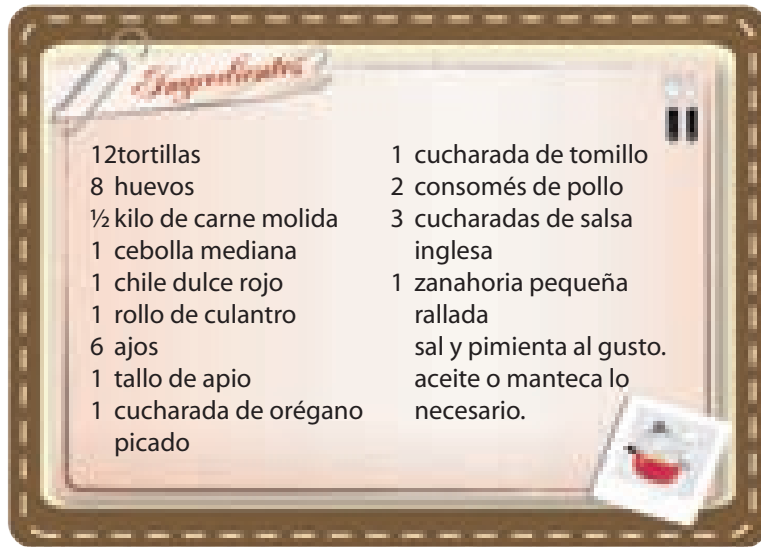
Se cocinan los chayotes enteros, una vez que estén cocinados se parten por la mitad, se les quita la pulpa.

El relleno, se licua, los ajos, chile dulce, cebolla, culantro, apio, tomate y sal.

Se pone a hervir y luego se le agrega el pollo, una vez que esté cocinando, se introduce en el chayote.

## Chilasquilas

Marta Eugenia Barquero Castro  
Taras, Cartago

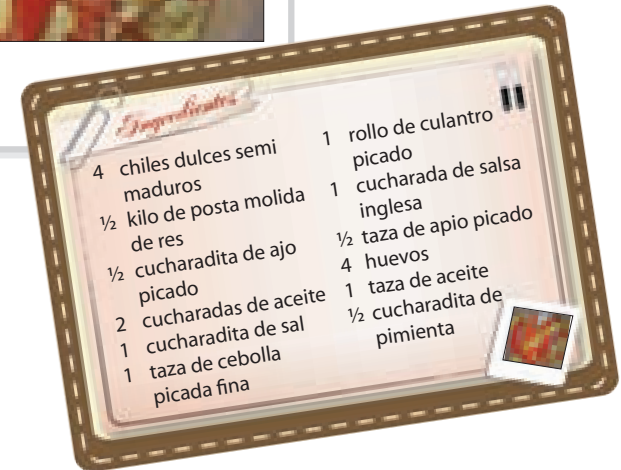


### Preparación

Se sofríe en la grasa elegida la carne molida con los olores picados agregando la zanahoria rallada, salsa inglesa, consomé y sal pimentando al gusto; tomar una tortilla bien fresquita y separar la membrana que traen tratando de hacer una cavidad para ahí poner 2 cucharadas del relleno de la carne. Separar las claras de huevo y batir hasta hacer crecer añadiendo luego las yemas con 1 pizca de sal; envolver la tortilla rellena en el batido y sofreír en aceite hasta dorar. Se pueden servir acompañadas de una salsa de tomate casera.

## Chiles rellenos con carne

Irma Obando Araya  
Cartago, Centro



### Preparación

Se sofríe la cebolla, el ajo, el apio, el culantro y la carne en las 2 cucharadas de aceite, se le agrega la sal, pimienta y salsa inglesa, se deja cocinar por 20 minutos. Los chiles se lavan bien, se untan con aceite por todos lados, se asan en el horno bien caliente virándolos para que suelten la piel por todo lado, se quitan del horno y se cubren con un limpión para que evaporicen, se les hace un corte por un lado, se les extrae las semillas y se rellenan con la carne previamente preparada. Se baten las claras se le agregan las yemas, y el ¼ de cucharadita de sal, los chiles se pasan por el huevo y se fríen en el aceite caliente. Se sirven acompañados de arroz, frijoles y ensalada.



## Comida tradicional de Cartago

María Argentina Campos Alvarado  
Loyola, Cartago



Foto: Mireya Castro López



### Preparación del lomo

Se toma el lomo entero crudo, se abre a la mitad, se extiende y se rellena con medio kilo de carne molida previamente preparada, y las rebanaditas de unos 5 huevos, se hace un arrollado a lo largo con el lomo y se encierra utilizando el hilo y la aguja. Seguidamente se fríe a fuego lento en aceite hasta que esté dorado.

### Preparación de la gallina

Se prepara la gallina normalmente como se hace una gallina entera. (sacándole todos los menudos, etc.). Olores al gusto, cuando está cocida, se saca y se rellena con el sobrante  $\frac{1}{2}$  kilo de carne y los huevos duros enteros, se cierra como gallina enjarrada, doblándole las patas hacia dentro. Se procede a freír la gallina en aceite y achiote.

### Rellenos

Carne molida: se fríe con la mitad de los condimentos.

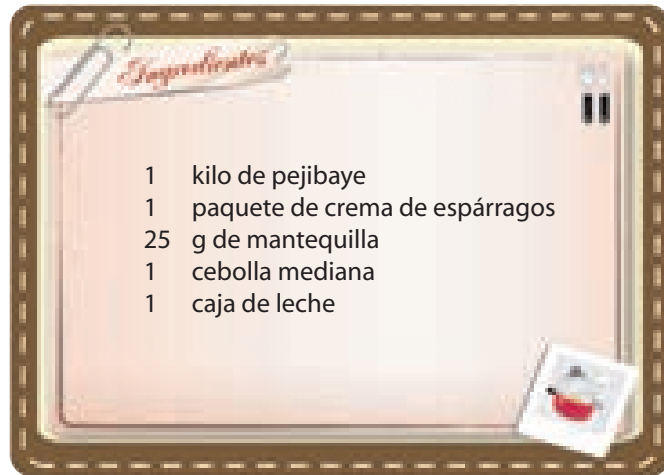
Huevos: el kilo de huevos se pone a endurecer, la mitad para rellenar el lomo y la otra para rellenar la gallina.

### Presentación del plato

Se toma una cazuela de hierro de tamaño apropiado, se coloca el lomo dándole forma de círculo, en el centro del lomo se coloca la gallina y se decora con las tortillas caseras.

### Crema de pejibaye

Olga Marta Brenes Fernández  
Tucurrique, Jiménez



#### Preparación

Se cocinan los pejibayes y se pelan.

Se fríe en mantequilla la cebolla, el chile dulce y se incorpora la leche y la crema de espárragos.

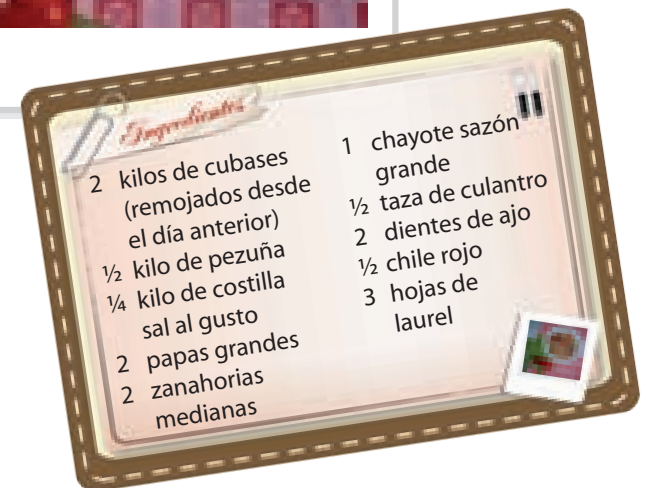
Posteriormente se licuan los pejibayes y se le agregan a la leche hirviendo, una vez que espese, se baja del fuego.

### Cubases con pesuña y costilla de cerdo

Jeannette Robles Robles  
Cartago



Foto: Jennifer Mejías



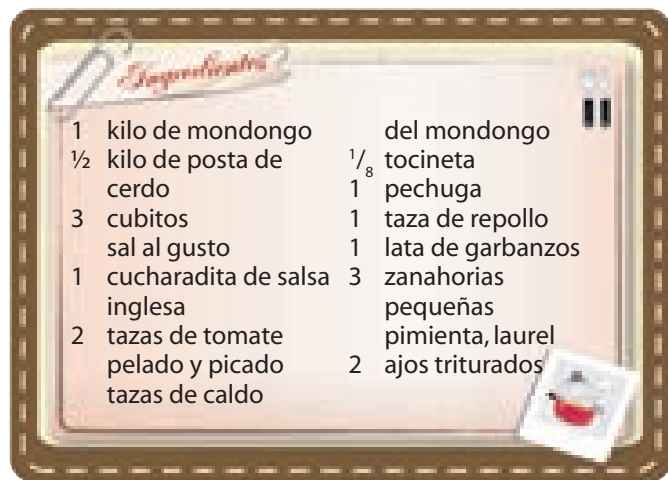
#### Preparación

Colocar los cubases con todos los olores, las carnes y la sal.

Cocinar por 20 minutos destapar y colocar las verduras y seguir cocinando por 15 minutos más.

### Delicia de mondongo

Teresita Segura Jiménez  
Cartago



#### Preparación

Se cocina el mondongo en una olla de presión con olores por 45 minutos y se hace en tiritas. También se cocina la pechuga con olores y dos tazas de agua y se hace en trocitos. Aparte se fríe la tocineta se le agregan los olores y la carne de cerdo y pollo en trocitos y se cocina.

Luego a eso se le agrega el tomate, el caldo y se deja 15 minutos al fuego. De último se agregan los garbanzos sin el líquido y el repollo, se deja hervir un ratito y se sirve bien caliente con arroz blanco.

**Nota** Si se desea le pone unas gotitas de picante.

### Ensalada criolla

Marco A. Solano Araya  
Paraíso



Foto: Cristina Chinchilla Álvarez



#### Preparación

Se pican la lechuga, el tomate, pepino, chile, cebolla, apio y culantro todo en trozos, se revuelven y se le agrega la sal, el vinagre y los limones ácidos.

## Frijoles ticos

Marco A. Solano Araya  
Paraíso



Foto: Mireya Castro López

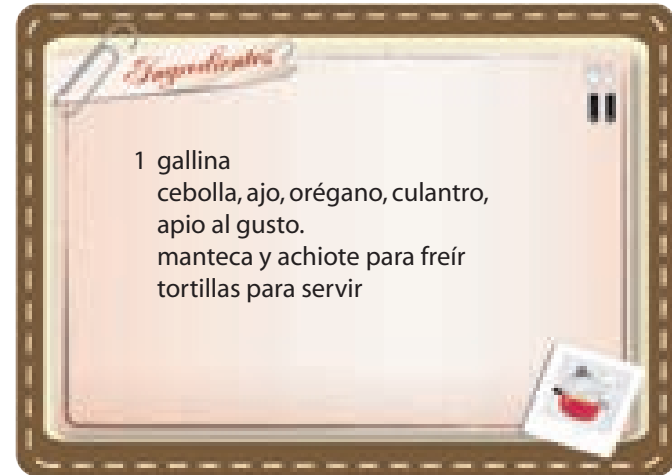


### Preparación

Poner a cocinar los frijoles durante 1 hora con las hojas de laurel y los ajos, luego picar los chiles, las cebollas y el tiquizque para agregarlo junto con el aceite y el chorizo, dejarlo a fuego lento durante 30 minutos o más.

## Gallina casera

Josefa Calvo Abarca  
Santa Cruz, Turrialba



### Preparación

Se mata la gallina, se guinda para escurrir la sangre, luego se pela con agua caliente, se pasa por unas llamitas de fuego. Se lava con agua, jabón y sal. Se corta la cabeza, patas y se sacan la vísceras.

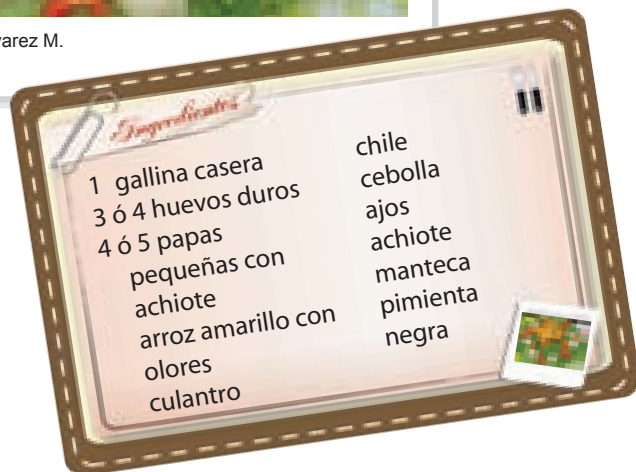
Se pone luego a cocinar en agua con todos los condimentos. Por último se fríe en manteca y achiote.

## Gallina casera rellena

Catalina Garro Carballo  
Tejar, Cartago



Foto: Guselle Álvarez M.

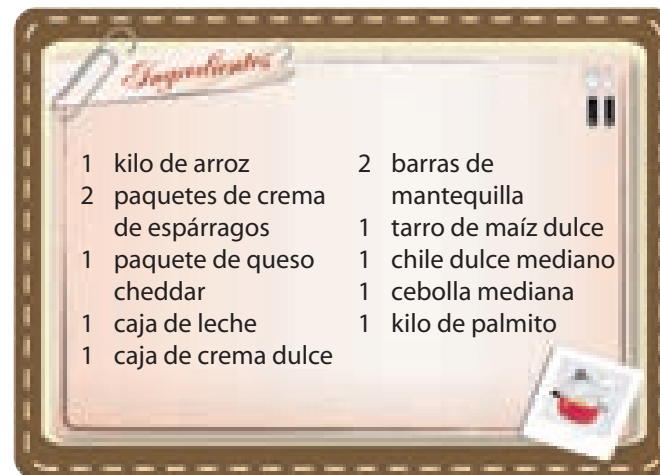


### Preparación

Se agarra la gallina se pela con agua hirviendo luego se cocina con todos los olores sal y pimienta después la paso por achiote cuando está lista la relleno con el arroz, huevos y papas. La amarro de las patitas y la envuelvo en hojas de plátano.

## Guineos rellenos

Lilliana Villalobos Calvo  
Tres Ríos, La Unión



### Preparación

Pelamos y cocinamos los guineos, estos deben de quedar entre suaves y duritos, los dejamos enfriar. Luego en un sartén sofreímos la cebolla, ajos y chile dulce estos finamente picados, se le agrega la carne molida dejándola cocinar bien, luego se le agrega sal, condimento, achiote, salsa inglesa y de último el

culantro dejando cocinar bien. A cada guineo se le hace una abertura no muy onda para que estos no se separen, en esa abertura se les coloca la carne molida uno por uno. Los huevos se batan a punto de nieve y los guineos se envuelven en el huevo y se fríen en el aceite y se van colocando en la salsa de tomate se sirven con arroz blanco.

### Ingredientes para la salsa

- ½ kilo de tomate bien maduro
- 1 salsa de tomate panameña
- ½ cebolla pequeña
- 1 ajo
- ¼ de chile dulce
- sal al gusto
- 1 cucharada de condimento bomba achiote al gusto
- ½ rollo de culantro

### Preparación

En la licuadora se pone el tomate en trozos, la cebolla, chile dulce, ajos y el culantro, se le agrega ½ taza de agua se licuan y en una olla se llevan al fuego cuando esto esté hirviendo se le agrega la salsa panameña, sal condimento y achiote, se deja hervir.

## Lechón de cerdo

Ana Lucía Sánchez Gómez  
San Juan de Chicué, Oreamuno

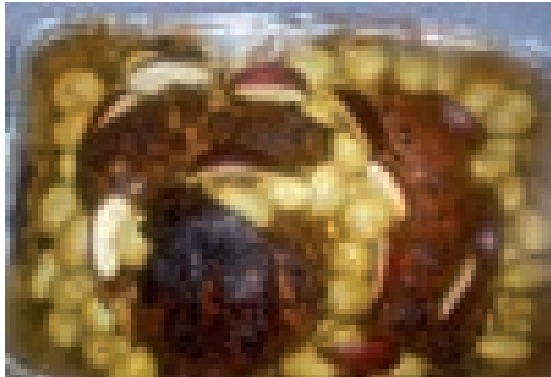


Foto: Jorge Gutiérrez G.

**Ingredientes para la lechón**

- 2 kilos de posta de cerdo
- 2 tazas de agua
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de comino en grano molido
- 1 cucharadita de culantro en grano molido
- 2 dientes de ajo
- 1 rollito de culantro verde picado
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- 1 cucharadita de achiote
- ½ chile dulce en tiras

### Preparación

Se lava y se escurre la carne, se adoba con sal, comino, culantro y ajos. Se coloca en una olla, se le agrega la manteca, culantro verde, chile dulce y agua, se pone al fuego por 50 minutos después de su hervor dándole vuelta

con frecuencia hasta que esté en su punto, dejarla de un día para otro para poder partirla sin problemas. En una olla colocamos las tajadas con una taza de su misma salsa y se deja sudar por 5 minutos para que tome sabor. Acompañar con tortillas o papa frita entera. *Rinde para 15 personas.*

## Lengua con verduras en salsa

Elsa Picado Gómez  
Paraíso, Paraíso

**Ingredientes**

1 lengua	½ kilo de tomate pelado y picado
2 ramas de apio	1 cebolla
4 ajos	3 ajos
2 hojas de laurel	3 ramas de apio
1 rama de tomillo	1 rollo de culantro
½ cucharada de sal	1 chile dulce
<b>Ingredientes para la salsa</b>	¼ taza de salsa Lizano o su equivalente
vegetales variados	½ cucharadita de sal

### Preparación

Cocinar la lengua en agua durante 30 minutos, luego se desecha el agua.

Se pela la lengua y se vuelve a poner a cocinar con los olores durante 1 hora.

### Preparación para la salsa

Licuar todos los olores y poner con esta salsa al fuego con los vegetales, fijándose que estos no se cocinen demasiado.

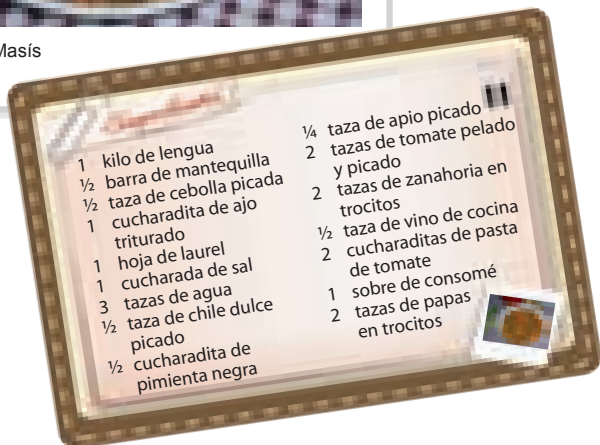
Se corta en tajadas la lengua y se sirve en esta salsa, acompañado de un arrollado de papa o con nuestra ensalada preferida.

### Lengua estofada

Julia Elena Coto Mora  
Cipreses, Oreamuno



Foto: Yanory Álvarez Masís



#### Preparación

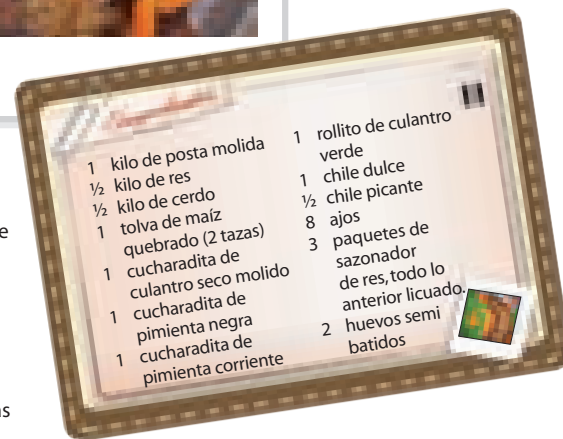
Lave bien la lengua y cocínela en olla de presión por 45 minutos con una hoja de laurel, ajos y una cucharada de sal, tres tazas de agua. Cuando esté suave, retire la piel y pique en cuadritos de 3 cm. Sofría la lengua en la cebolla y el ajo. Agregue el chile dulce, el apio, el tomate, las papas y la zanahoria, tape y cocine por 15 minutos, agregar la lengua con el vino, el consomé y la pimienta, tape y cocine por 15 minutos más. Diluya la pasta de tomate en una taza de agua y agregue a la carne. Cocine tapando hasta que suavicen los vegetales.

### Lomo criollo relleno

Maritza Gabriela Víquez Serrano  
Tierra Blanca, Cartago



Foto: Yanory Álvarez Masís



#### Ingredientes del relleno

- 2 tazas de arroz cocinado con achiote
- 1 tarro mediano de alverjas
- ¼ kilo de vainica cocinada en agua con sal
- 3 zanahorias cocinadas en agua con sal
- 4 huevos duros  
hojas para envolver tamal y amarras

#### Preparación

A la carne le agregamos los condimentos en polvo, los licuamos, sal, huevos, sazónador y la masa del maíz revolvemos bien y tomamos una masa como para tortas. Seguidamente formamos o dividimos la masa en 4 partes iguales, cada pelota de masa la extendemos. Le ponemos una capa de arroz, tiras de

zanahoria, vainica, alverjas, huevos duro en rodajas y cerramos a la mitad formando el lomo. Lo envolvemos en la hoja de tamal bien, de manera que al cocinar el agua no se le meta. Amarramos con la amarra bien y llevamos a cocinar en una olla con agua durante 1 hora a que hiervan. Terminada la cocción desenvolvemos y majadeamos y pasamos por achiote y listo.

## Lomo de bautizo

Ana Lía Coto Mora  
Cipreses, Oreamuno



Foto: Arturo Ramírez Castro

1/2 kilo de carne molida de res  
1/2 kilo de carne molida de cerdo  
2 huevos  
1 rollo de culantro  
1/4 kilo de vainicas  
1/4 kilo de zanahorias  
1 tarro de petipois  
1 chile dulce rojo  
2 consomés  
4 dientes de ajo  
4 huevos duros  
1 cucharada de pimienta  
1 taza de masa o polvo de pan  
salsa al gusto

### Preparación

Se pone a cocinar la vainica y la zanahoria, revolver las carnes con los olores (menos el chile dulce), los condimentos, los huevos y la masa. En papel aluminio estirar la carne y rellenar con las vainicas, zanahorias, petipois, huevo duro en trocitos y chile dulce, arrollar en papel aluminio (poner doble papel). Cocinar por una hora más o menos. Dejar enfriar, retirar el papel y cortar en tajaditas y ponerle una salsa deseada.

## Lomo relleno

Wilmer Ramírez Trejos



Foto: Mauricio Valldeperas Castro

2 kilos de lomo de res  
250g de posta molida de cerdo  
125g de espinacas  
125g de zanahorias  
2 chiles dulces  
75g de margarina  
20g de sal  
10g de pimienta negra  
20g de ajos  
6 huevos duros  
200g de arroz cocido

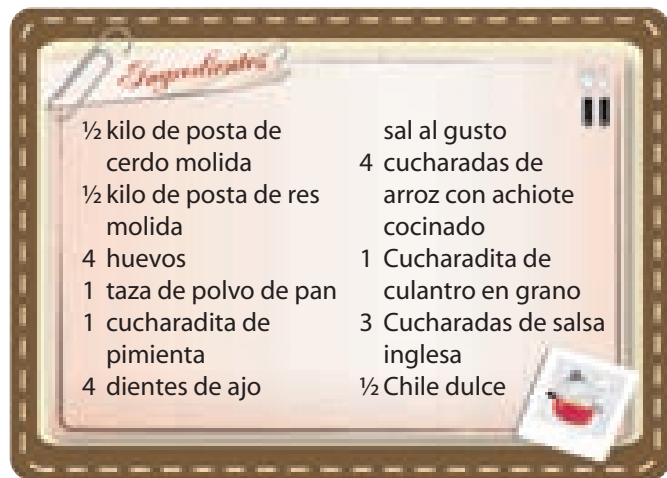
### Preparación

Limpian el horno, librándolo del exceso de grasa. Partir el lomo a lo largo asemejando un gran bistec. Cortan el ajo fino y poner con el lomo. Salpimentar y reservar. Pelar y cortar en bastón la zanahoria, cortar en juliana el chile dulce. Adobar la carne molida con sal y pimienta negra. Rellenar el lomo con la carne molida, los huevos duros, las zanahorias, el arroz, el chile dulce y la espinaca procurando una banda de color a lo largo. Arrollar con pabito. Cocinar al horno a 275 o 250° C, hasta que suavice, añadir margarina y poquitos de agua si fuera necesario.



### Lomo relleno

Isabel Rivera Moya  
Paraíso, Paraíso



#### Preparación

Se revuelve la posta de cerdo y res se le agrega el polvo de pan, los huevos, luego se licua el culantro en grano con los ajos, pimienta, salsa inglesa, se agrega lo licuado a la carne y se amasa bien.

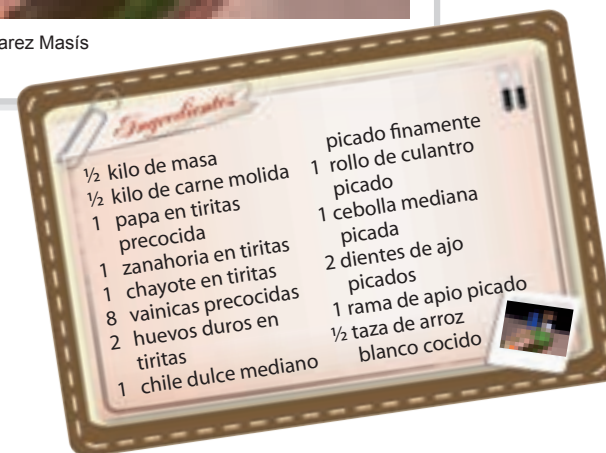
Se extiende la carne sobre un limpión mojado se le pone el arroz achotado, chile en tiras y huevo duro en el centro de la carne extendida, se arrolla con el limpión y luego se pone en una cazuela con achiote y manteca bien caliente cuando está dorado se le agrega agua que tape la carne se deja cocinar bien, se le puede agregar una ramita de apio y culantro para que se cocine. Se puede servir frío o caliente.

### Lomo relleno

Laura Zúñiga Gómez  
Cartago



Foto: Yanory Álvarez Masís



#### Preparación

Mezclar la masa con la carne molida. Agregar la cebolla, ajo, culantro, apio, chile dulce, bien picados. Revuelva con la sal, consomé y agua hirviendo hasta formar una pasta suave como la de las tortillas de un grosor de aproximadamente 1cm. Rellene con arroz, zanahoria, vainica, huevos, chayote y papa. Enrollar y poner envuelto en papel aluminio u hojas de plátano, amarrar bien con pabito y cocinar en agua hirviendo por 30 minutos a fuego alto.

## Olla de carne

Ana Lucía Sánchez Gómez  
San Juan de Chicué, Oreamuno



Foto: Carlos Ml. Zamora Hernández



### Preparación

Se parte la carne en trocitos, se lava y se coloca en la olla de presión, se le agrega el agua, apio, culantro, tomillo, orégano, ajos, cebolla y sal.

Se pone al fuego y después de que empieza a hervir cuenta por 25 minutos.

Se pela toda la verdura, se lava y se pone en una olla grande al fuego, se le agrega la carne ya cocida con su caldo para que la verdura tome su sabor por 30 minutos más y listo para servir.

*Rinde para 12 personas.*

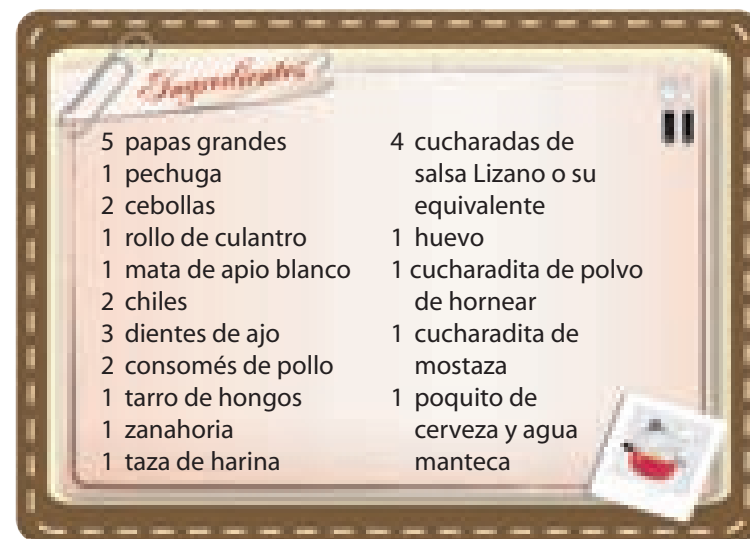
*Olla de carne*  
Isabel Ceciliano Chacón  
Frailes



**Preparación**

Se lava la carne con agua caliente, se pone en una olla mediana con la cantidad de agua a la mitad, se pone a hervir y se pone la carne con los olores hasta que se cocine y que no quede suave poner la verdura cortada a lo largo hasta que se cocine y tome el sabor de la carne.

*Papas rellenas*  
Virginia Arias Calvo  
San Rafael de Oreamuno  
Ganadora



**Preparación**

Se pican todos los olores y se desmenuza el pollo bien fino, y se revuelve con los demás ingredientes, se le agrega la salsa y la mostaza. Las papas se pelan y se les saca el centro y se cocinan.

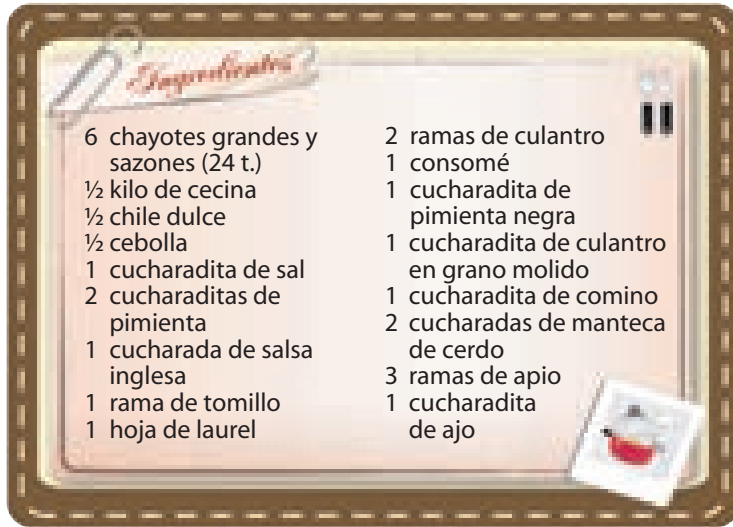
**La pasta**

Se revuelve, harina, polvo de hornear, 1 huevo, cerveza, agua, mostaza y salsa Lizano o su equivalente, se hace la pasta y luego se rellenan las papas con el relleno. Se cubre con la pasta sólo por encima y se ponen a freír con suficiente manteca, vueltas hacia abajo.

*Rinde para 10 porciones*

## Pastel de ánimas\*

Sara Madriz Arce  
Los Ángeles, Cartago



### Ingredientes de la tortilla

- 2 tazas de masa
- 1 taza de caldo de la carne
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de grasa
- 1 cucharadita de achiote
- 1 cucharadita de sal

### Preparación

Picar los chayotes y sancocharlos, escurrirlos muy bien de un día para otro. Freír los olores con las tres

cucharadas de grasa, y agregar la carne con los chayotes, dándoles vuelta todo el tiempo, poner en un recipiente adecuado tapar. Tapar con una tortilla y meterla al horno a bajo fuego hasta que la tortilla se tueste. Para la tortilla: poner en una olla la masa e ingredientes de la tortilla, suavizar con el caldo de la carne, revolver bien, hacer una tortilla y tapar el pastel.

**Nota:** Las 24 tazas de chayote picado al hervir y escurrir se reduce a la mitad.

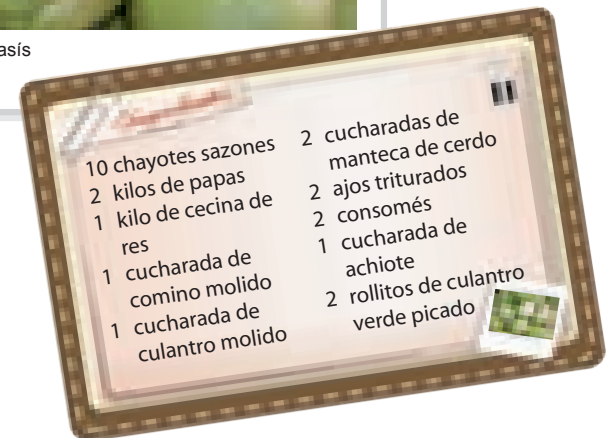
\* Se usa servirlo en las velas de difuntos.

## Pastel de novios

Rita Sánchez Gómez  
San Juan de Chicué, Oreamuno



Foto: Yanory Álvarez Masís



### Preparación

Se pelan y se lavan los chayotes y las papas, se pican finamente por separado, se lavan nuevamente, se ponen al fuego por separado con el agua que necesite por 10 minutos, luego se lava con agua fría y se escurre en una manta por separado.

Se cocina la carne con agua, culantro, tomillo y orégano, se deja enfriar y se deshila, se pica finamente, luego en una olla se fríe la carne con la manteca, achiote, ajos, chile dulce, culantro verde, consomé y se agrega la papa y el chayote, se revuelven bien para que se incorporen todos los ingredientes.

Se deja sudar por 10 minutos.

## Pastel de plátano maduro

Virginia Arias Calvo  
San Rafael, Oreamuno

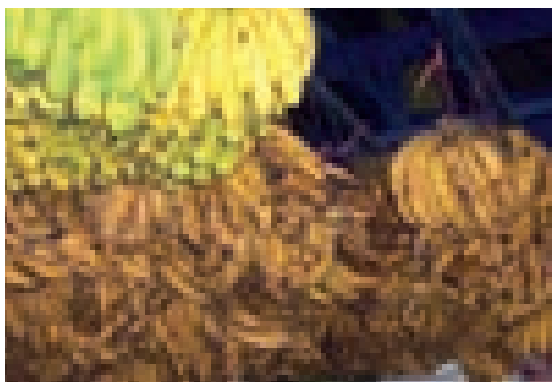
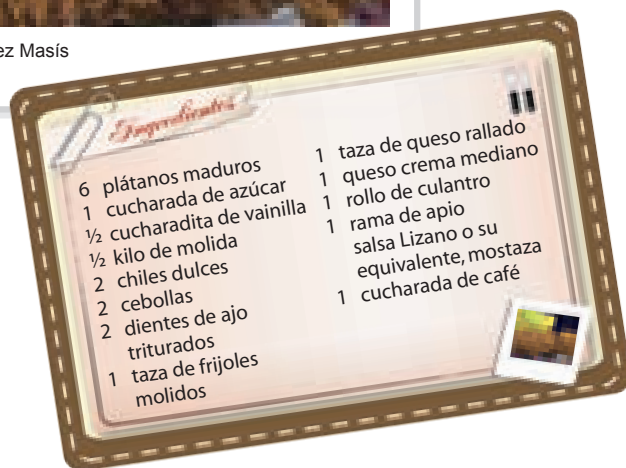


Foto: Yanory Álvarez Masís



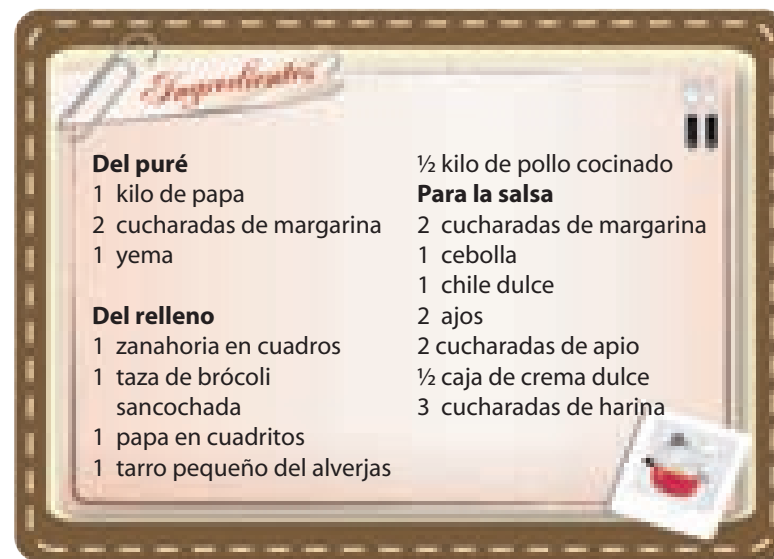
### Preparación

Se cocinan los plátanos maduros con el azúcar y la vainilla. Se apartan. La carne molida se arregla con todos los olores, la salsa y la mostaza. Luego los frijoles se licuan con los olores, café y azúcar. Engrasar el pirex con mantequilla, se coloca una capa de plátano maduro, luego una capa de pasta molida arreglada con una capa de frijoles y otra de plátano, y de último el queso rallado con el queso crema y un poquito de mantequilla. Y se hornea por 15 minutos hasta que dore.

Rinde 10 a 12 porciones.

## Patel moldeado de papa y pollo

Luisa Rojas Valverde  
Paraíso, Paraíso



### Preparación del puré

Cocer las papas peladas con 1 taza de agua y 2 cubitos de pollo. Hacer el puré y ponerle la mantequilla y la yema. Forrar 1 ó 2 moldes de pan con la mitad del puré.

### Preparación del relleno

Sancochar la verdura menos las alverjas y escurrir. Picar el pollo en trozos y tenerlo listo.

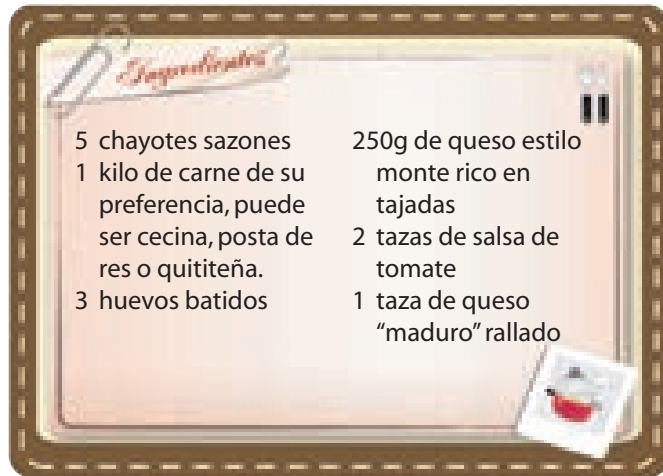
### Preparación para la salsa

Poner al fuego una olla con la margarina agregar la cebolla a sofreír bien, agregar chile, ajos, apio, perejil luego la verdura, el pollo, de último harina disuelta con la crema dulce. Este relleno se vierte en el puré ya esparcido en el molde. Encima ponemos la otra mitad del puré y va al horno a que dore.

**Nota:** El pollo deberá adobarse y luego cocinarse en olla de presión por ½ hora.

## Pastel "Nuevo estilo"

Rebeca Delgado Sánchez



### Preparación

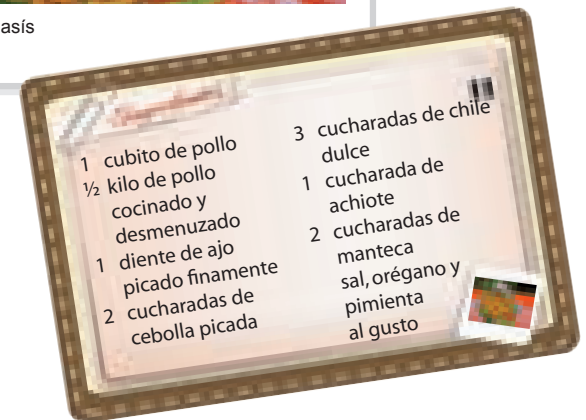
Los chayotes se cocinan en agua con sal, se pelan y se parten en tajadas, a cada tajada se le prensa con un palito,  $\frac{1}{2}$  tajadita de queso, se pasa por huevo y se fríe en aceite por ambos lados.

La carne se pica finita y se condimenta muy bien con ajo, cebolla, sal y pimienta.

En una fuente se colocan intercaladas, capas de chayote y capas de carne, se finaliza con chayote se baña con la salsa de tomate y se espolvorea con queso. Se mete al horno a dorar por 15 minutos.

Variación: se puede utilizar raíz de chayote, en vez del chayote mismo, se sigue el mismo procedimiento.

## Pollo frito con achiote



### Preparación

Se cocina el pollo en agua con el cubo de pollo, sal, orégano, se escurre y desmenuza.

En una cazuela grande se pone la manteca, achiote, ajo picado, cebolla y chile dulce. Se sofríe bien, se agrega el pollo y se fríe bien.

## Pollo relleno

Laura Zúñiga Gómez  
Cartago

**Ingredientes**

1 pollo criollo grande	1 cucharada de sal
1 chile dulce picado finamente	2 dientes de ajo picados finamente
1 rollo de culantro picado finamente	1 cebolla mediana picada finamente
1 rama pequeña de apio picada finamente	<b>Del relleno</b>
2 cucharadas de achiote	4 papas cocinadas enteras
1 barra de mantequilla	½ taza de arroz blanco cocinado
1 taza de caldo de pollo	2 huevos duros
1 consomé de pollo	

### Preparación

Cocinar el pollo en agua hirviendo por 15 minutos con la sal, el culantro, apio, chile dulce, ajos y el consomé. Después de cocinar el pollo déjelo escurrir. Ponga a derretir la mantequilla y el achiote juntos, en un recipiente previamente engrasado coloque el pollo al horno a 250 grados y bañe el pollo constantemente con la mantequilla y el achiote hasta que dore, luego de dorar rellenar con las papas, el arroz y los huevos duros.

## Dozol\*

Inés Pacheco Sánchez  
Marta Pérez Solano

Foto: Yfanory Álvarez Masís

**Ingredientes**

1 kilo de maíz blanco de grano grande	1 cabeza de ajos bien picados
2 cucharadas de cal	sal y pimienta al gusto
4 litros de agua	2 cebollas medianas finamente picadas
<b>Ingredientes de la carne y el caldo</b>	2 cucharadas de salsa inglesa
1 kilo de posta de cerdo	2 chiles dulces medianos finamente picados
1 kilo de pellejo de cerdo delgado	

### Preparación del maíz

El maíz se pone en remojo con la cal, de un día para otro, para que el maíz se pele; pasado el día se lava muy bien y se pone a cocinar solo con agua, procurando que con el agua se cubra totalmente la ración del maíz, hasta que éste se ponga suave.

### Preparación de la carne y el caldo

Después de lavar bien la carne (posta y pellejo), se pone a cocinar con suficiente agua y todos los olores, cuando ésta esté suave se saca y se pica finamente, luego se le agrega el maíz y se cocina hasta que el maíz se reviente y, el caldo se ponga espeso.

\* Se presentaron dos recetas iguales con la diferencia que una de ellas tenía entre sus ingredientes una onza de culantro en grano en lugar de las cebollas, la salsa inglesa y los chiles dulces finamente picados.

## Dozol\*

Marisol Sanabria Conejo  
Gladis Calvo Vega  
Ana Méndez



Foto: Yanory Álvarez Masis

1½ kilo de maíz	sal y pimienta
1 cucharada de sal	2 consomés de carne
1 kilo de posta de cerdo	1 ramita de tomillo
1 kilo de costilla de cerdo	1 ramita de orégano
½ kilo de pellejo de cerdo	2 ramitas de culantro coyote
4 ajos majados	1 ramita de apio

### Preparación

El día antes se cocina el maíz que no quede muy suave hasta que esté bien frío se lava. La carne se deja en adobo y en cuadritos no muy pequeños con todo el adobo y 2 tazas de agua. Otro día se le pone la carne al maíz y los demás

ingredientes, a fuego lento para que la carne suelte toda la sustancia y al final, después que ha soltado se sube el calor para que se cocine y suavice, se revuelve bien, si se desea se le pone tabasco o chile picante al gusto antes de servir.

*\*Concursaron tres recetas muy similares, se diferenciaban entre sí porque: una entre sus ingredientes tenía 1 kilo de cesina y 1 kilo de posta o costilla de cerdo y la tercera cambiaba el consomé, tomillo, orégano y apio por ajinomoto, salsa Lizano (o su equivalente) y hojas de laurel.*

## Dozol

Marieta Montero Martínez  
Alvarado, Pacayas

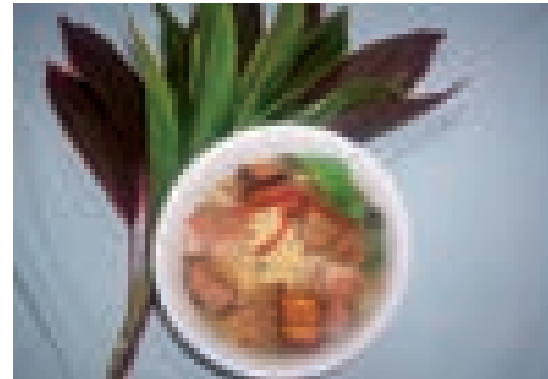


Foto: Cristina Chinchilla Álvarez

2 kilos de maíz criollo entero	½ mata de apio picado
2 kilos de posta de cerdo	3 rollos de culantro picado
2 kilos de costilla de cerdo	ajos, orégano seco, tomillo seco, laurel, sal y pimienta al gusto
3 chiles dulces	

### Preparación

Cocinar el maíz con la cal dos días antes, al siguiente día póngalo a reventar (esto es para blanquearlo y dejarlo más suave y esponjoso). Cuando se enfríe lávelo y déjelo en agua limpia. Adobe la carne y cocine; el caldo que esta suelte cuélelo y póngalo en una olla a hervir junto con el maíz unos 20 minutos, luego agregue la carne picada en cuadritos y los aliños. Hierva hasta que el caldo tome el sabor de los aliños. Pruebe la sazón.



*Dozol* \*  
Ligia Villalobos  
Vidalia Ramírez Pérez



Foto: Silvia Valdeperas Castro



### Preparación del maíz:

Se coloca el maíz a cocinar en una olla con agua de cal colada para pelar el maíz. Una vez que el maíz está pelado se quita del fuego y se procede a lavar con suficiente agua hasta sacar la cal.

Cuando el maíz está bien lavado sin residuos de cal, se procede a colocar en el fuego para que el mismo reviente o se cocine bien.

### Preparación de la carne de cerdo

La carne de cerdo se lava muy bien y se cocina en agua agregándole tomillo, laurel y sal al gusto. Cuando la carne está cocinada se pica en cuadritos.

### Preparación final

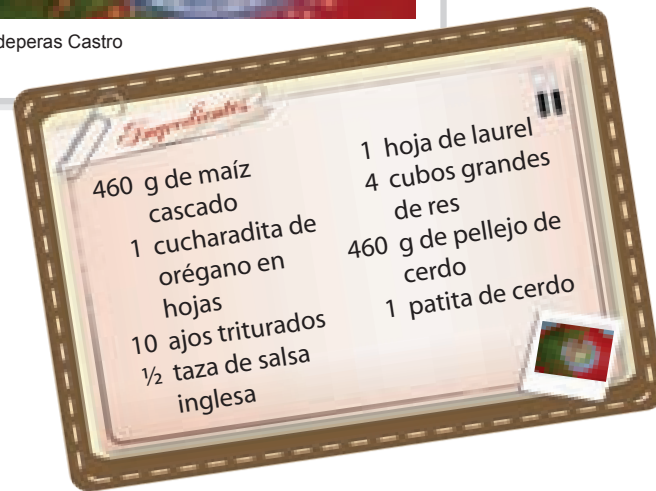
Una vez que el maíz se mezcla en el caldo de la carne de cerdo y se le agregan los olores, pimienta, achiote y se deja hervir. Se sirve caliente con arroz y tortillas.

\* Se exhibieron dos platillos semejantes, una de ellos varió los chiles dulces, el tomillo y el apio por ajinomoto y salsa Lizano pequeña (o su equivalente).

## Dozol



Foto: Silvia Valleperas Castro



### Preparación

Remoje la víspera el maíz. Escurra al día siguiente y ponga en una olla grande con suficiente agua, orégano, ajos, salsa inglesa, laurel



## Dozol cartaginés

Mayela Lorena Barquero Aragón  
Taras, Cartago



Foto: Silvia Valleperas Castro



### Preparación

Se cocina el maíz y la carne por aparte un día antes. La carne se cocina con el tomillo, orégano, la cebolla, el culantro coyote y de castilla y el ajo. El caldo de la carne se cuele y se le agrega al maíz lavado. Se le agregan condimentos de nuevo y se pone a cocinar en mínimo por una hora, agregándole las carnes en trozos y se sirve con los guineos sancochados.

### Dozol casero

Ana María Cordero González  
Cartago, Centro



Foto: Silvia Valdeperas Castro

1 kilo maíz  
½ taza de cal  
1 kilo de carne  
pimienta y  
comino

sal  
ajos  
tomillo  
orégano

#### Preparación

Escogimos el maíz seleccionado que no tuviera el corazón negro. Lo cocinamos con cal para que pelara el grano, luego se lavó, lo pusimos a que reventara bien y que esté suave. Cocinamos la carne de cerdo con todos los olores: pimienta y comino, ajos, tomillo, sal al gusto, orégano. Ya cocinada la carne se pica en pedacitos pequeños, se cuele el caldo y le agregamos el maíz ya reventado para que terminara de cocinar todo junto.

Ya comerlo.

### Dozol de cerdo

Rita Sánchez Gómez  
San Juan de Chicué, Oreamuno



Foto: Silvia Valdeperas Castro

1 kilo de maíz blanco,  
Cartago  
2 cucharadas de cal  
1 cucharada de sal  
1 kilo de posta de  
cerdo  
1 kilo de costilla de  
cerdo

½ kilo de pellejo de  
cerdo  
3 litros de agua  
1 cucharada de  
comino molido  
1 cucharada de  
culantro molido  
2 consomés

#### Preparación

En una olla se preparan los 3 litros de agua con la cal se pasa por un colados se le agrega el maíz, se deja hervir hasta que pele, cuando esté se baja del fuego, se deja enfriar y se lava con abundante agua fría hasta que le salga toda la cal, se le lleva nuevamente al fuego con agua fría la que necesite, se deja hervir por 2 ½ horas más, luego se le escurra esa agua y se le pone agua caliente la que necesite, se le incorpora la carne cruda y los demás condimentos secos, se deja hervir hasta que la carne esté suave y el maíz haya reventado, se saca la carne, se deja enfriar, se parte la carne y el pellejo en cuadritos y se le incorpora al maíz se va secando se le pone más agua caliente la que necesite, cuando el maíz esté totalmente reventado y al caldo espeso se le agrega la cucharada de sal y el consomé.

Rinde para 20 personas

## Pozol costarricense

Marta Cerdas Araya  
San Rafael, Oreamuno



Foto: Mireya Castro López

maíz Cartago  
carne de cerdo  
ajos criollos  
culantro en  
grano triturado

culantro en  
rama  
tomillo  
condimentos

## Pozol de la abuela

Alexa Granados Madrigal  
San Rafael, Oreamuno  
Ganadora



Foto: Silvia Valldeperas Castro

4 kilos de maíz  
Cartago  
3 kilos de posta de  
cerdo  
1 kilo de costilla de  
cerdo  
condimentos  
naturales: culantro,  
apio, tomillo,  
orégano, ajos,  
chile dulce  
condimentos  
artificiales: salsa  
inglesa, consomé  
de res, sal

### Preparación

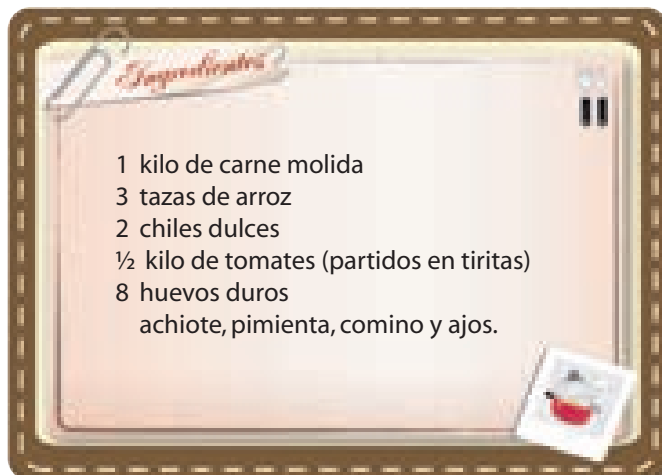
Se cocina el maíz, se pela y se hierven hasta que el grano esté abierto por 4 horas. La carne se cocina aparte con los respectivos olores. Una vez que suaviza la carne se pasa el caldo por un colador y la carne se pica en trocitos. En una olla grande se pone el caldo y la carne y luego el maíz por una hora más hasta que se concentre el caldo y el sabor de la carne en el maíz.

### Preparación

Se escoge el maíz, se lava bien y se pone al fuego con suficiente agua. Cuando ha hervido un tiempo prudente se le agrega la cal, para pelarlo se disuelven 5 onzas de cal y se cuelean, se le agregan al maíz. Se hierva 30 minutos para pelar el maíz. Cuando el maíz está pelado se baja del fuego, se lava bien para quitarle la cal, una vez lavado el maíz se pone de nuevo al fuego para que reviente bien. Una vez reventado se lava de nuevo y se pone al fuego con la carne condimentada y los otros ingredientes por un tiempo promedio de 3 a 5 horas. Preferiblemente cocinar el maíz con la cal en una olla de acero inoxidable o de hierro. Este pozol fue cocinado en cocina de leña. Este platillo es tradicional en los turnos o fiestas de pueblo aquí en la provincia de Cartago.

## Relleno de carne o lomo

Argentina Chacón Rodríguez  
Cartago, Centro



### Preparación

Se prepara la carne con pimienta, sal y los demás ingredientes, se amasa todo hasta formar una pasta homogénea. Se cocinan los huevos y se parten en 4, esto forma parte del relleno. Se cocina el arroz con achiote, pimienta, sal, comino, chile dulce.

En una manta se extiende la carne y se rellena con arroz, huevos, chile dulce en tiritas y el tomate, estos ingredientes deben colocarse de manera que cuando se parte el lomo queden de una forma decorativa los mismos.

Se arrolla bien y se amarra con pabito, se cocina en una olla con agua hirviendo durante una hora. Cuando se ha cocinado se deja enfriar y se puede partir en rodajas pequeñas.

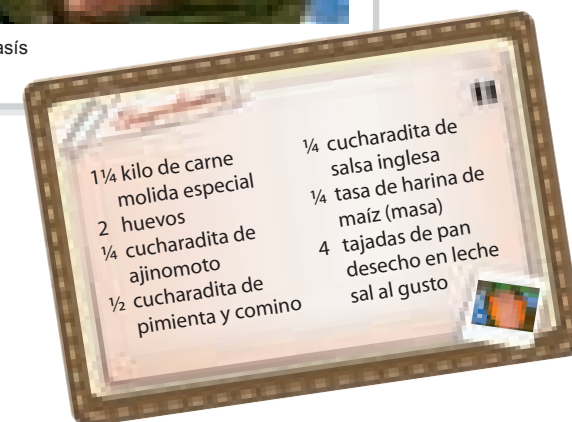
*Sírvase con tortillas, pruebe esta receta, es deliciosa...*

## Relleno de carne molida

Miriam Solano Araya  
Paraíso, Paraíso



Foto: Yanory Álvarez Masís



### Preparación

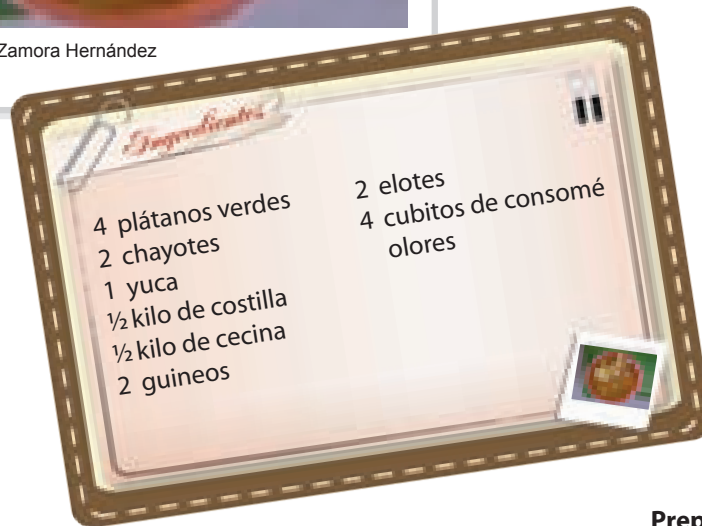
Se revuelve la carne molida con los ingredientes en una palangana y se le agregan los dos huevos y se sigue amasando. Se basea en un limpión y se extiende. El relleno, se parte la cebolla en rodajas y los dos chiles dulces, la mortadela jamonada en 4 tajadas, los 4 huevos duros en tajadas. El chile, la cebolla y la zanahoria se sancochan en agua de consomé de pollo por ¼ de hora, se sacan y se le agregan al relleno junto con la mortadela jamonada. Se le hace una salsa espesa con ¼ de una tomatina y un poquito de mayonesa todo se revuelve bien y se le pone al relleno, luego se arrolla y se amarra con un limpión con pabito. Teniendo lista la olla poniendo dentro el arrollado y hervir por 30 minutos, luego se saca se le quita el limpión y se pone en un pirex por 1 hora al horno, se deja enfriar, se parte en tajadas y se baña con una salsa.

## Sopa de carne

Mayra Martínez Montoya  
Taras, Cartago



Foto: Carlos Ml. Zamora Hernández

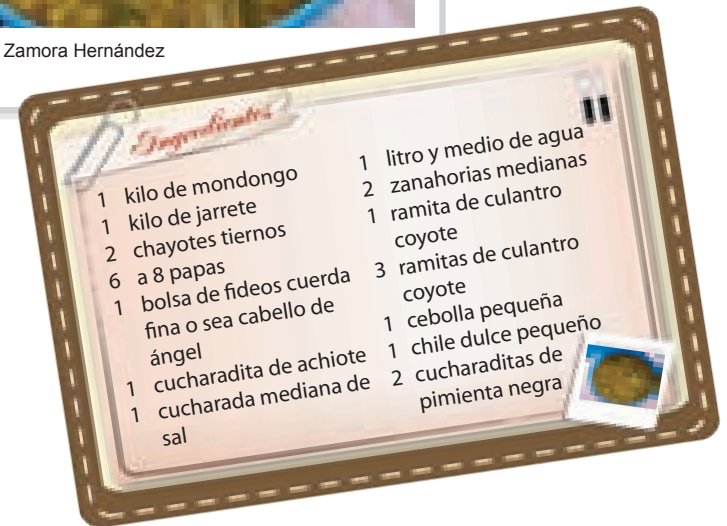


## Sopa de mondongo

Catalina Garro Carballo  
Tejar, Cartago



Foto: Carlos Ml. Zamora Hernández



### Preparación

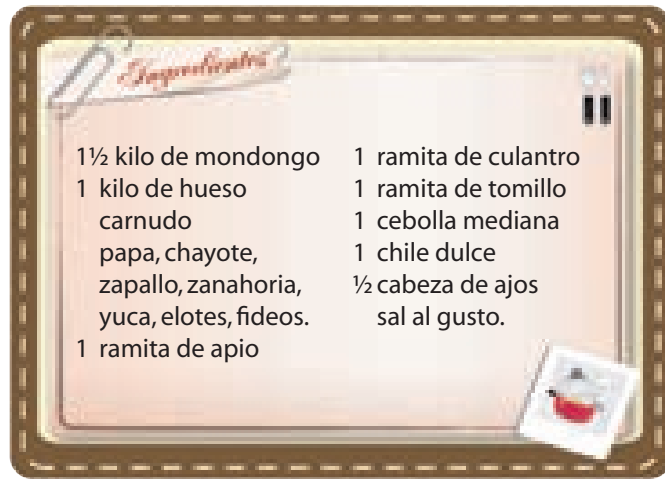
Se pone a cocinar la carne luego se le hecha las verduras hasta que la carne esté. La carne se pone con los olores.

### Preparación

Se compra 1 kilo de mondongo se lava bien y se hace en pedazos al fuego con litro y medio de agua. La cucharadita de sal y el kilo de jarrete. Aparte se pelan los chayotes y papas, cuando el mondongo esta hirviendo se le hecha el culantro, el chile, la cebolla bien picada, las 3 ramitas de culantro coyote y la cucharadita de pimienta negra antes de bajarla del fuego se le echan los fideos cuerda fina y a servirse un buen plato de sopa de mondongo.

### Sopa de mondongo

Carmen González Garita  
El Carmen, Cartago



### Sopa de mondongo

Rocío Cantillano Corrales  
Frailes



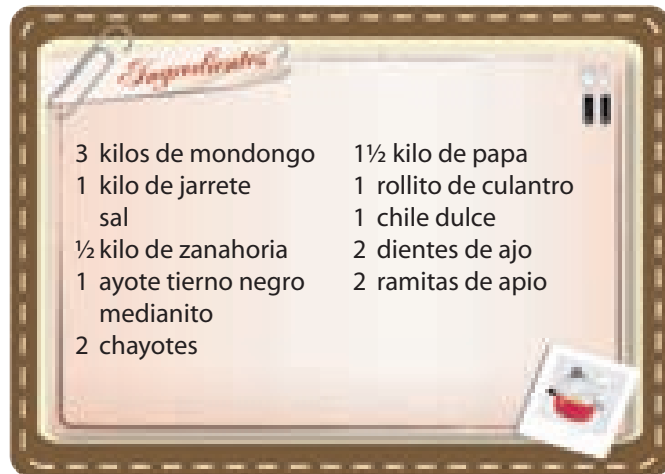
#### Preparación

Un día antes se cocina el mondongo junto con los huesos carnudos y los olores por 2 horas a presión o toda la noche a cocimiento lento.

Luego se cuela el caldo y se pone al fuego con las verduras picadas en tiritas cuando hierven se agregan los fideos y el mondongo picado en cuadritos, se le pone culantro picado al final.

## Sopa de mondongo

Yolanda Granados Madrigal  
San Blas



### Preparación

Dejar cocinando el mondongo y el jarrete con los olores.

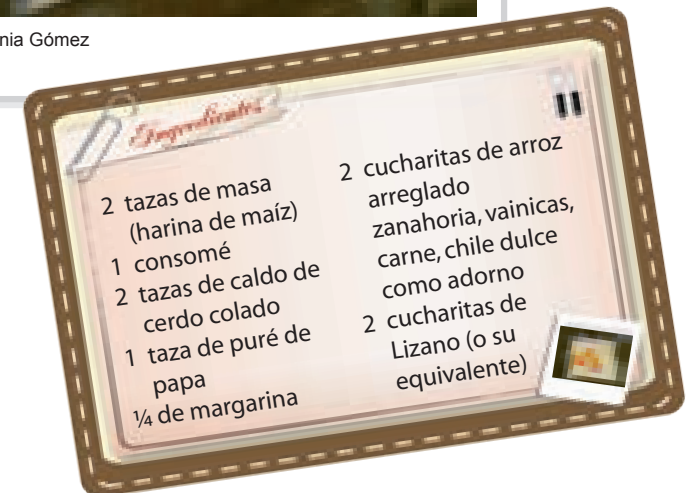
Cuando esté bien cocinado se le ponen todas las verduras en tiras.

## Tamal de cerdo

Mayela Leandro Madriz  
Paraíso



Foto: Sonia Gómez



### Preparación

Arreglar bien la masa, con los condimentos, caldo y puré de papa.

### Poner el adorno del tamal

Arroz, chile dulce, zanahoria y vainica, carne, cocinar por 1 hora después de hervido.



## Tamales de cerdo a la antigua

Miriam Pérez Solano  
Los Ángeles, Cartago



Foto: Sonia Gómez



### Preparación

El maíz se cocina y se muele. La carne se adoba la víspera al gusto. En 2 cucharadas de manteca se sofríe la cebolla, dorar la carne ligeramente, añadiendo tocino, apio, laurel y culantro, orégano y tomillo; agregar 2 tazas de agua cocinando a calor moderado hasta que suavice. El caldo se cuele. Las papas se cocinan y se hacen un puré. Unir masa puré de papa, el caldo de la carne y el caldo que se ha licuado con el tocino. Probar la sal y condimentar más si es necesario.

### Preparación Pipián

Llevar al calor manteca, achiote, 2 tazas de masa arreglada, el maní molido y las semillas de ayote tostadas y molidas. Formar los tamales poniendo 2 hojas, 1 cucharada grande de masa, 1 cucharada mediana de pipián, 2 pedazos de carne, garbanzos, alverjas, pasas, 1 rebanada de huevo duro, 1 rodaja de zanahoria y 2 ó 3 tiras de chile dulce. Se amarran y se cocinan durante 1 hora y media.

## Jamales de pejibaye

Ana Sánchez Ramírez  
San Rafael, Oreamuno

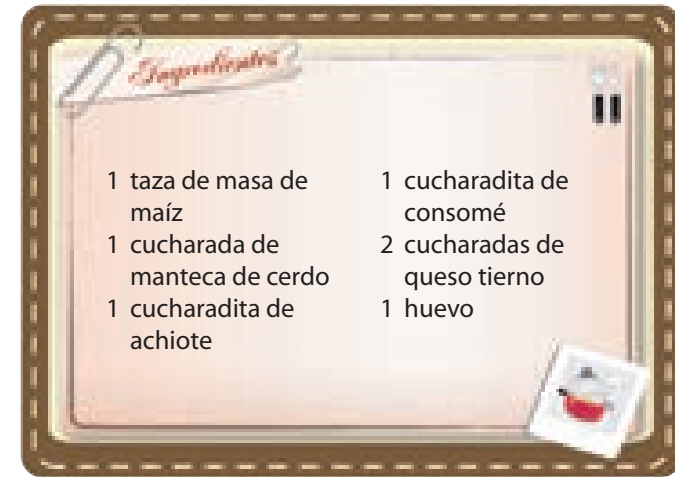


### Preparación

Se cocinan los pejibayes por 10 minutos, luego se muelen, se les agrega la masa, la papa, el caldo de pollo con la mantequilla y la sal. Se amasa, se rellena con el chile y los vegetales y se cocina por ½ hora.

## Tortilla

Rita Sánchez Gómez  
San Juan de Chicué, Oreamuno



### Preparación

En un recipiente se ponen todos los ingredientes, se forma la tortilla y se coloca sobre el picadillo, se lleva al horno a dorar.

Rinde para 30 porciones

# *Picadillos*

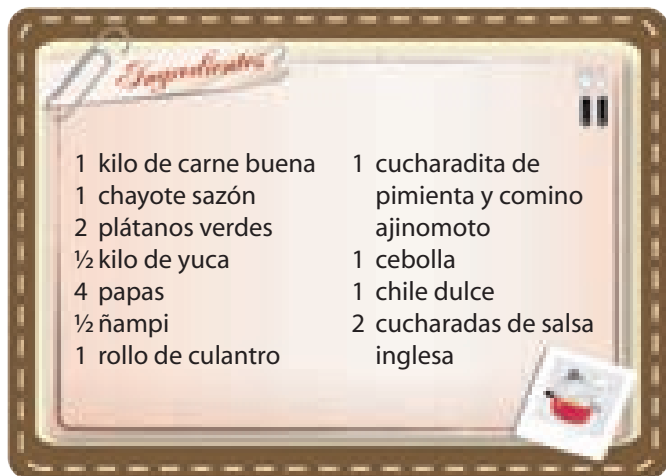


Foto: Guiselle Álvarez Masís





## Ajiaco\*



### Preparación

Se cocina la carne hasta que esté suave, se agrega la verdura picada, se tapa hasta que se cocine bien. Cuando esté fría se pica bien la carne, se fríe la cebolla, chile y culantro con una cucharadita de achiote luego se agrega el chile y la cebolla a las verduras y la carne se revuelve bien y se tapa y se deja que tome gusto y se sirve en galletitas.

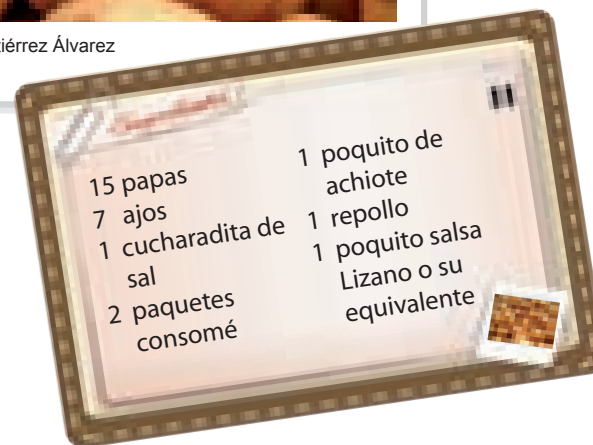
\*El término *ajiacó* lo podemos encontrar como: ajiaco, ayaco, agiaco, ahiaco, el primero es el más usado en la provincia de Cartago.

## Ajiaco

Jeannette Leandro Madriz  
Paraíso, Paraíso



Foto: Rolando Gutiérrez Álvarez



### Preparación

Se cocinan las papas con cáscara, después de cocinados se dejan enfriar. Se pelan y se hacen en picadillo, se pica el repollo bien fino. Se pone la cazuela a calentar, cuando está caliente se le agrega la manteca de cerdo, el ajo y el achiote, se revuelve las papas con el repollo con todos los ingredientes (al consomé, la sal, la salsa) y revolvemos en una olla grande, después la echamos en un molde y se cocina por una hora.

## Ajiaco

Arabela Coto Fernández  
Paraíso, Paraíso



Foto: Sonia Gómez

2 kilos de papas  
1 repollo mediano  
2 cucharadas de  
achiote  
1 cucharada  
manteca de  
cerdo

2 cabezas de ajo  
2 cucharas  
pimienta  
2 cucharadas  
de sal

### Preparación

Se pica el repollo con  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y agua, se deja escurrir. Se cocinan las papas, con agua y sal, luego se pelan y se pican. Se revuelve, se le agrega los ajos ya sofreados con la manteca y el achiote, se mezcla todo y se sofríe.

Se acompaña con tortillas

## Ajiaco

Hilda Quirós Madriz  
Paraíso, Paraíso

### Ingredientes

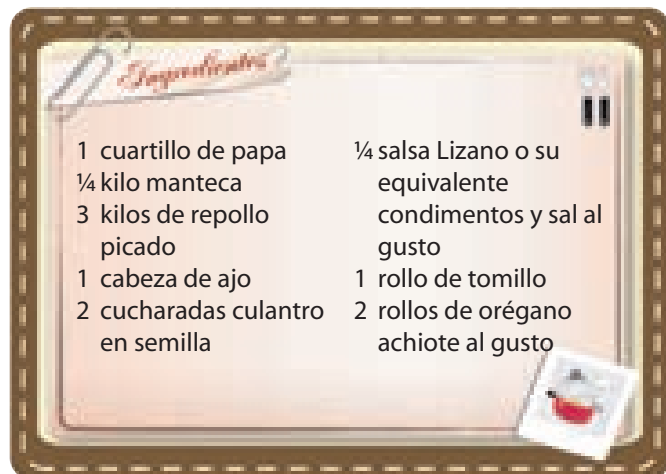
$\frac{1}{2}$ cuartillo de papas	2	rollos de culantro
3 kilos de repollo		en semilla
2 cabezas de ajo		sal al gusto
1-2 cucharadas de pimienta y comino	$\frac{1}{4}$	de manteca
	2	cucharaditas de achiote

### Preparación

Se cocinan las papas con cáscara, cuando están suaves se pelan y se pican. El repollo se cocina, cuando está suave, se pica muy bien y se escurre que quede bien seco. Se revuelven las papas con el repollo, la sal y la pimienta, la manteca y el achiote se ponen a derretir, luego se le echa a las papas, todo se mueve muy bien para que quede parejo. Luego se pone al horno más o menos una hora. Antes de poner al horno se le pone una tortilla, se saca del horno cuando la tortilla está bien dorada.

### Ajiaco

Margarita Araya Sojo  
Paraíso, Paraíso



#### Preparación

Cocinar las papas con cáscara, agregarles un poco de sal y el repollo hasta que este suave. Ya cocinadas las papas, dejarlas enfriar, pelarlas y picarlas en cuadritos, no muy finos. El repollo se deja reposar de un día para otro y escurrirlo y picarlo bien para que quede bien seco.

En una cazuela se pone la manteca a hervir y se le agrega tomillo y orégano para que suelte, ya tostados ambos se sacan de la cazuela y se le echa el achiote.

Se licuan los ajos, culantro y salsa Lizano o su equivalente.

Cuando está seco el repollo se revuelve con las papas y se echa lo licuado en ambos, y los condimentos al gusto, se ponen en la cazuela, que ésta lleve fuego al amor y se revuelve de vez en cuando, hasta que quede bien cocinado y sequito, revolver con una cuchara de madera.

### Ajiaco picadillo tradicional de novenario

Elfida Obando Araya  
Cartago



#### Preparación la víspera

La papa se cocina con la cáscara, se pela y se pica, la carne se cocina y se desmenuza, se guarda un poco de caldo. El repollo se pica y se cocina con poca agua, se deja escurriendo en un saquito de manta.

#### Al día siguiente

Se sofríe la cebolla, ajos y chile dulce con el chorizo, se revuelven y se cocinan bien a fuego bajo, se le agrega la carne y se deja por 10 minutos a fuego bajo.

#### Concha

Se revuelven los ingredientes y se cocinan por 15 minutos, revolviendo constantemente, se baja y se extiende sobre una cazuela se le agrega el picadillo y se pone al horno a dorar.

**Nota.** Este picadillo no se sirve con tortillas por ir sobre una concha de masa.

## Gallitos de picadillo de papa

Idalieth Alvarado Martínez  
Cartago Centro



Foto: Mireya Castro

- 2 kilos de papas medianas y amarillas
- 1 kilo de cecina picada
- 6 huevos grandes
- 1 cebolla
- 1 ramito de culantro
- 1 ramito de tomillo
- 2 hojas de apio (enteras)
- 1 cucharada de achiote
- sal al gusto
- 1 cucharada de pimienta
- 4 dientes de ajo
- ½ taza de aceite
- 1 chile dulce (grande)

### Preparación

Pelar y picar las papas en cuadritos medianos, poner una olla con agua y sal a hervir hasta suavizar, escurrir en un colador. Cocinar la carne con el adobo, picar y desmenuzar luego sofreír en una olla el aceite poner la carne, las papas y los condimentos a sudar.

Torta de huevo. Batir las claras de huevo a punto de nieve, agregar las yemas, sal y pimienta si se quiere. Formar las tortas grandes y cortar en cuadritos o cuñas. Servir con el huevo y las tortillas acompañadas con agua dulce hervida.

## Pasta amarilla

Julia Elena Coto Mora  
Cipreses, Oreamuno

- 2 barras de mantequilla
- ½ taza de leche
- 1 cucharadita de achiote
- 1 taza de miel de dulce
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 2 cucharaditas de clavo de olor en polvo
- 3 huevos

### Preparación

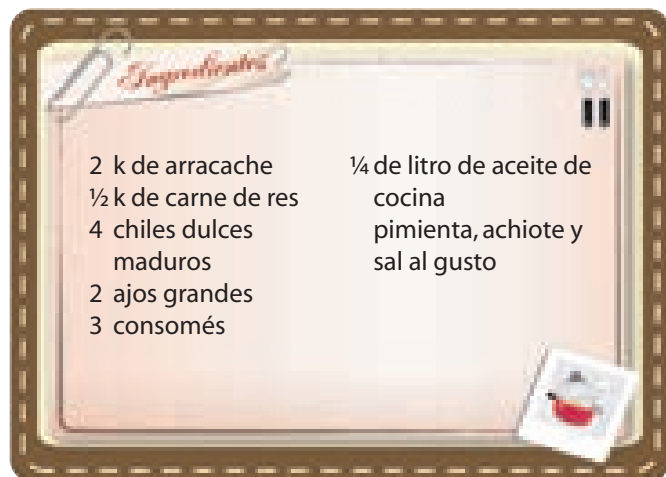
Se derrite la mantequilla con el achiote, se deja refrescar un poco, con una espátula se bate con los otros ingredientes y de último la harina cernida con el polvo de hornear hasta formar una pasta no muy aguada.

Se coloca una cucharada en cada rectángulo se dobla hasta la mitad, se presionan los lados hasta formar la quesadilla; se deja hornear en horno precalentado a 350° F. por 20 minutos.



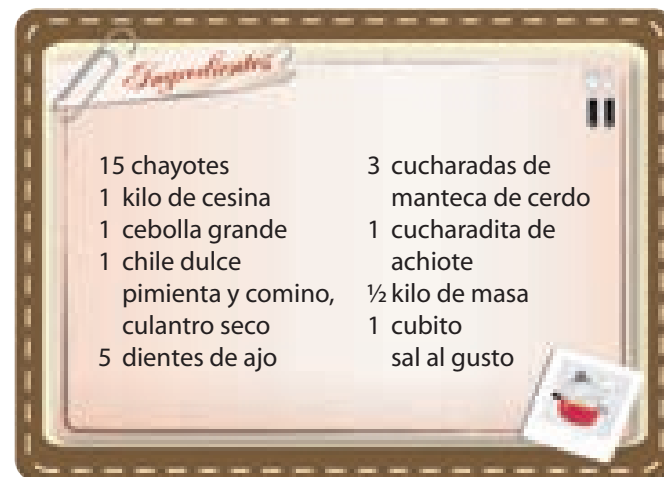
### *Pastel de arracache*

María Cecilia Ramírez Martínez  
Pacayas, Cartago



### *Pastel de chayote*

Graciela Acuña Sanabria  
Los Ángeles, Cartago



#### Preparación

Deposite el arracache en un recipiente, déjelo en remojo por un periodo corto 15 minutos para que la parte externa se suavice. Raspe o remueva con una espátula o cuchillo, córtelo en trocito y deposítelo en un procesador hasta que se observe totalmente desintegrado.

Deposítelo en otro recipiente al calor, para proceder a cocinarlo, se le debe agregar agua hasta que el nivel de esta cubra el arracache, agréguele sal al gusto, posteriormente es necesario estar observándolo constantemente y removiendo en forma periódica, para que no se adhiera al fondo del recipiente.

Saque pequeñas muestras y al tacto con sus dedos verifique que este suave, proceda a escurrir (puede hacerse con maya o trozo de madera)

Luego en el recipiente adicional prepara los condimentos, incorpore aceite, achiote y mezcle todo y fría por 10 minutos. Incorpore los productos antes mencionados al recipiente donde esta el arracache y mezcle nuevamente todo.

Por último ponga a fuego lento el recipiente (30 minutos) remueva constantemente para evitar que dicho producto no se pegue de las superficies una vez concluido retire el recipiente del calor

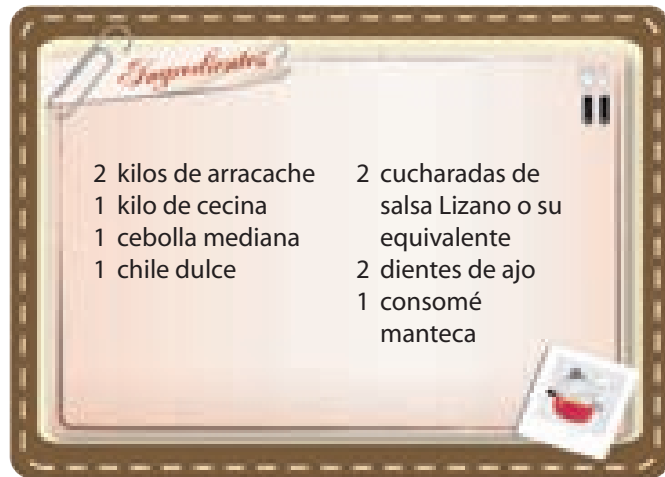
#### Preparación

Se pica el chayote, se sancocha y se deja escurriendo la vispera. Se cocina la cesina y se pica, luego se fría la carne con la manteca de cerdo y los olores, se agrega el chayote. Se coloca en una bandeja.

Aparte se condimenta la masa con ajos y cubito, se hace una tortilla con la misma, cubriendo la bandeja en la que está el picadillo y se barniza con manteca con achiote. Se mete al horno hasta dorar a 300 grados.

### *Picadillo de arracache\**

Jeannette Camacho Pereira. Santa Cruz de Turrialba  
Nuria Lorena Guillén Quirós. Paraíso, Paraíso  
Martha Pérez Solano. Cartago, Centro

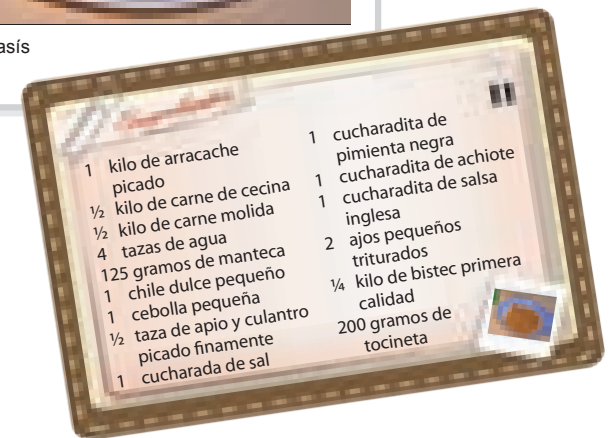


### *Picadillo de arracache*

Ligia Villalobos Umaña  
Cartago



Foto: Yanory Álvarez Masís



#### Preparación

Se pela el arracache y se muele en la máquina y luego se cocina por 5 minutos, se lava y se escurre bien. Se cocina por 20 minutos revolviendo de vez en cuando.

Se pone el arracache al calor en agua hirviendo por 5 minutos y luego se pasa por agua fría, lavándolo muy bien: se escurre. Se sofríe en ½ taza de manteca de cerdo la cebolla con los ajos y el chile bien picados. Se cocina la carne con olores al gusto y agua; de esta cocción se separa 1 ½ taza de caldo. Una vez realizado este paso se cocina el picadillo incorporando el arracache con la carne y el caldo poco a poco. Se tapa el picadillo para que se cocine a fuego medio hasta que esté suave.

\* Participaron tres recetas semejantes, una de ellas en lugar de cecina llevaba molida y carecía de manteca, ajos y apio, otra no tenía salsa Lizano o su equivalente ni consomé.

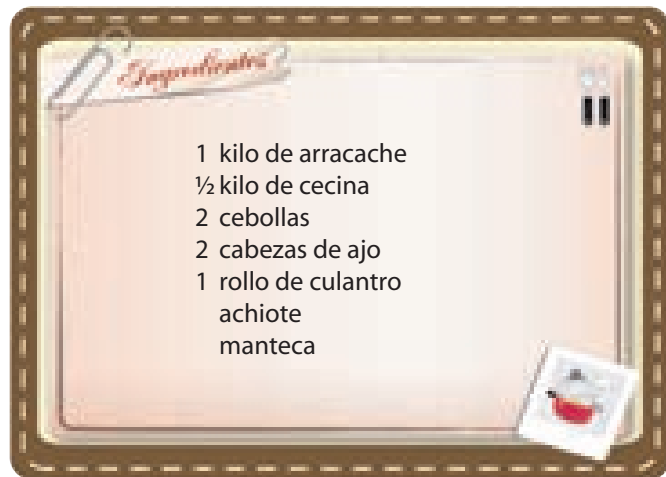
#### Preparación

Se cocina en una olla el arracache picado junto a las cuatro tazas de agua la cual debe llevar incluida la cucharada de sal durante un tiempo aproximado de una hora, esto hasta que esté suave el arracache, una vez suave se pone a escurrir, luego se cocina la carne adobada con el resto de los Ingredientes mencionados, se pica finamente y se mezcla todo, una vez unidos los Ingredientes se deja a fuego que repose para que adquiera el sazón de todos los Ingredientes utilizados durante unos 15 minutos. Servir acompañado con tortillas bien calientitas.

Para 6 u 8 porciones.

### *Dicadillo de arracache*

Marta Cerdas Araya  
San Rafael, Oreamuno



### *Dicadillo de arracache*

Josefa Calvo Abarca  
Santa Cruz, Turrialba



#### **Preparación**

Un día antes se pone el arracache en agua para que suelte la lechita, al día siguiente se pica fina.

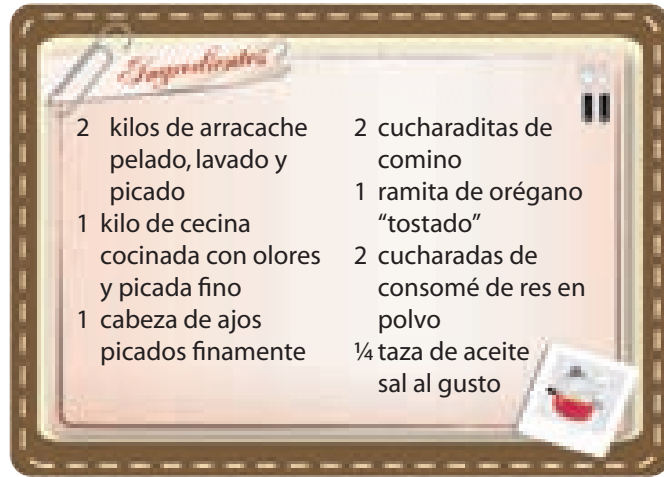
Se pone al fuego con la carne y todos sus olores y se suda en poco fuego hasta lograr su punto

#### **Preparación**

Pelar el arracache y molerlo, cocinar la falda y molerla con el ajo y cebolla, derretir manteca y achiote luego se revuelve todo hasta calentarlo bien.

### *Picadillo de arracache al horno*

Jeannette Sánchez Mora  
La Unión, Tres Ríos



#### Preparación

El arracache pelado y picado, se debe lavar por lo menos 4 veces, dejándolo reposar en agua en intervalos de media hora. Se debe escurrir bien. Ya escurridos se mezcla con el resto de ingredientes, se coloca en una fuente resistente al calor y se tapa con papel de aluminio.

Se lleva al horno, al final se destapa y se deja dorar un poquito.

### *Picadillo de arracache con cerdo*

Carlos Manuel Ardón Mena  
La Unión, Tres Ríos



#### Preparación

Se pelan los arracaches y se rallan, se ponen a sancochar en agua hirviendo, que no quede muy cocinado, se escurren bien. Se pican los olores y se fríen con la carne molida, agregándole la salsa inglesa. Se agrega el arracache rallado, se mueve por cinco minutos a fuego lento y se tapa

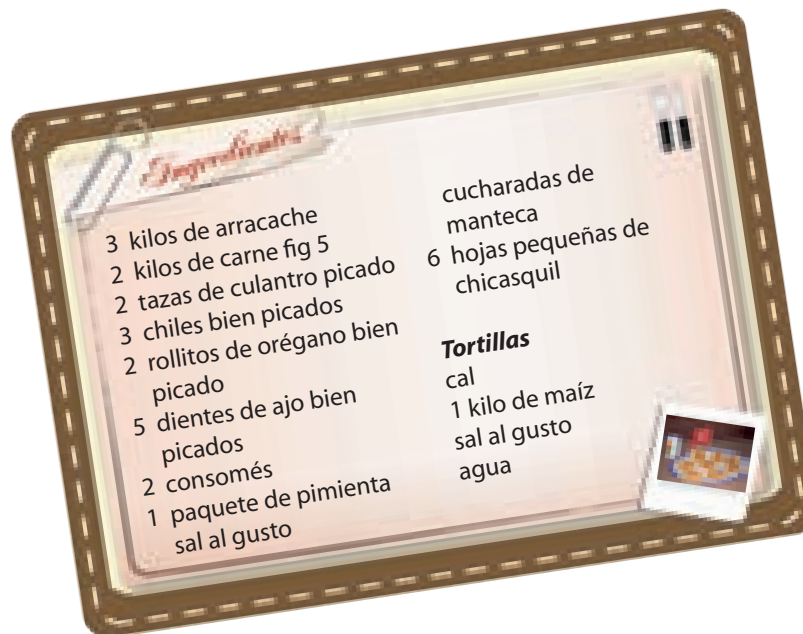
## Picadillo de arracache con carne y tortillas caseras

Ofelia Brenes Solano

El Guarco, Tejar



Foto: Yanory Álvarez Masis



### Preparación

Primero que todo se arranca el arracache del sitio de donde ha sido cultivado, una vez echo esto se pela raspando cada arracache con una cuchara; el siguiente paso consiste en picarlo en delgadas tiras con la finalidad de lavarlo de una forma más eficiente que permita quitar toda la mancha que este producto contiene; para ello se debe hacer en una olla de agua hervida en donde el producto debe permanecer por espacio de 10 a15 minutos. Luego de este tiempo se baja del fuego y se palma (echar en agua fría) y se escurre lo mejor posible con la mano. La carne se debe cocinar muy bien por aparte de tal manera que quede suave y desmenuzada. Luego en una cazuela se fríen los olores por espacio de 20 minutos, es importante agregar que dichos olores deben estar muy picados. Cuando se ha concluido todo ha sido bien mezclado se tapa y se deja cocinar a fuego lento durante 30 minutos tiempo durante el cual se tiene que ir moviendo en varias ocasiones para que así no se pegue y tenga un cocimiento más uniforme. Hechos todos estos pasos el arracache está listo para servirse.

### Preparación de tortillas

Se toma el maíz de la planta, luego se debe pelar y desgranar cada una de las mazorcas. Posteriormente el maíz debe ser cocinado con un kilo de cal hasta que el grano pele su corteza más externa y además este bien suave. Posteriormente se baja del fuego y se lava bien en un canasto o colador. El siguiente paso consiste en moler el maíz en la máquina; una vez concluido esto se revuelve con la sal y agua hasta formar una bola de masa. Cuando la masa está en su punto se hace en bolitas con la finalidad de hacer tortillas, las cuales se hacen palmeando en una forma circular la bolita de masa hasta obtener una figura esférica, posteriormente se echa en un comal y además se coloca en la parte de la parrilla de la cocina de leña, para que así quede bien dorada. Hechos estos pasos, se acompaña con el picadillo con las tortillas.

## Picadillo de arracache con chicasquil

Flory Pacheco Sánchez  
Cartago



Foto: Yanory Álvarez Masis

- 1 kilo de arracache picado
- 1 taza de hojas de chicasquil, tiernas y picadas
- 1 cabeza de ajo picada
- 1 cebolla mediana picada
- 1 chile dulce rojo picado
- 1 consomé de pollo con achiote
- 1 cucharada de manteca de cerdo
- 1 pizca de pimienta

### Preparación

Se pone a cocinar con agua el arracache finamente picado por 30 minutos, se retira del fuego y se escurre totalmente. En otra olla se ponen a hervir las hojas de chicasquil previamente bien lavadas, por 15 minutos y también se escurren y se pican o muelen bien. En una olla de hierro o en una olla gruesa se pone al fuego con la manteca, el ajo, la cebolla, el chile hasta que se dore y luego se va agregando las hojas de chicasquil, para luego agregar el arracache muy bien escurrido junto con el consomé y la pizca de pimienta, se revuelve constantemente por unos 10 minutos y se retira del fuego. Se sirve con tortillas pequeñas y un rico jarro de aguadulce.

## Picadillo de arracache con chorizo

Ana Iía Coto Mora  
Cipreses, Oreamuno

- 3 kilo de arracache
- ½ kilo de chorizo sin grasa.
- 1 ramo de apio
- 1 rama de culantro
- 6 dientes de ajo
- 1 chile dulce
- ¼ taza de aceite
- 1 cucharada de achiote
- sal, pimienta y consomé al gusto

### Preparación

Picar el arracache bien fino, sancochar con sal y agua. Escurrir preferiblemente de un día para otro; luego sofreír en el aceite y achiote los olores con el chorizo.

Agregar el arracache a la mezcla anterior y poner sal, pimienta y consomé

### *Dicadillo de ayote sazón*

Cruz Iveth Coto Mora  
Cipreses, Oreamuno

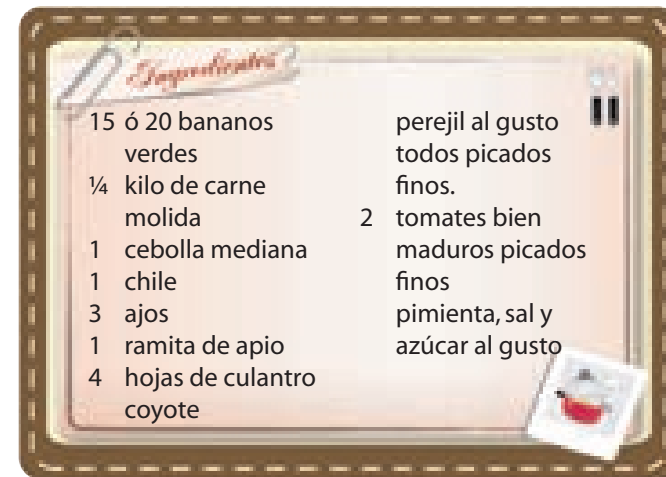


Foto: Rolando Gutiérrez Álvarez



### *Dicadillo de banano verde*

Teresita Gómez Obando  
San Blas



#### **Preparación**

Se pica el ayote en cuadritos se pone al fuego con el ayote y el chorizo.

#### **Preparación**

Pele los bananos y póngalos en una olla con suficiente agua y sal y déjelos hasta que estén suaves, luego escúrralos, píquelos y déjelos aparte.

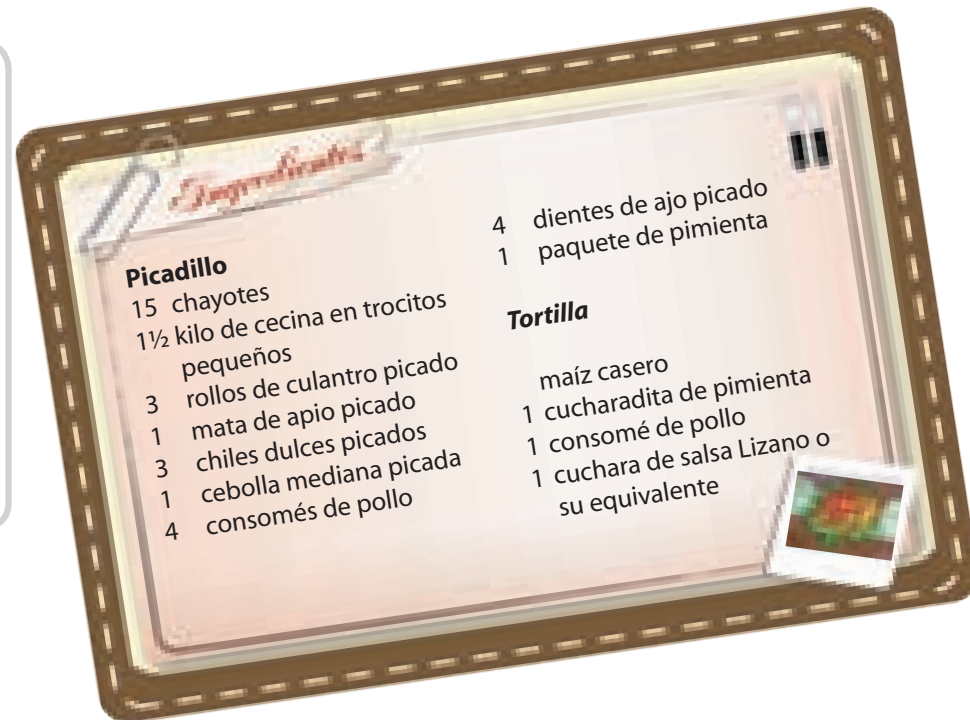
En una ollita eche las 2 cucharadas de manteca, la carne molida y la pimienta hasta que esté cocinada, agregue los olores y mueva, luego los tomates, el azúcar y la sal, deje cocinar por un momento y por último echan los bananos se dejan por un momento y se sirven.

## *Picadillo de chayote*

Carmen Ramírez Masís  
Orosi, Paraíso



Foto: Guiselle Álvarez Masís



### Preparación

Se pica el chayote bien fino, se pone a cocinar hasta que suavice, luego se pone dentro de un saco de manta a escurrir toda el agua poniendo un peso sobre el saco durante ocho horas.

Después de ese tiempo se pone en una olla y se revuelven todos los demás ingredientes.

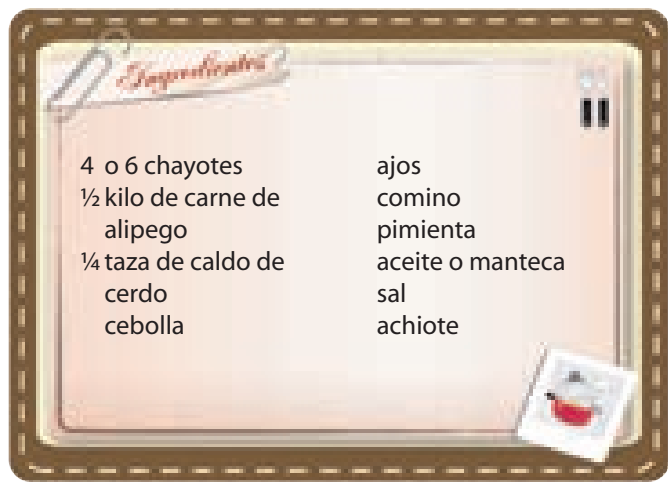
Antes de ponerlo en el horno se prepara la tortilla de la siguiente forma: se quiebra el maíz, se prepara la masa con los ingredientes, se muele una tortilla gruesa y grande, y se asa en el comal como una tortilla común y corriente.

Esta tortilla se pone como tapa para el picadillo y se mete en el horno de una cocina de leña, para que el picadillo tome el sabor de una forma más lenta, cuando la tortilla está dorada, se saca del horno el picadillo y se sirve con pequeñas tortillas en gallitos.



### *Picadillo de chayote*

Rita Vargas Cordero  
San Rafael, Oreamuno



#### Preparación

Se pelan los chayotes y se pican bien finito o se muelen en máquina de verduras o se procesa que no queden muy molidos luego se agrega un poquito de agua se cocinan por muy poco tiempo que no se recocinen se escurren en un poquito de colados.

Aparte en olla de presión se cocina la carne con los olores y con un poco de agua cuando se ensuaviza se muele con los olores y se fríe en manteca o aceite bien caliente, le agregamos los chayotes escurridos y se mueve friendo todo por un rato que no se deje de mover en el fuego porque se quema o ahuma, esto es para que se incorpore la carne, achiote y chayote pero todo está cocinado no se debe de poner ningún líquido sólo manteca o aceite.

Se sirve en gallitos con tortillas.

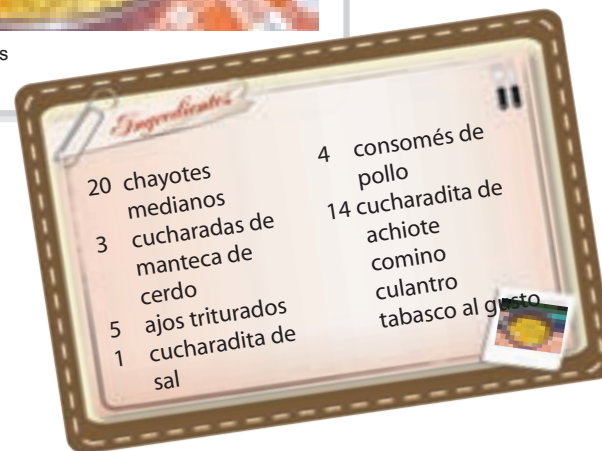
*Este picadillo es lo que se servía cuando había fiesta o para los novenarios.*

### *Picadillo de chayote*

Bernardita Ulloa Ulloa  
Cervantes, Turrialba



Foto: Guiselle Álvarez Masís



#### Preparación

Se pelan los chayotes y se pican grueso, luego se pasan por el triturador, luego se ponen al fuego en una olla con agua, cuando hierve se echa en un saquito y se pone a escurrir por tres horas. Luego se pone a cocinar la carne en una olla de presión por 35 minutos, se tritura y se echa a la cazuela y se le agregan los demás ingredientes.

#### Para hacer la tortilla

2 tazas de masa  
2 cucharadas de manteca  
1/2 cucharadita de achiote  
sal, pimienta  
consomé y tabasco al gusto.

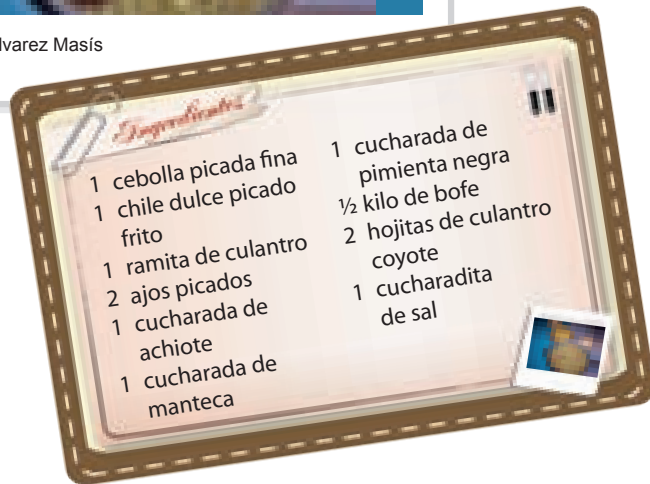
Se revuelve y se hace la tortilla se le pone el picadillo, se echa al horno por 30 minutos.

## Picadillo de chayote con bofe

Catalina Gómez Carballo  
El Guarco, Tejar



Foto: Yanory Álvarez Masís

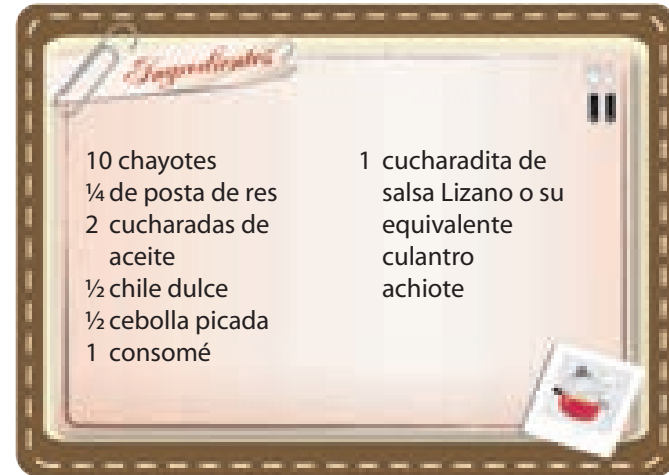


### Preparación

Se pican los chayotes y se pican fino se cocina el bofe y se pica. En una olla aparte se hace frito los olores, se revuelve el chayote con el bofe y se agrega el achiote, la pimienta y se sirve con tortilla.

## Picadillo de chayote con carne

Gladis Masís González  
Cervantes, Barrio San Isidro



### Preparación

Lavar y picar los chayotes, luego se sancochan.

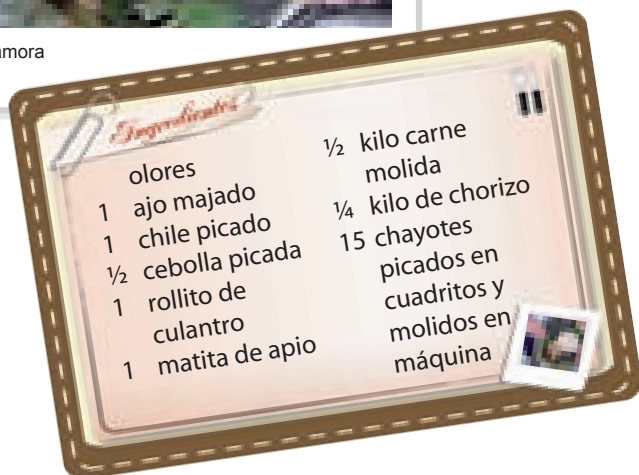
Después de hervir se escurren bien, luego se echan todos los olores aparte en una cazuela, se coloca la carne cocinada y bien desmenuzada a los olores. Después de que se haya revuelto bien se le echa los chayotes y se deja que se seque o escurra un poquito.

## Picadillo de chayote prensado

Ninfa Ulloa Chinchilla  
Cervantes, Paraíso



Foto: Carlos Ml. Zamora

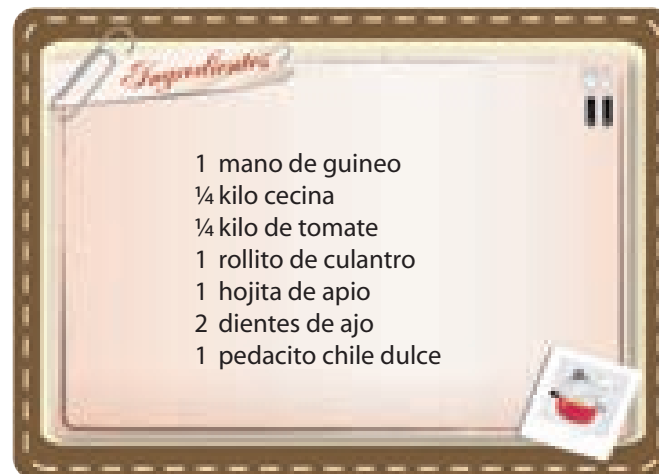


### Preparación

Se sancocha el chayote ya molido y se echa en un saquito y se prensa con una piedra de un día para otro, luego se fríe la carne con los olores con mantequilla y luego se le agrega el chayote y se está revolviendo continuamente con tabasco, pimienta y Lizano o su equivalente, consomé y ya está listo.

Se puede servir con tortilla, en gallos.

## Picadillo de guineo con cecina



### Preparación

Cocinar los guineos de manera que no se cocinen mucho para poder picarlos.

La carne se cocina bien luego se desmenuza. La salsa se hace con la sustancia de la carne y todos los olores, todo bien finito junto con el tomate, al estar todo bien cocinado se le agrega el picadillo de guineo y se mueve para que no se pegue.

## Picadillo de guineo negro

María Cecilia Durán P.  
Cartago, Centro



### Preparación

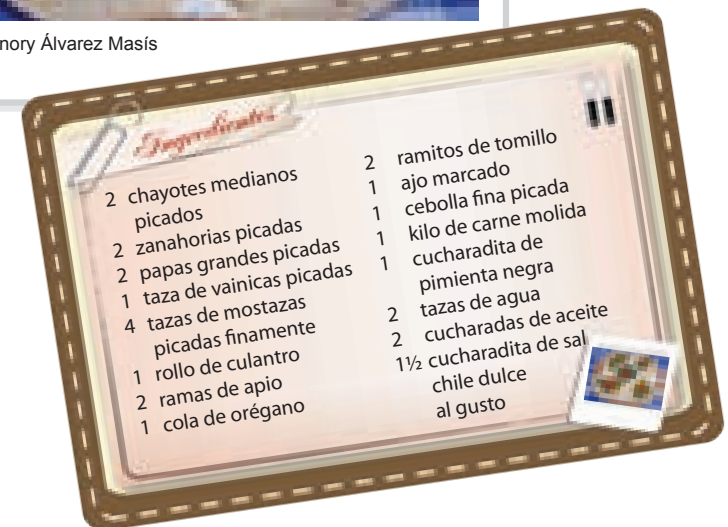
Se fríen los condimentos con los ingredientes, luego de haber sido picados debidamente y se le agregan los guineos.

## Picadillo de mostazas y verduras

Vidal Gómez Brenes  
Tierra Blanca, Cartago



Foto: Yanory Álvarez Masís



### Preparación

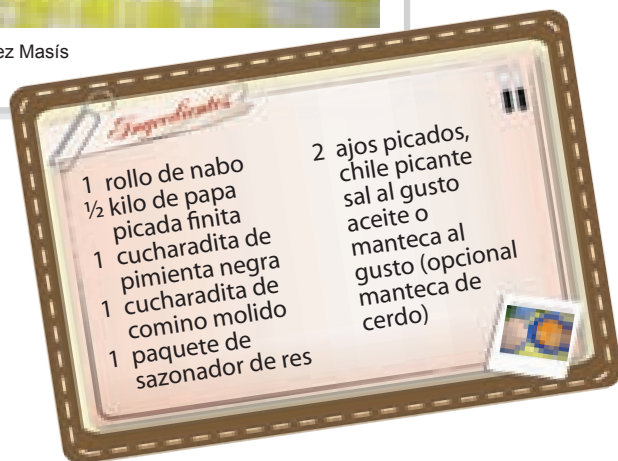
Poner a cocinar todas las verduras en las 2 tazas de agua con la sal. Dejar sudar y estar probando, cuando están suaves agregar el aceite, la pimienta negra y los olores. Revolver bien y agregar la carne molida, tapar y dejar cocinar por 30 minutos más. Acompañar con cualquier comida

### *Picadillo de nabo con papa*

Maritza Víquez Serrano  
Tierra Blanca, Cartago



Foto: Guiselle Álvarez Masís

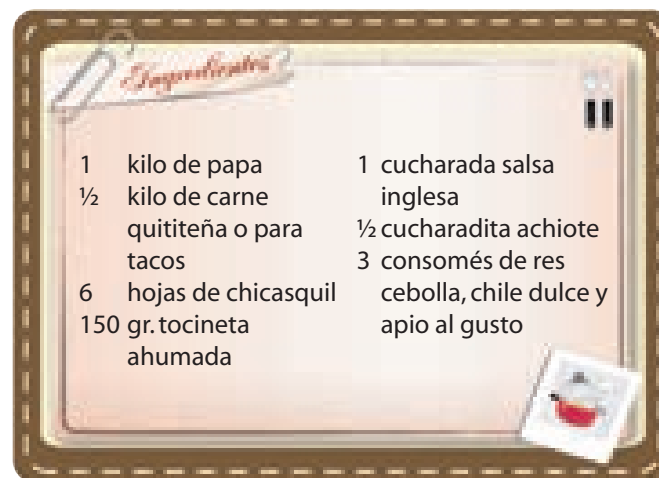


#### Preparación

Picar los nabos ponerlos con agua y sal a cocinar, cuando están suaves bajar del calor y escurrir en un colador. Aparte cocinar la papa picada con olores, cuando está suave agregar nabos y dejar cocinar unos minutos más. Para gallos con tortilla criolla es delicioso.

### *Picadillo de papa*

Mury Villalobos Palma  
Cartago



#### Preparación

##### *Un día antes*

Sancochar las papas sin sal y con cáscara, cocinar la carne con ajo, tomillo y 2 paquetes de consomé. Al enfriarse las papas refrigerarlas.

##### *Un día después*

Pelar las papas y picarlas para picadillo. Deshilachar la carne y picarla un poco. Sofreír la tocineta y los olores con las hojas de chicasquil picaditas, agregar el achiote, la carne y si le sobró caldo de res echarle ¼ de taza. Por último agregar la papa picada y revolver bien hasta que quede uniformemente.

## Picadillo de papa \*

Soledad Brenes Acuña. Cartago, Centro  
Socorro Garita Gómez. Capellades, Alvarado  
Mariana Ramírez Alvarez. Capellades, Alvarado  
Evelyn Araya Leandro. Pacayas, Alvarado



Foto: Mireya Castro López



### Preparación

Se pica la papa y el repollo bien finito y se pone a sancochar, cada cosa por aparte. Luego se lava y se pone a escurrir en coladores. La carne se pone a cocinar en trocitos con unas ramitas de apio un poquito de condimento y sal. Al día siguiente se pica la carne bien finita, se pone un sartén con la manteca, el achiote y las especias a freír, se le agrega la carne, cuando está bien frito todo se revuelve con la papa y el repollo que quede bien revuelto, luego se pone en el perol o sartén a calentar en el horno.

*Se puede servir con tortilla o para acompañar un plato fuerte*

### Tortillas

Se cocina el maíz y se le agrega ceniza para pelar el maíz y luego se lava y se quiebra y se moja la masa y se hacen las tortillas y se cocinan en la cocina de leña.

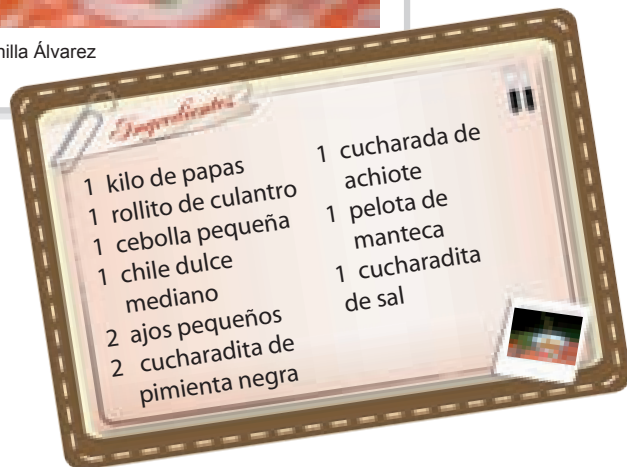
*\*De cuatro recetas ninguna de ellas especificaba los condimentos utilizados, solo una además del término "condimentos" indicaba pimienta negra y otra incluía chile picante en sus ingredientes. En su preparación, solo una molía la papa, las otras lo picaban bien finito.*

### *Dicadillo de papa*

Catalina Gómez Carballo.  
El Guarco, Tejar



Foto: Cristina Chinchilla Álvarez



#### Preparación

Se pelan las papas se hacen cuadritos y se pone al fuego con poquita sal y agua.

Cuando están hirviendo se espera un rato y se bota el agua. Aparte se arregla con los olores que ya están sofritos se les pone achiote, pimienta negra y se sirven en tortillas caseras.

### *Dicadillo de papa \**

Marta Cerdas Araya. San Rafael, Oreamuno  
Eligia Quesada Serrano. Pacayas, Alvarado  
Mayela Lorena Barquero Aragón. San Nicolás, Cartago  
Carmen Rivera Solano. El Carmen, Cartago

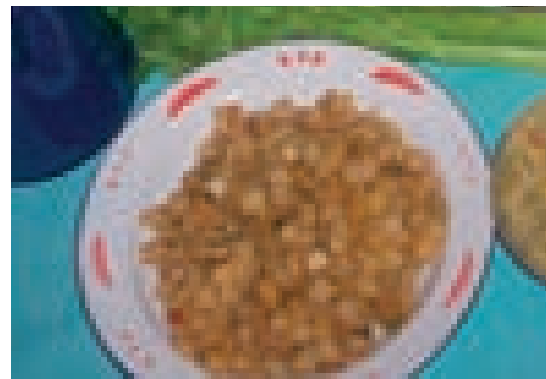
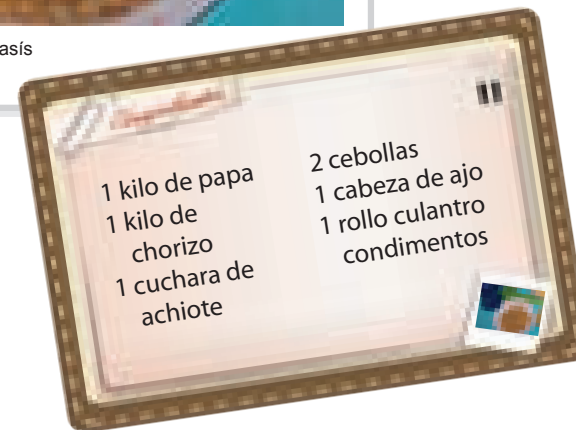


Foto: Guiselle Álvarez Masís



#### Preparación

Se pican las papas en cuadritos menudo, la cebolla, el culantro y el ajo se trituran y en un sartén se le une al chorizo hasta dorarlo, una vez cocinado se le agregan las papas y en fuego lento se empieza a sudar, tienen que quedar doradas para ser servidas.

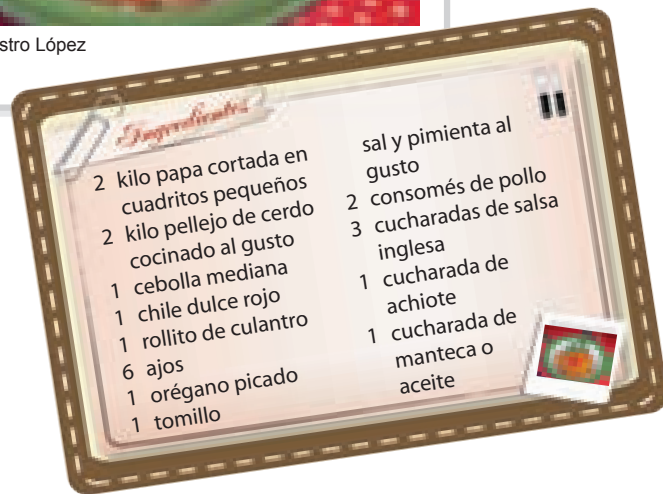
*\*De cuatro recetas parecidas. Tres de ellas proporcionalmente tenían tres veces más la cantidad de chorizo y solo en una era picante. Una tenía chile picante y dos de ellas llevaban aceite.*

### Dicadillo de papa

Martha Eugenia Barquero  
San Nicolás, Cartago



Foto: Mireya Castro López



#### Preparación

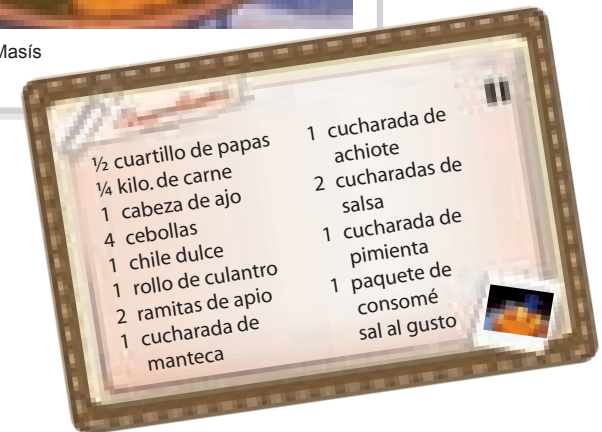
Sofreír en la manteca los olores picados bien fino, agregar la ½ taza de agua y vertir las papas, condimentar, con los consomés de pollo, la salsa inglesa y el achiote, tapar y cocinar a fuego lento por 10 minutos moviendo esporádicamente, cuando le falte un poquito déjelo secar un poco.

### Dicadillo de papa \*

Judith Solano González. Los Ángeles, Cartago  
Yamileth Peñaranda B. Cartago



Foto: Guiselle Álvarez Masís



#### Preparación

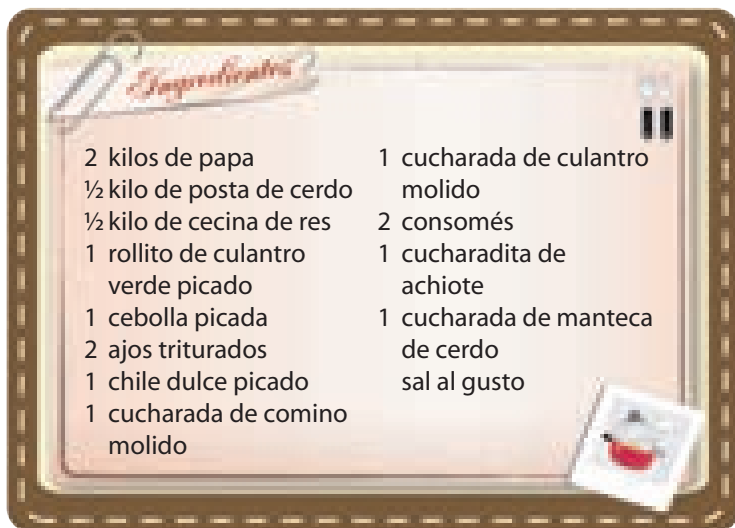
Se cocinan las papas lavadas y con cáscara. Se licuan todos los olores, se pasan por el colador y se cocina la carne con este licuado. Se pelan las papas y se pican en cuadritos pequeños. En el procesador se pone la carne y se revuelve con la papa, se pone al fuego revolviendo para que no se pegue, se le agrega la salsa inglesa (1/4 de taza), el consomé (2 sobres), la pimienta (1 cucharadita), achiote (1 cucharadita.) y sal al gusto. Dar vueltas constantemente para que no se pegue (use preferiblemente cuchara de madera). Cuando hierve se sirve en tortilla formando gallos.

\*Se presentaron dos recetas semejantes con la diferencia, que una no especificaba la cantidad de los olores y era más explícita en la preparación.



### Dicadillo de papa

Adita Núñez Sánchez  
San Juan de Chicué, Cartago



#### Preparación

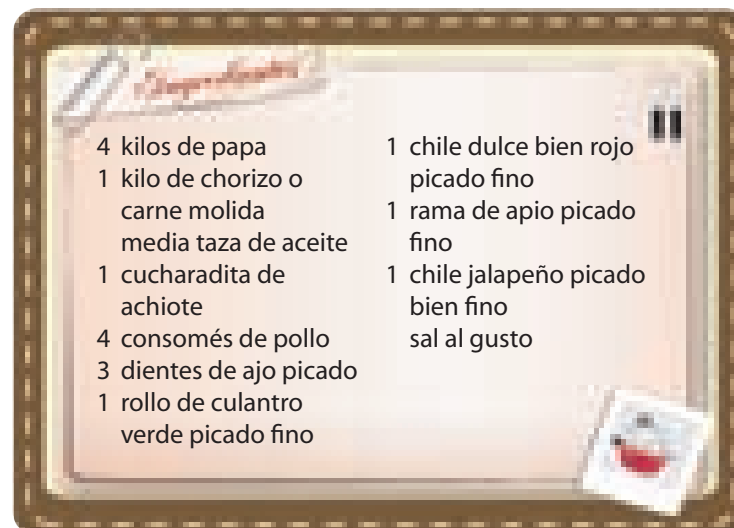
Se pelan, se lavan las papas, se pican finamente, se lavan otra vez y se escurren, se cocina la carne con sal, comino, culantro, orégano y tomillo, se deja enfriar y se deshilacha, se pica finamente.

Se pone la papa picada al fuego, se le agrega la carne y los otros ingredientes más una taza del caldo de la carne, se mueve con frecuencia por 25 minutos.

Rinde para 25 porciones

### Dicadillo de papa con arracache

María Isabel Ramírez Cartín  
Pacayas, Alvarado



#### Preparación

Se lavan las papas y se muelen, luego se lava el picadillo para sacarle la harina. Se cocina con 15 minutos de tiempo, se vuelve a lavar y se pone a escurrir en un saco de manta.

Cuando ya está escurrido por 5 segundos, se pone a freír todos los condimentos y el chorizo, cuando está todo freído se echa el picadillo se revuelve todo bien y se deja por 20 minutos revolviendo a ratitos para que quede bien revuelto y bien caliente. Se le agrega sal al gusto.

### *Dicadillo de papa con chorizo*

Jeannette Camacho Pereira  
Santa Cruz, Turrialba.



Foto: Guiselle Álvarez Masís

1 kilo Papa  
½ kilo de chorizo  
1 diente ajo  
1 cebolla mediana

apio,  
culantro,  
chile dulce y  
consomé y  
sal al gusto  
achiote al gusto

#### **Preparación**

Se cocina la papa en cuadritos y se escurre, luego se cocina el chorizo con ingredientes y luego se cocina por 20 minutos.

### *Dicadillo de papa con hojas de coliflor*

Reina Sánchez Solano  
Santa Rosa, Oreamuno



Foto: Mireya Castro López

15 papas medianas  
3 kilos de hojas de coliflor tiernas  
agua  
culantro en polvo

culantro, chiles y  
cebolla al gusto  
achiote  
pimienta y  
consomé al gusto  
aceite

#### **Preparación**

Se pone el aceite a calentar. Luego se ponen las papas y las hojas de coliflor picadas muy finas junto a los demás ingredientes y con una taza de agua.

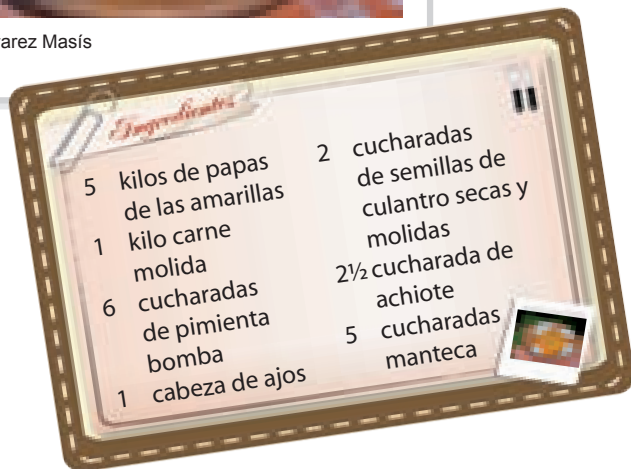
Luego ir moviendo hasta que todo esté bien cocido.

### *Picadillo de papa seco*

Miriam Guillén Garita  
Boquerón, Oreamuno



Foto: Guiselle Álvarez Masís



#### Preparación

Se lavan y se pican las papas en una máquina a mano se lavan y se ponen a cocinar en suficiente agua, solamente un hervor, luego se vuelven a lavar en un colador, se ponen a escurrir o se meten en una funda nueva en la secadora de la lavadora.

Luego se fríe la carne y se le agregan todos los otros ingredientes, se cocina moviendo de vez en cuando por una hora.

### *Picadillo de papa y zanahoria*

Ana Lía Coto Mora  
Cipreses, Oreamuno



Foto: Mireya Castro López

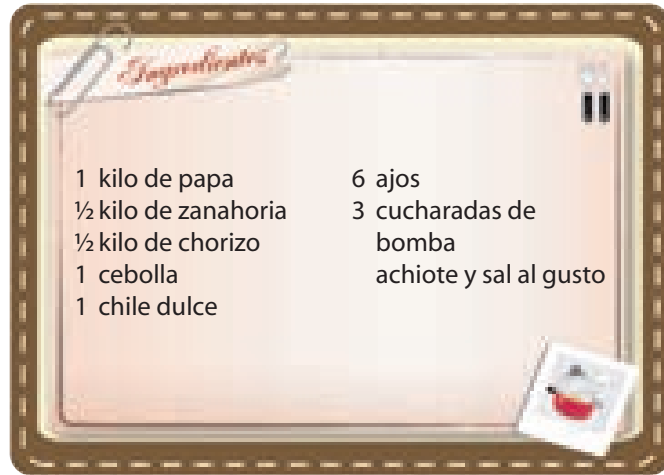


#### Preparación

Se fríe la cebolla, chile, apio, culantro y ajo luego se le agrega el chorizo, se deja cocinar un poco, luego se agrega la vainica y la zanahoria, se deja un tiempo y luego se le agrega la papa se pone al fuego lento hasta que esté cocinada completamente.

## Picadillo de papa y zanahoria o arracache fingido

Lilliana Villalobos Calvo  
La Unión



### Preparación

La papa y la zanahoria se pelan y se pican finamente preferiblemente

En máquina o procesador, se lavan y se escurren hasta quedar bien secos.

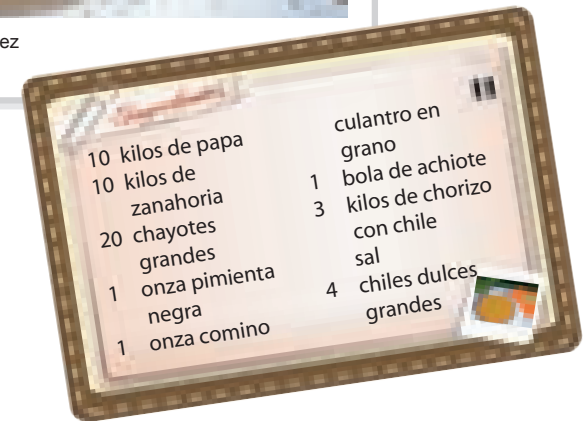
El chorizo se pone a cocinar y al soltar toda la grasa se retira del fuego y se le quita la mayor parte de la grasa, se coloca otra vez al fuego y se le agrega la cebolla, chile dulce y los ajos finamente picados. Cuando estos últimos estén bien fritos, se agregan el achiote, sal y bomba y de último la papa y zanahoria, se mezclan bien y a fuego lento se deja cocinar sin agregar nada de agua. Si se desea se le puede agregar chile picante (Tabasco).

## Picadillo de papa, zanahoria, chayote

Sonia Rivera Ramírez  
Tierra Blanca, Cartago



Foto: Mireya Castro López



### Preparación

Se pelan las papas, los chayotes, las zanahorias, se pican en máquina, se cocinan separados, luego se ponen a escurrir en mallitas.

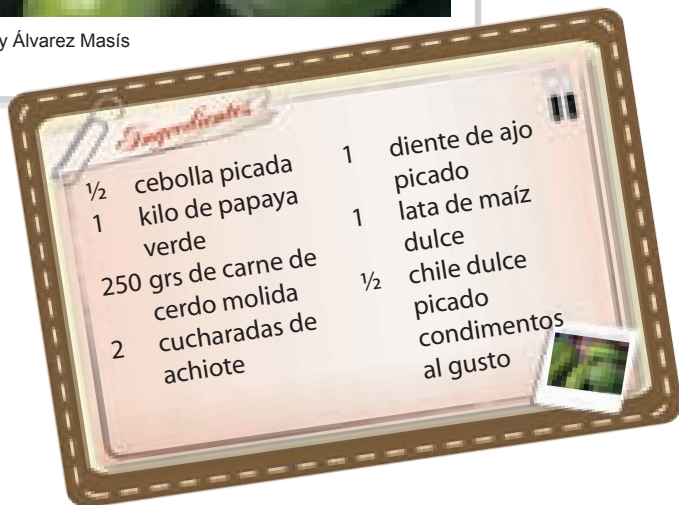
Se ponen en el fuego la olla a calentar con el achiote y manteca. Luego los condimentos, bastante después se le hace una tortilla con masa, se revuelven los condimentos y se pone en una olla que se pone en el horno con la tortilla en tapa hasta que dore.

### Dicadillo de papaya

Elías Obando Fallas  
Cartago



Foto: Yanory Álvarez Masís

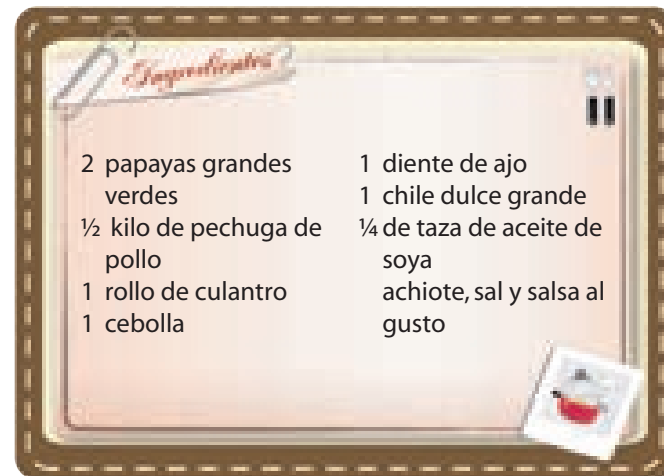


#### Preparación

Se fríe la cebolla, ajo y chile dulce, cuando esté cristalizado se le echa la carne molida. Luego se pone la sal y la papaya ya cocinada.

### Dicadillo de papaya con pollo

Carlos Manuel Ardón Mena  
La Unión, Tres Ríos



#### Preparación

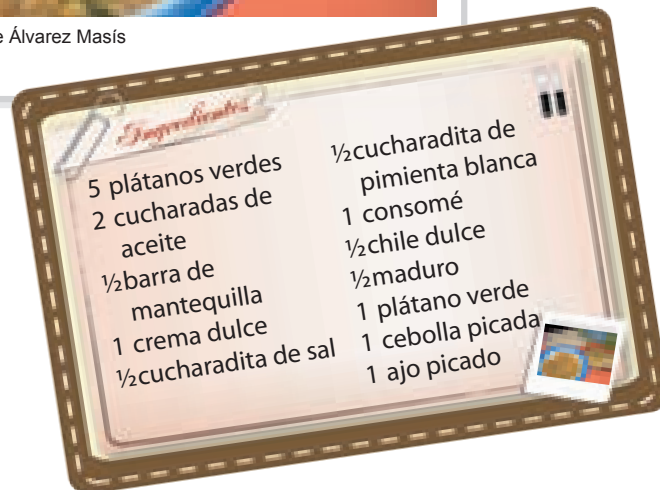
Se pelan las papayas y se le quitan las semillas, se rallan, se ponen a sancochar en el caldo de las pechugas de pollo, que la papaya rallada no quede muy cocinada, se escurren bien. Se pican los olores y se fríen con la pechuga de pollo bien desmenuzada, agregándole la salsa inglesa. Se agrega la papaya rallada, se mueve por cinco minutos a fuego lento y se tapa.

## Dicadillo de plátano

Mariana Montero  
El Guarco, Tejar



Foto: Guiselle Álvarez Masis

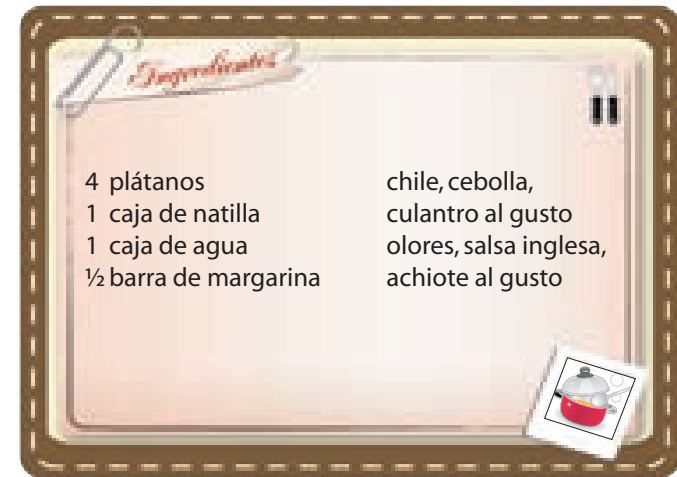


### Preparación

Se cocinan los plátanos con la sal pelados, luego se rallan y se fríen con todos los ingredientes y se sofríe por 10 minutos, de último se le agrega la crema dulce.

## Dicadillo de plátano

Zoila Rosa, Marín Rodríguez  
San Blas, Cartago



### Preparación

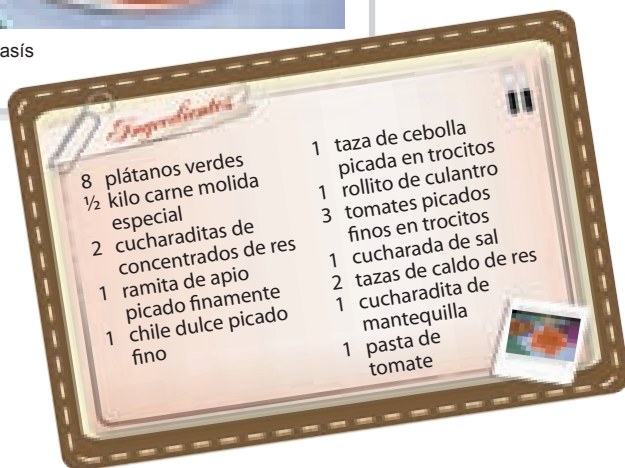
Se ponen los plátanos a cocinar, se parten a la mitad y se les hace un corte para que cuando se cocinen se suelte la cáscara fácilmente. Se deja enfriar y se rallan con el lado grueso del rallador, se pone en una olla junto con mantequilla, achote, chile, culantro, cebolla, ajos y olores a cristalizar un poquito, luego se hecha la caja de natilla y la caja de agua se pone a hervir un poquito y se le hecha el plátano rallado se apaga el disco y se deja reposar.

### *Picadillo de plátano verde \**

Shirley Montoya Bolaños, Agua Caliente, Cartago  
Michael Vargas Villalobos, Agua Caliente, Cartago



Foto: Guiselle Álvarez Masís



#### Preparación

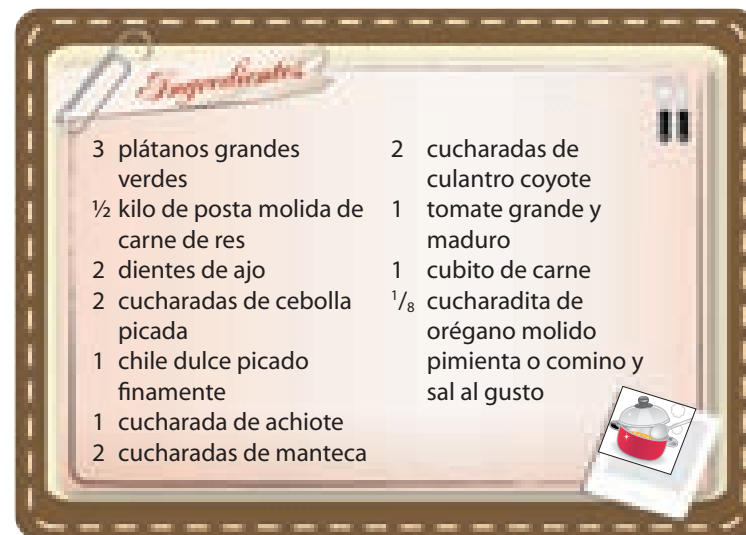
Se coloca en una olla con agua los plátanos a hervir por 30 minutos ya pelados y partidos a la mitad, al agua se echa una pizca de sal. Mientras en una sartén, se pone a freír se coloca la carne y los olores a fuego fuerte y se le agrega el concentrado de res. Se sacan los plátanos se pican finamente y se le agrega a la olla y se revuelve bien, cuando ya está hirviendo se le coloca la pasta de tomate y los tomates picados en cuadritos y se le agrega caldo de res. Se deja hervir y se le pone antes de bajar de fuego la mantequilla. ¡Listo para servir!

Rinde 10 porciones grandes.

\*De dos recetas una difería de la otra en que carecía de pasta de tomate y mantequilla.

### *Picadillo de plátano verde*

María de los Ángeles Chinchilla Fallas  
Taras, Cartago

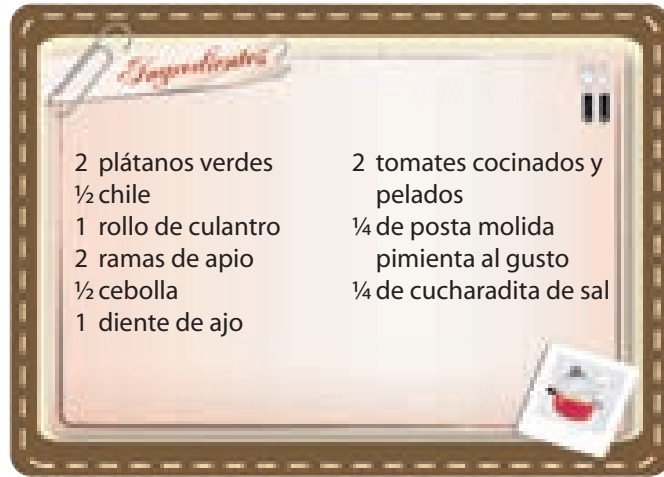


#### Preparación

Se cocinan los plátanos en agua con sal, se escurren y se pican finamente. Poner en una cazuela la manteca, el achiote, cebolla, ajo y chile dulce, poner a sofreír luego la carne con orégano, sal, pimienta y el tomate cortado en cuadritos. Esto se hace una salsa y se le agregan los plátanos picados, por último se le añade el culantro.

### *Picadillo de plátanos verdes*

Elsa Picado Gómez  
Paraíso



### *Picadillo de raíz de papaya*

María Eugenia Garro Torres  
Cartago, Centro



#### Preparación

Se sofríen los olores finamente picados, con la carne y el tomate. Luego se agregan los plátanos picados, la pimienta y sal al gusto.

#### Preparación

Se pela la raíz del palo de papaya en pedazos y se lava bien, luego se rallan los pedazos de raíz hasta obtener cierta cantidad.

Luego se pone a cocinar con agua y una pizca de sal, después de que se está cocinando, se le saca el agua hasta que quede bien seco, seguidamente se pone un perol u olla a fuego lento, se le echa el aceite según la cantidad de chorizo, pues este también tiene grasa. Después se le agrega ajo, la cebolla, el chile dulce, el achiote y el culantro.

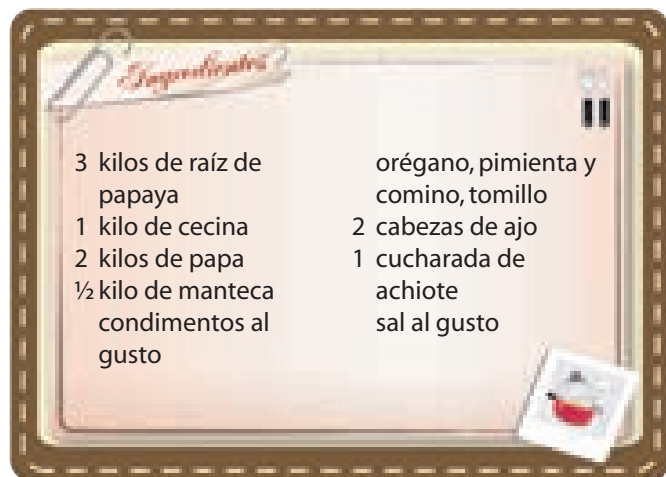
Cuando está todo junto se comienza a agregar la raíz y se va revolviendo poco a poco dejándolo a fuego lento por unos minutos (15), se le agrega el consomé hasta obtener un delicioso picadillo.

**Nota:** *Todo según la cantidad de raíz rallada*



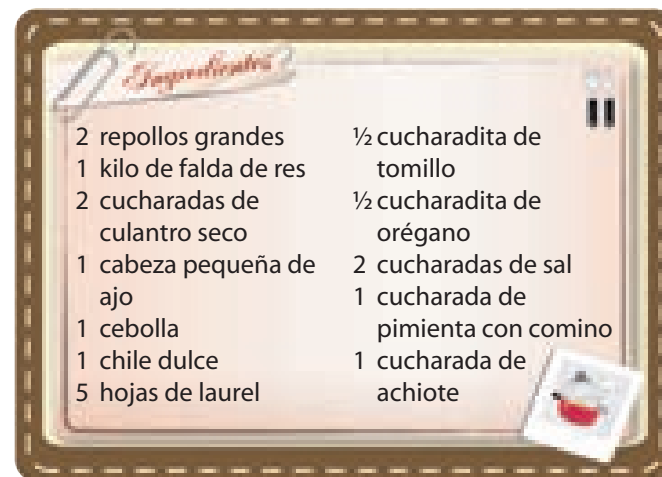
### *Picadillo de raíz de papaya*

Ruth Chaves Cascante  
Rosa María Chaves Cascante  
San Rafael, Oreamuno



### *Picadillo de repollo*

Ligia Montero Martínez  
Pacayas, Alvarado



#### Preparación

Se muele la papaya, se cocina con suficiente agua, se pone a escurrir, se cocinan las papas enteras, ojalá el día anterior, se pelan y se pican en cuadritos. Se condimenta la cecina se cocina y se pica finita. En una olla grande se revuelve todo con la manteca y los condimentos y se pone al fuego revolviéndolo durante unos quince minutos evitando que no se pegue.

**Nota** se puede servir en gallitos con tortilla casera y una taza de aguadulce.

*Se usa para fiestas de novios o quince años.*

#### Preparación

Se pican bien fino el repollo, se lava bien y se sancocha. Luego se vuelve a lavar y se pone a escurrir de un día para otro. En una olla se suda la carne con todos los condimentos incluyendo 1/2 cabeza de ajo.

Cuando está cocinada, se debe picar bien fina. Sofría el chile dulce, la cebolla y la otra mitad de la cabeza de ajos. Agregue el repollo ya escurrido, la carne bien picada y una cucharada de achiote.

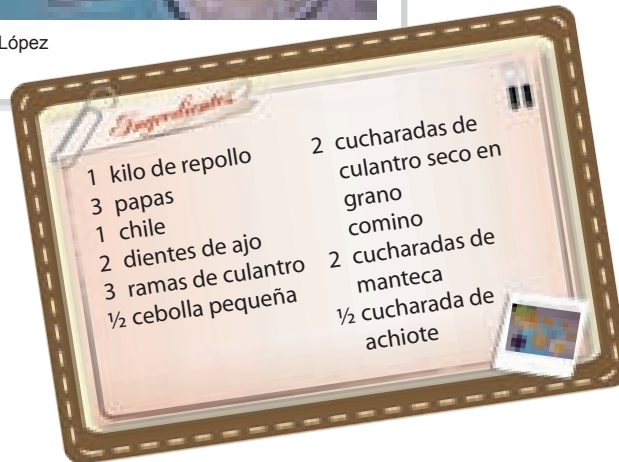
Revuelva bien, tape el picadillo y póngalo en la cocina a baja temperatura hasta que todo esté completamente caliente.

### *Dicadillo de repollo con papas*

Damaris Ramírez Pérez  
Oreamuno, San Rafael

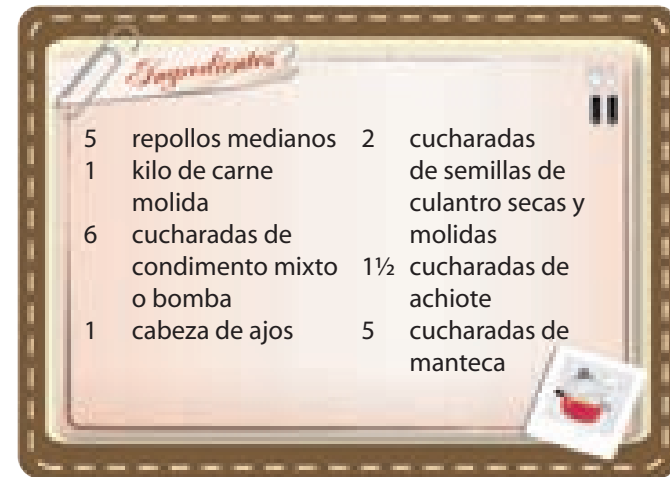


Foto: Mireya Castro López



### *Dicadillo de repollo o pastel*

Miriam Guillén Garita  
Boquerón, Oreamuno



#### Preparación

Se hace el picadillo de repollo y se pone al fuego a cocinar e igual las papas por separado. Una vez cocinado el repollo se mete al escurridor de la lavadora para escurirlo. Una vez cocinado todo se pone una cazuela para freír la manteca con achiote y los demás ingredientes y se mezcla todo.

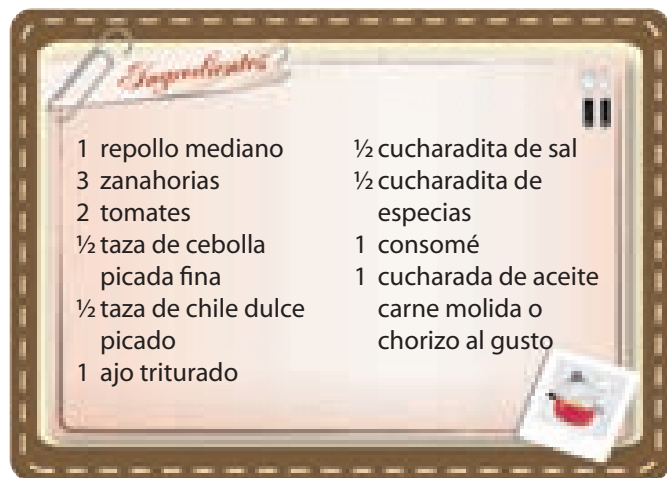
#### Preparación

Se pican los repollos en una máquina de mano se pone a escurrir.

Se fríe la carne con los otros ingredientes y se pone el repollo escurrido se cocina por unas dos horas a fuego lento.

## Picadillo de repollo y zanahoria

Yamileth Madrigal Barboza  
Cipreses, Oreamuno



### Preparación

Sofreír la cebolla, el chile dulce y el ajo en el aceite, agregar la carne o el chorizo.

Agregue al sofrito el repollo y las zanahorias picadas en julianas y revuelva poco a poco hasta sudar. Luego agrega los demás ingredientes y el tomate picado.

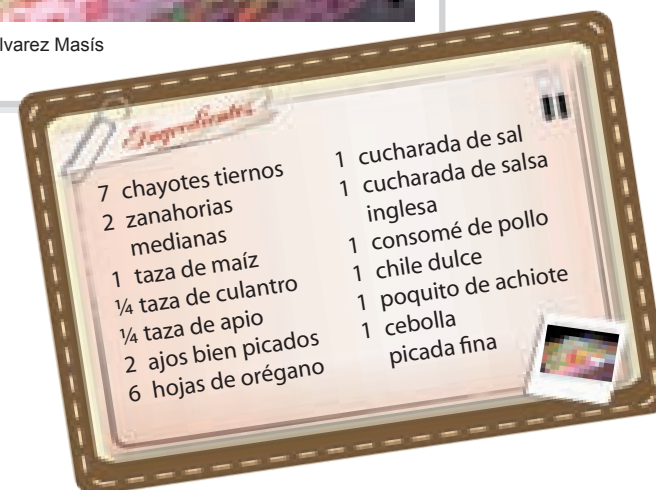
Lo tapa y se pone a fuego lento durante 15 minutos.

## Picadillo de verduras

Lilliana Castro Jiménez  
El Carmen, Cartago



Foto: Guiselle Álvarez Masís



### Preparación

Se fríe la cebolla, chile, ajos, culantro y apio, se agrega el culantro, luego las verduras con 2 tazas de agua y se le agrega los condimentos, se ponen a cocinar por media hora.

## Picadillo de zanahoria

Yendri Marcela Jiménez Gómez  
Pacayas, Alvarado



Foto: Rolando Gutiérrez Álvarez

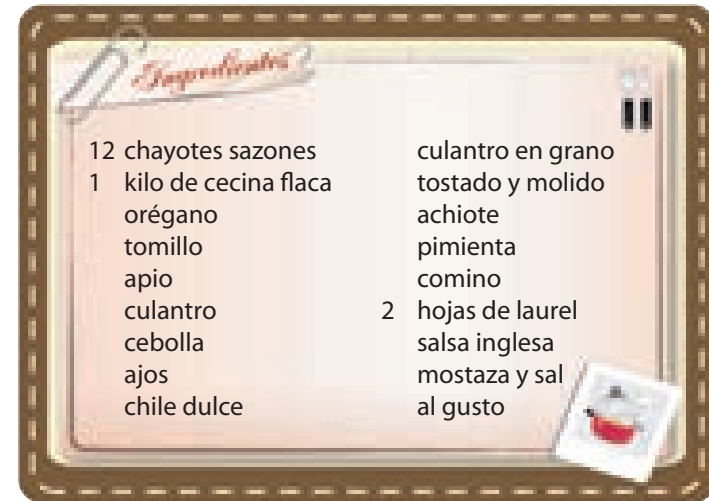
1 kilo de zanahoria  
½ kilo posta molida de res  
1 cucharada de achiote  
sal al gusto  
1 diente de ajo  
5 hojas de orégano  
1 rollito de culantro  
1 pedacito de chile dulce  
1 cucharada de manteca

### Preparación

Las zanahorias se pelan, se parten en cabitos y se pasan por la máquina de moler maíz, que no quede demasiado fino. Se pone a sancochar en agua y sal. Luego se lava y se pone a escurrir en una manta para que se seque bien. Esto se prepara el día anterior. Se pica bien finito el chile, ajo, culantro, orégano y se le pone la carne a sudar bien. Se agrega la zanahoria, se le pone sal al gusto. Se deja al fuego unos 5 minutos.

## Picadillo o pastel de chayote

Julio Coto Hernández  
Cartago, Centro.



### Preparación

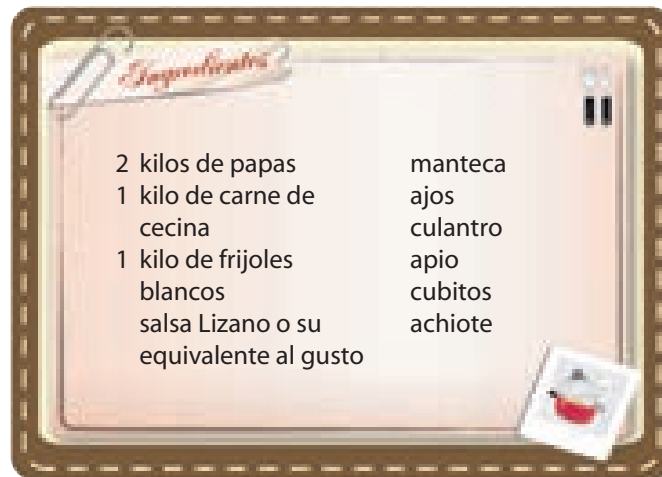
Primero sofreímos en manteca todos los olores verdes, el laurel, la cebolla y ajos. En este sofrito ponemos a sudar la carne hasta que esté suave, luego la procesamos o la picamos bien fina.

Pelamos los chayotes, los picamos bien finos o los procesamos. Luego los ponemos a sancochar, cuando esté cocinado lo lavamos bien, lo ponemos en un saco de manta y lo dejamos prensado con una tabla para que amanezca seco. Al día siguiente ponemos a sofreír todos los olores, revolvemos el chayote con la carne y la dejamos que se tomen bien de los condimentos y con tortillas hechas en casa, como las que acompañan este picadillo, es un deleite al paladar de cualquier persona.

**Nota:** Este picadillo era conocido por nuestros antepasados como pastel de vela porque no podía faltar en los novenarios o rezos de ánimas, la diferencia entre picadillo y pastel, era que una vez listo el picadillo en la cazuela de hierro, se le hacía una tortilla del tamaño de la cazuela y se metía al horno. Esta tortilla se tuesta y es exquisita, la misma se hace de maíz (masa) con achiote y manteca de cerdo y un poquito de comino.

## *Picadillo típico*

Lorena Coto Quesada  
Cartago, Centro



### **Preparación**

Se cocinan las cosas por separado. Luego se revuelven poco a poco hasta juntar todo y se dejan en fuego lento y listo para servir en gallos.



# *Panes y postres*



Foto: Mireya Castro López







## Arepas

Damaris Ramírez Pérez  
Paso Ancho, Oreamuno



Foto: Guiselle Álvarez Masís

3 tazas de harina  
1 cucharadita de  
royal  
½ botella de leche  
½ taza de azúcar

1 pizca de canela  
en polvo  
½ cucharadita de  
vainilla

### Preparación

En un tazón se echan todos los ingredientes y se baten a mano y luego se echan en el comal.

## Arroz con leche

Ligia Jiménez Calvo  
Pacayas, Alvarado



Foto: Yanory Álvarez Masís

½ taza de arroz  
2 litros de leche  
1 lata de leche  
condensada

canela y clavos  
de olor al  
gusto  
½ barra de  
mantequilla

### Preparación

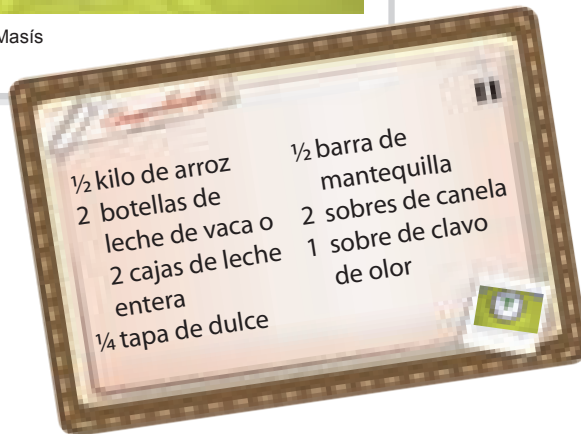
Se pone a hervir el arroz con la mitad de la leche, la mantequilla, la canela y el clavo de olor. Lo dejamos hervir hasta que se seque, moviéndolo de vez en cuando. Cuando ya el arroz está seco, agregamos el resto de la leche y cuando ya está bien reventado le agregamos la leche condensada y lo dejamos secar un poquito.

### Arroz con leche \*

Catalina Garro Carballo. Tejar, EL Guarco  
Marieta Montero Martínez. Alvarado, Pacayas



Foto: Yanory Álvarez Masís



#### Preparación

Se pone el arroz a reventar en agua un día antes, luego se bota el agua y se pone a reventar con leche, canela, clavo de olor, conforme va secando se le echa el resto de la leche con la miel deshecha, la mantequilla y se sirve en táticas pequeñas. Este arroz se puede acompañar con la miel de chiverre o conserva.

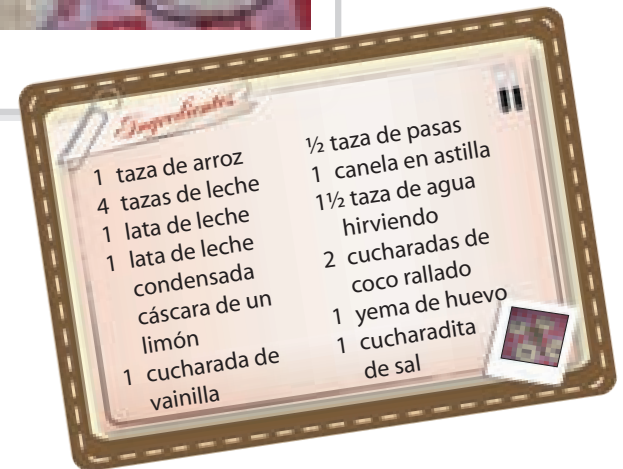
\* De dos recetas de arroz con leche similares, una de ellas no tenía clavos de olor ni canela

### Arroz con leche\*

María Cecilia Coto Quesada. San Nicolás, Cartago  
Nuria Lorena Guillén Quirós. Paraíso



Foto: Yanory Álvarez Masís



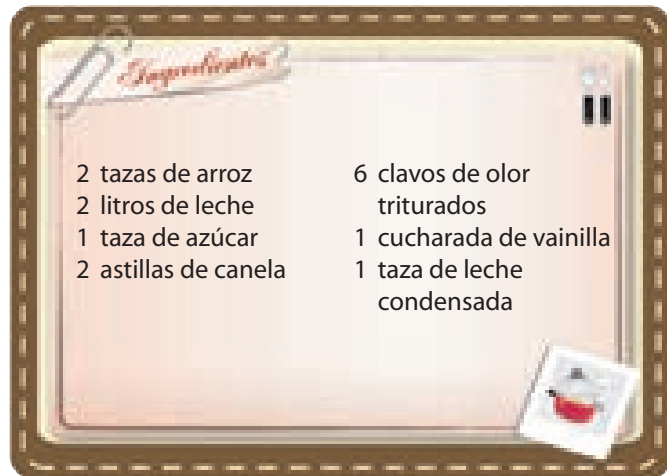
#### Preparación

Lave muy bien el arroz, póngalo en el agua hirviendo y déjelo reventar por media hora, cuélelo. Coloque el arroz, el coco, la leche, la canela, la cáscara de limón y la vainilla al fuego. Cuando el arroz se haya entrapado de leche y está suave agregue la leche condensada y la yema de huevo. Deje cocinar un rato más. Bata la clara a punto de nieve y agregue al arroz en movimiento envolvente.

Sirva en conchas de chocolate que se hacen barnizando globos de inflar con el chocolate derretido, luego se refrigeran y cuando están fríos se revienta el globo con cuidado para no quebrar las conchas. \*De dos recetas similares una de ellas no contenía en sus ingredientes; agua, coco ni yema de huevo y tenía una cucharadita de sal.

## Arroz de leche con conserva de chiverre

Francisca Sánchez Gómez  
Potrero Cerrado, Cartago



### Preparación

Se lava el arroz, ponerlo al fuego, se le agrega la mitad de leche poco a poco con la canela y el clavo de olor, cuando el arroz esté reventado se le pone la otra parte de la leche, el azúcar, vainilla y la leche condensada.

Mover bien y listo, (opcional) si desea puede ponerle higos, la miel de chiverre o conserva.

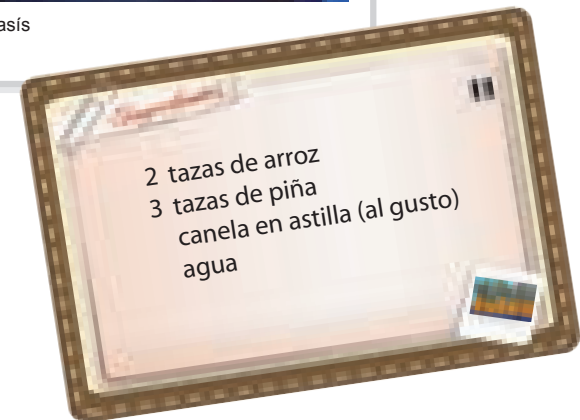
Rinde para 12 porciones.

## Arroz con piña

Andrea Ortiz Céspedes  
Cervantes, Alvarado



Foto: YanorynÁlvarez Masís



### Preparación

Se coloca el arroz y la piña en una olla, se le agrega agua (el doble aproximadamente), se agrega canela, se cocina a fuego lento hasta que el arroz reviente, se le agrega el azúcar y se deja hervir. Se baja del fuego y se deja enfriar.

### Atolito de leche

Lucía Gutiérrez Vargas  
Cartago, Centro



### Bizcocho

Eduvina Gómez Loría  
San Juan de Chicué, Oreamuno



#### Preparación

Con el batidor revuelva bien y lleve a hervir hasta espesar en una olla a fuego lento. Deje enfriar para terminar de cortar.

#### Preparación

Se pone a cocinar el maíz con el agua necesaria, se deja enfriar y se lava con abundante agua fría, un día después se escurre y se muele y por aparte se muele el queso, se separa ½ kilo y se revuelve con la masa, sal y leche quedando una masa manejable y se forman bolitas, el queso restante se utiliza para el relleno y para afuera.

Se procede a hacer el bizcocho y se coloca en una bandeja engrasada, se lleva al horno a dorar por 20 minutos.

Rinde 48 unidades.

## Bizcocho

Mayela Díaz Solano  
Los Ángeles, Cartago



### Preparación

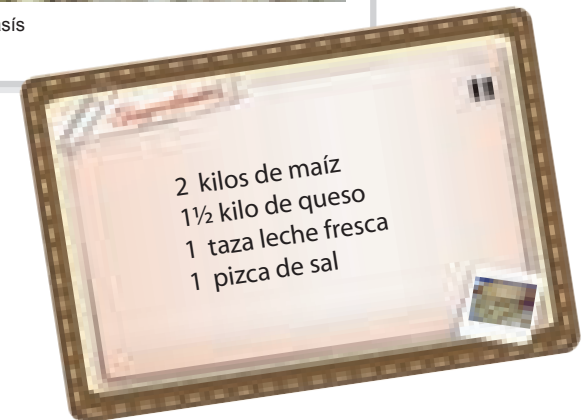
Se revuelve la masa con un poco de queso y se suaviza el queso con un poco de leche se forma la empanada.

## Bizcocho

Jeannette Camacho Pereira  
Santa Cruz, Turrialba



Foto: Yanory Álvarez Masis



### Preparación

Se cocina el maíz un día antes, se muele y se revuelve con el queso y leche fresca dejando la mitad del queso para poner adentro del bizcocho y por fuera. Se hace usando un trapo liso para hacer la forma del bizcocho y al molde se le pone hojas de plátano y se meten al horno por 20 minutos.

## *Bizcocho*

Ana Morales Madriz  
Paraíso, Paraíso



## *Bizcocho casero*

Catalina Garro Carballo  
Tejar, El Guarco



### Preparación

Se amasan todos los ingredientes, de manera que no quede muy suave, después de tener la pasta hecha, se hace una empanada, se rellena con un poquito de queso rallado y natilla, luego se le barniza con un huevo, natilla y queso y por último se engrasa una lata y se colocan las empanadas las cuales se hornean.

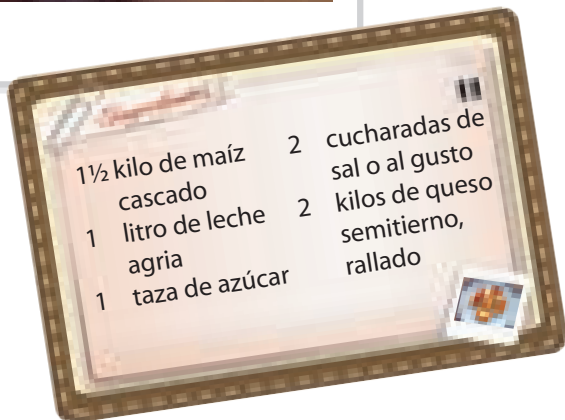
### Preparación

Se cocina el maíz con suficiente agua, cuando esta hirviendo se le hecha la cal se deja un rato más y se lava bien hasta sacarle la cal, luego se lleva al molino, cuando la masa esta seca se va arreglando con poquitos de leche agria y queso rallado luego se hace la tortilla se rellena con queso y se hornea con una hoja de plátano se saca calentito y se come con un jarrito de café.

*Bizcocho casero*  
Jeannette Robles Robles  
Horquetas, Sarapiquí



Foto: Sonia Gómez

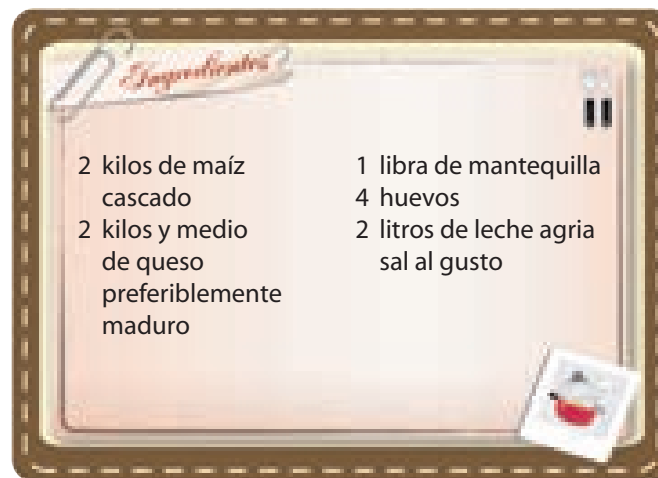


**Preparación**

Cocinar el maíz cascado y cuando esté suave y frío pasarlo por la máquina de moler y hacerlo masa.

En una palangana colocar la masa, hacerle un hueco en el centro y colocar la leche agria, con 1 kilo de queso, el azúcar, la sal, juntar todos los ingredientes hasta formar una masa. Formar tortillitas, ponerle un poquito de queso con la leche agria como relleno, doblarla a la mitad, untarle queso con la leche agria encima.

*Bizcocho casero*  
María Isabel Ramírez Cartín  
Pacayas, Alvarado



**Preparación**

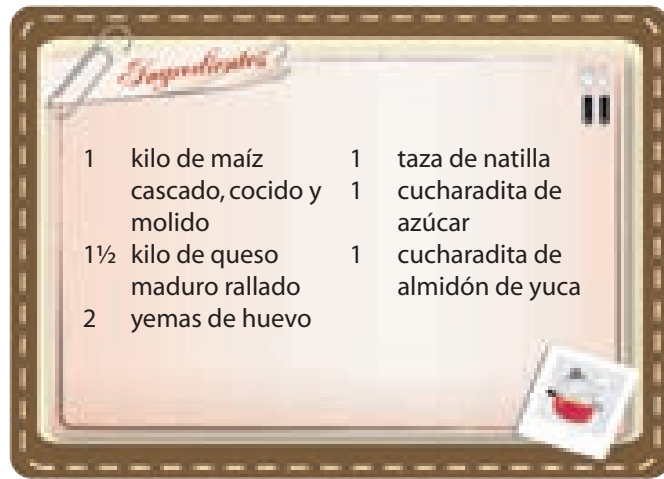
Se cocina el maíz, luego se lava y se deja reposar para otro día. Se muele el maíz y el queso, aparte cuando está todo listo se comienza a hacer el bizcocho.

Se revuelve la masa con la mantequilla, los huevos y la leche agria y la sal al gusto, el queso se revuelve con un poquito de leche agria para que quede un poquito suave luego se hace una tortillita en la palma de la mano y se le pone queso, luego la dobla y le pone queso por encima para que dore.

Se calienta en horno a 350 grados.

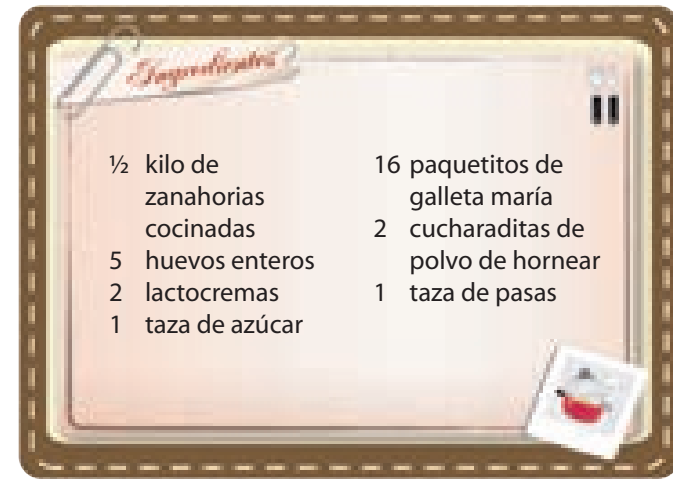
## Bizcocho de masa (empanadas)

Miriam Pérez Solano  
Los Ángeles, Cartago



## Budin de zanahoria

Lilliana Castro  
El Carmen, Cartago



### Preparación

Mezclar la masa con la mitad del queso rallado y la natilla hasta lograr una consistencia para formar "tortillitas". Rellenar con queso y cerrarlas dándoles forma de empanada. Se barnizan con yema de huevo mezclada con natilla, queso rallado y azúcar.

Se hornean en cazoleja con hojas de plátano hasta que doren.

### Preparación

Se bate la mantequilla, junto con el azúcar, hasta obtener una consistencia cremosa, después se agregan 2 huevos. Luego en forma envoltente se le agregan las zanahorias previamente licuadas con los otros 3 huevos. Por último se agregan las Galletas María bien majadas hasta que queden echas polvo junto con el polvo de hornear y las pasas.

Se engrasa un molde de chimenea mediano con polvo de pan.

Se hornea por 35 minutos.



## Bien me sabe

María del Socorro Solano Fernández  
Los Ángeles, Cartago



## Cajetas

Roxana Arce Garro  
Dulce Nombre, Cartago



Receta heredada de abuelita Sofía Muños, conocida como doña Sofía de Fernández

### Preparación

En una olla gruesa se colocan los ingredientes a fuego lento revolviendo constantemente con una cuchara de madera; durante dos horas.

Cuando comienza a hervir y se nota el borde de la olla dorado, se mueve más rápido por 15 ó 20 minutos más.

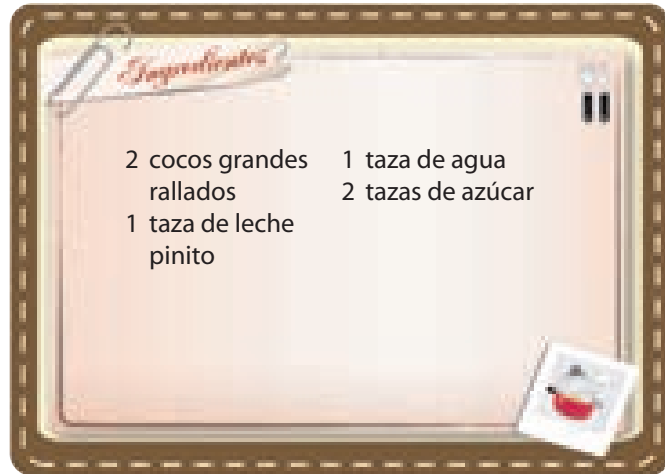
Se deja enfriar y se sirve con galletas dulces o de soda.

### Preparación

En una olla se pone a hervir la leche con el azúcar, moviendo hasta que de el punto.

## Cajetas

Lorena Ramírez Pérez  
San Rafael, Oreamuno



### Preparación

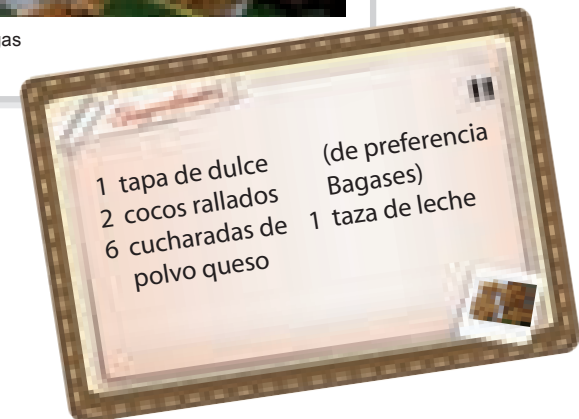
Dos cocos rallados se ponen en calentamiento lento con los demás ingredientes por 20 minutos, hasta que cuaje. Después estira sobre algo plano y se pone en canastitas.

## Cajetas de coco

Elsa Picado Gómez  
Paraíso



Foto: Sonia Gómez Vargas



### Preparación

Se parte el dulce en 4 trozos grandes, se colocan en una olla, con una taza de leche y el coco previamente rallado.

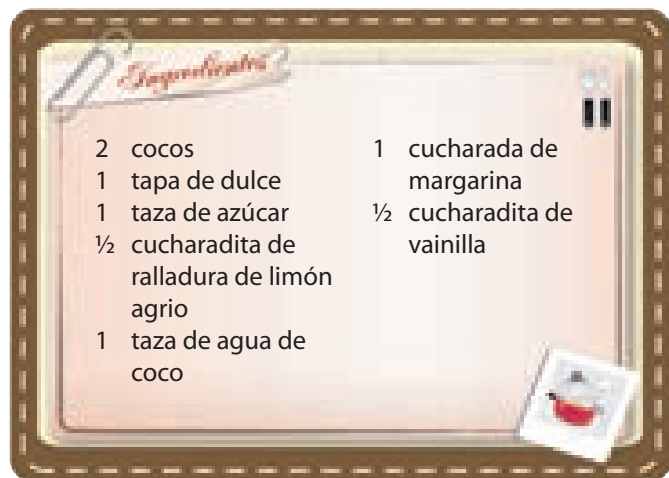
Se pone al fuego durante 1 hora y media revolviendo constantemente, con una cuchara de madera.

Cuando el líquido haya secado casi en su totalidad se quita del fuego, se agrega el polvo queso y se revuelve unos 10 minutos, hasta alcanzar una consistencia sólida.

Luego se vacía en una superficie plana y dejamos enfriar, cuando ya esté seca la pasta se corta en forma de rombos.

### Cajeta de coco

Blanca Conejo J.  
Tres Ríos, La Unión



#### Preparación

Se pone al fuego la tapa de dulce con el azúcar y taza de agua del coco, se le agrega la cáscara de limón rallado, se mueve, se deja unos 10 minutos, luego se comienza a mover con una cuchara de madera, se agrega el coco rallado, se continúa moviendo sin dejar que estos ingredientes se peguen al fondo de la olla, cuando al mover se ve el fondo déjelo hervir por 5 minutos, bajar del fuego, seguir moviendo hasta tomar el punto necesario.

Se pone en una tabla se deja enfriar y se cortan las cajetas.

### Cajeta de coco con azúcar

Jeannette Camacho Pereira  
Santa Cruz, Turrialba

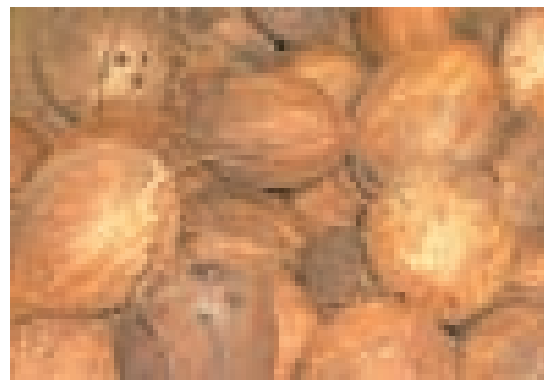


Foto: Yanory Álvarez Masis



#### Preparación

Se pela el coco, se ralla.

Se pone en una olla coco, azúcar, leche. Se mueve constantemente, cuando comienza a verse el fondo de la olla, ya tiene su punto, se baja del fuego y se echa en una tabla o mesa se cortan al gusto.

## Cajeta de coco con tapa de dulce

Jeannette Camacho Pereira  
Santa Cruz, Turrialba



### Preparación

Se pela el coco, luego se ralla.

En una olla se pone la tapa de dulce y  $\frac{1}{2}$  litro de leche y se comienza a mover luego se le agrega el coco rallado.

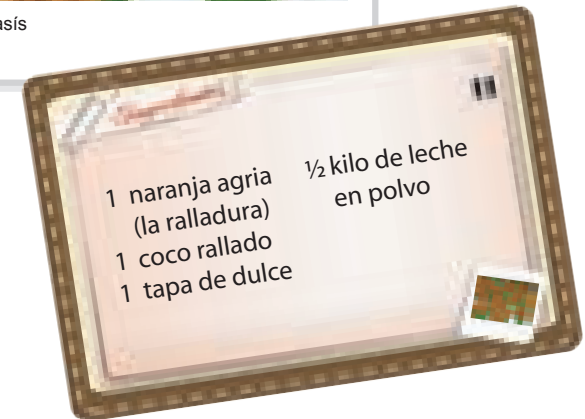
Se mueve constantemente, cuando uno pasa la cuchara y se comienza a ver el fondo ese es el punto. Se baja y se extiende en una tabla o mesa. Luego la cortamos al tamaño deseado.

## Cajetas de naranja agria

Ileana Guillén Rivera  
Tejar, El Guarco



Foto: Yanory Álvarez Masis



### Preparación

Poner a hervir la tapa de dulce con 2 tazas de agua, agregar el coco y la ralladura de la naranja. Dejar espesar hasta conseguir una miel muy espesa.

Bajar del fuego y agregar la leche en polvo, mezclar bien y estirar en una tabla para cortar las cajetas.

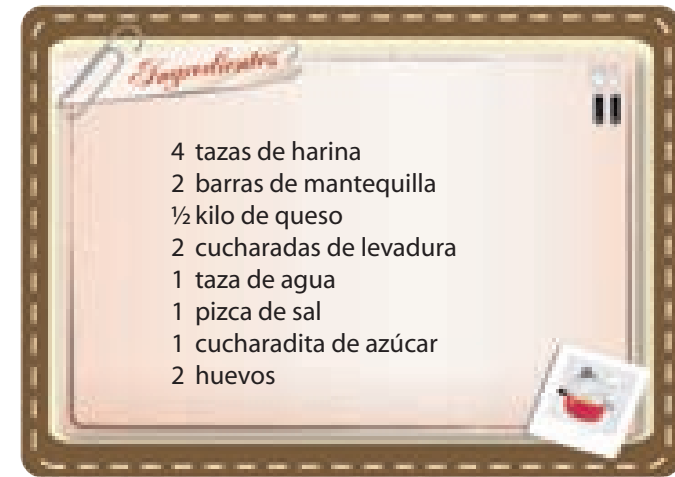
### Cajetas mechudas

María Cecilia Jiménez Calvo  
Santa Cruz, Turrialba



### Cangrejos

Lorena Ramírez Pérez  
San Rafael, Oreamuno



#### Preparación

Se ralla el coco y se hace una miel de la leche y el azúcar y se agrega el coco, se mueve y se le trata de dar el punto para que queden semiduras o duras según sea el gusto.

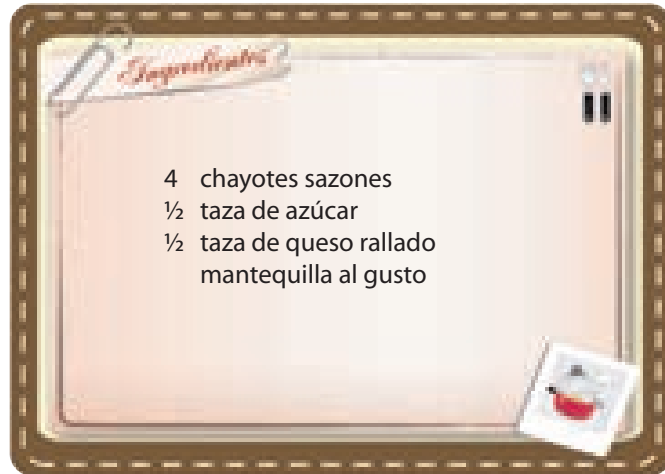
#### Preparación

Se pone a entibiar una taza de agua y se le agrega el azúcar y la levadura, se deja reposar por 15 minutos. Se agrega el resto de los ingredientes, dejando solo la mitad del queso, se amasa y se extiende entonces agregar lo que faltaba de queso, se parte la pasta en triángulos y se le da forma a los cangrejos.

Hornear por 40 minutos.

## Chancletas

Ligia Villalobos Umaña  
Los Ángeles, Cartago



### Preparación

Se cocinan los chayotes en suficiente agua, una vez que están suaves se parten a la mitad, se le saca la pulpa, se hace un puré y se le agrega el azúcar, mantequilla y el queso.

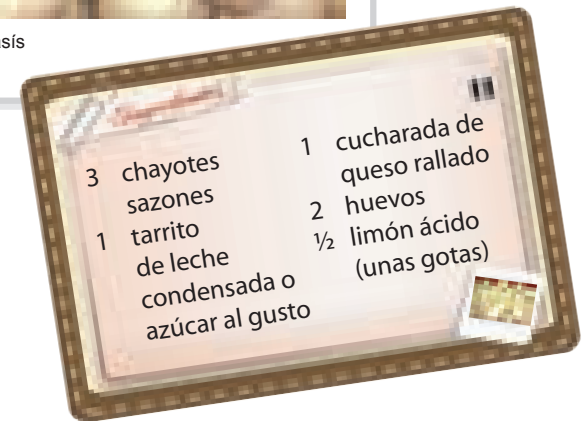
Una vez mezclado el puré se colocan en las cáscaras del chayote y se hornean en cocina de leña hasta que se doren.

## Chancletas

Emma Rosa Quirós Bonilla  
Paraíso, Paraíso



Foto: Yanory Álvarez Masis



### Preparación

Se parten los chayotes a la mitad. Se ponen a cocinar con suficiente agua, sin sal, hasta que la pulpa esté suave. Luego se saca la pulpa de las cáscaras con una cuchara y con cuidado de no romperlas. La pulpa se pone en la licuadora con el queso, las yemas de los huevos y la leche condensada, o azúcar, al gusto (se puede hacer también con batidora o majando bien con un tenedor).

Cuando está bien mezclada, la pulpa se vuelve a echar en las cáscaras que se han puesto en una bandeja. Las claras de los huevos se baten hasta formar un merengue espeso. Se le pone azúcar y unas gotas de limón. Con este merengue se decoran las chancletas que están en las cáscaras de los chayotes. Se ponen al horno por unos minutos para que el merengue endurezca y se dore un poco. Así se sirven. Se obtienen 6 chancletas.

### Chicharrones de queso

Cruz Iveth Coto Mora  
Cipreses, Oreamuno



1 kilo de queso fresco  
½ kilo de azúcar

### Chicharron de quesillo

Evelyn Araya Leandro  
Alvarado, Pacayas



- quesillo
- vainilla
- canela
- azúcar

#### Preparación

Se ponen el queso en cuadritos con el azúcar a fuego lento, hasta que dore.

#### Preparación

Se necesita quesillo fresco añejo no sirve.

Ponga el quesillo a escurrir para que le salga el suero. En una olla ponga el quesillo con un poquito de agua y azúcar. Déjelo que hierva poco a poco. Agréguele un poquito de vainilla y canela. Muévelo con mucho cuidado para que no se deshagan.

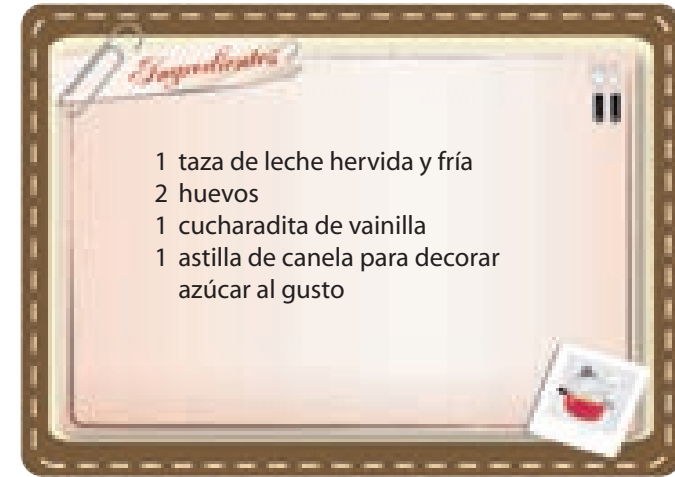
## Chicharrones de quesillo

Ligia Montero Martínez  
Pacayas, Alvarado



## Chiricalla

María del Socorro Solano Fernández  
Los Ángeles, Cartago



### Preparación

Se calienta la leche a 37°. Se deshace la pastilla en 1/2 taza de agua fría y se le agrega a la leche. Se mueve bien y se deja reposar por 35 minutos.

Cuando está cortada la leche se pica bien fina. Se baja con las manos hasta formar una pelotita de quesillo. Del suero que suelta la leche, se toma una taza para deshacer el dulce en el fuego. Cuando está deshecho, se le agrega el quesillo en cuadritos y se cocina hasta que la miel se espese y tomen la contextura de chicharrón.

Retire del fuego y cómalos.

### Preparación

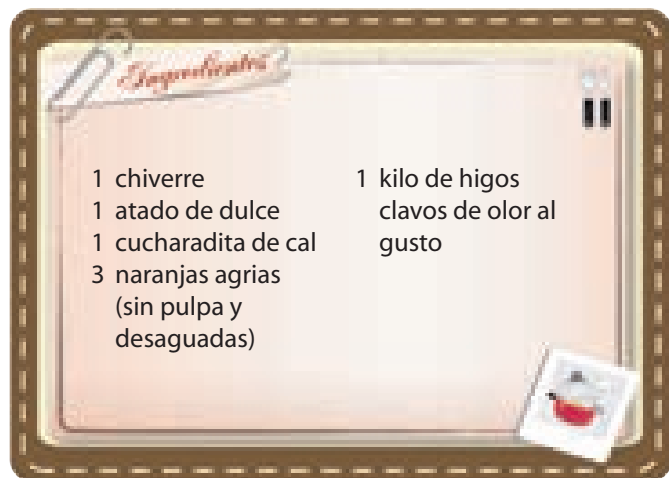
Se baten las claras de huevo a punto de nieve, luego se le agregan las yemas, el azúcar y la vainilla, todo en forma envolvente. Se mete al horno a dorar durante 30 minutos.

**Nota.** Receta que se acostumbraba preparar, para llevarle a personas ancianas o convalecientes



### Conserva de chiverre

Olga Cecilia González Calvo  
El Carmen, Cartago



#### Preparación

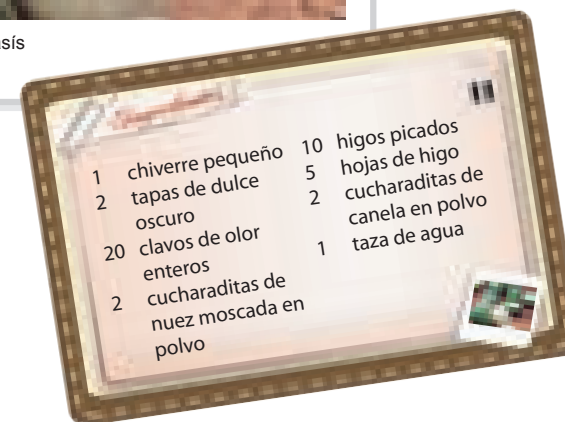
Se pela el chiverre y se maja. Luego se lava bien y se echa en un poquito de agua con cal, dejándolo por 10 minutos, se desagua bien y se pone al fuego con el dulce y el clavo de olor. Se cocina a fuego lento hasta que esté meloso.

### Conserva de chiverre

Francisca Sánchez Gómez  
Potrero Cerrado, Cartago



Foto: Yanory Álvarez Masis



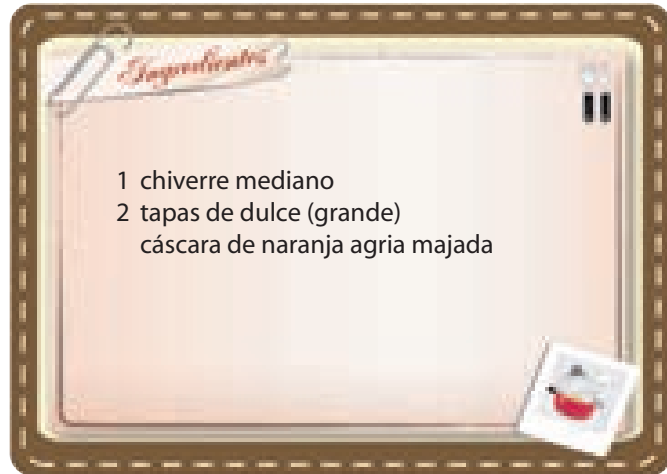
#### Preparación

Quitarle la cáscara al chiverre, sacarle las semillas y partirlo en pedazos. Se muele o se machaca, se lava y se pone a escurrir en una manta por un día. Se pone nuevamente al fuego con el agua, clavo de olor, dulce e higos. Se tapa con las hojas de higos para que sude hasta que derrita el dulce y coja color, por último se le agrega la canela y nuez moscada. Acompañar con arroz con leche.

Rinde para 20 porciones.

## Conserva o miel de chiverre

Marieta Montero Martínez  
Pacayas, Alvarado



### Preparación

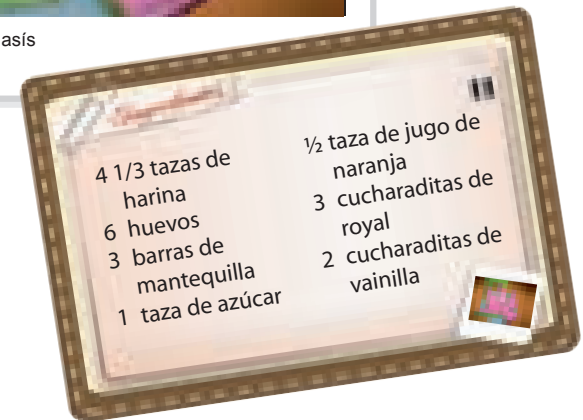
Pele el chiverre, córtelo en pedazos, lávelo (hasta quitarle la miel que tiene), déjelo escurriendo. Al siguiente día, ponga el chiverre con el dulce a fuego fuerte para que seque un poco; luego baje el calor y manténgalo a esa temperatura hasta que el chiverre tome un color dorado, mueva de vez en cuando para que no se pegue. Este proceso tarda de 2 a 3 horas.

## Cuñas

Lydia González Mora  
Los Ángeles, Cartago



Foto: Yanoryn Álvarez Masís



### Preparación

Se pone todo en la batidora se bate por 2 minutos  
Se echa la mezcla en 2 moldes medianos, redondos y se ponen en el horno aproximadamente de 35 a 40 minutos. Se saca del horno se deja enfriar y cuando están frías las cuñas, se cortan a la mitad y se rellenan cada una con jalea de guayaba, cuando están todas listas se cortan en 4 y se les pone un lustre por encima  
Sale de cada receta 16 cuñas, o sea 8 cuñas por molde.

**Lustre:** Se pone 1 taza de azúcar molida (la que se usa para decorar de color blanco) con poquitos de agua para que se haga un atolito se le pone colorante, de color rojo, y se le va poniendo a cada cuña.

## Delicias de plátano

Mayra Ligia Martínez Montoya  
San Nicolás, Cartago

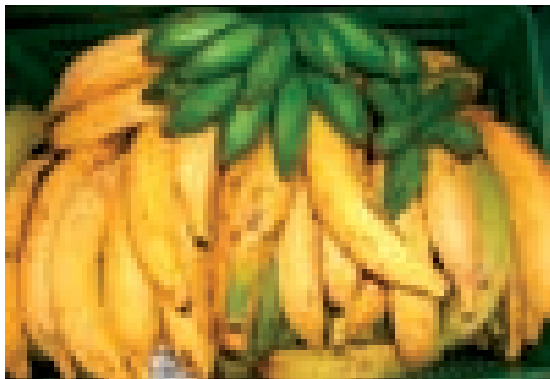
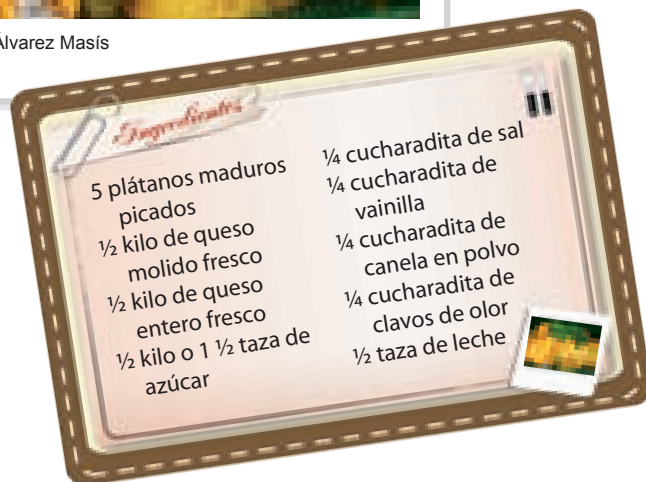


Foto: Yanoryn Álvarez Masis

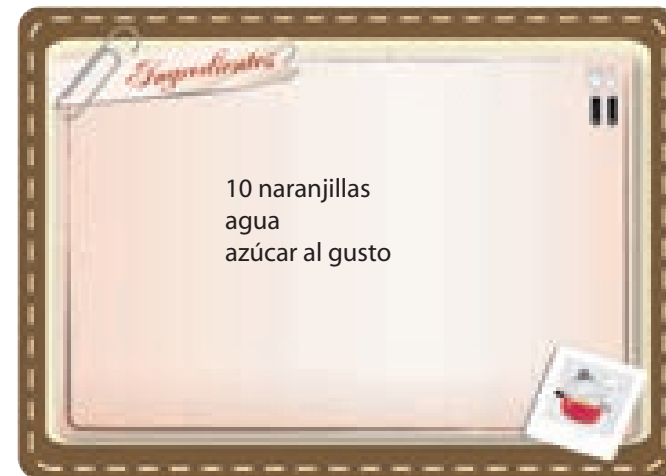


### Preparación

Se ponen los plátanos con la leche y un poquito de agua. Cuando hierven se le echa la canela, clavos y vainilla. Luego se ponen primero el queso molido, de último el queso entero.

## Dulce de naranjilla

María Cecilia Jiménez Calvo  
Calle Vargas de Santa Cruz, Turrialba

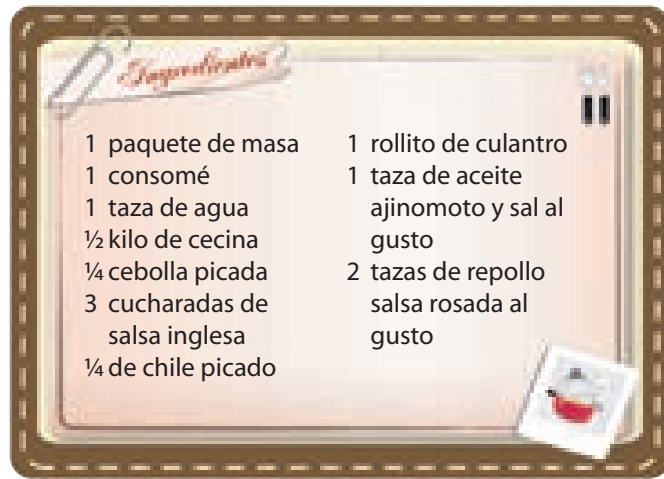


### Preparación

Se pelan las naranjillas delgaditas y se abren en forma de cruz y se les saca toda la pulpa. Luego se lavan y se ponen a hervir tapándolas apenas en agua y se le agrega azúcar al gusto. Después de hervirla bien se deja enfriar.

## Empanadas arregladas

Ivonne Elizondo Mesén  
San Rafael, Oreamuno



### Preparación

#### Masa

En un tazón grande agregar la masa, una cucharada de salsa inglesa, el ajinomoto, el agua y la sal y revolverlos hasta que logren la consistencia necesaria.

#### Carne

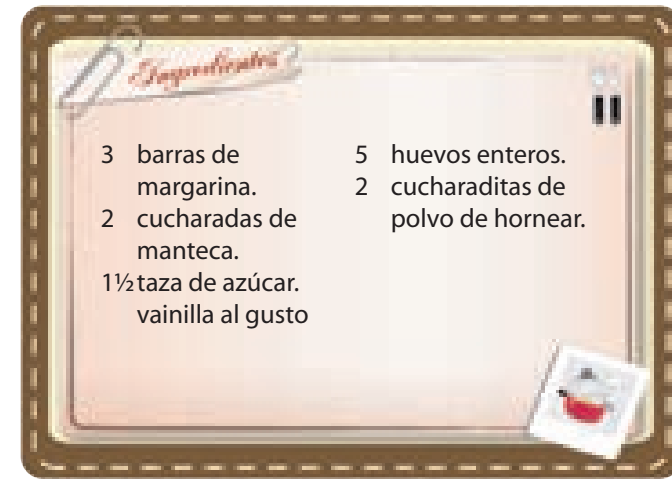
En una olla agregar la carne deshilachada con todos los olores, el resto de la salsa Lizano o su equivalente, el consomé.

#### Frituras

Sacar 20 redondeles o más, rellenar con la carne, cerrar las orillas y poner en el sartén a freír.

## Galletas de la abuela

Lilliana Solano Segura.  
Santa Rosa de Oreamuno

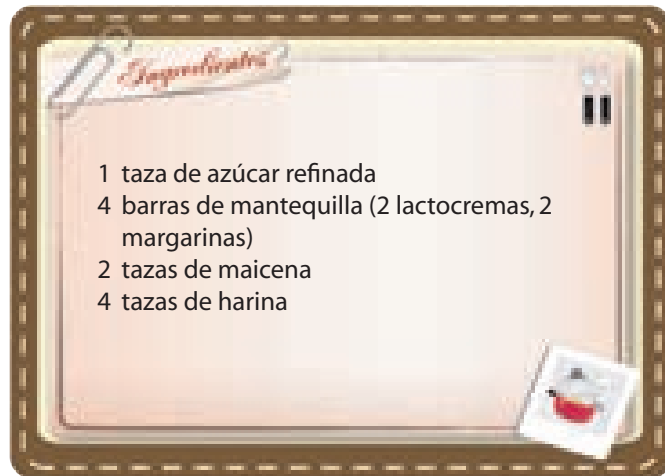


### Preparación

Poner en un recipiente todos los ingredientes y mezclar con la mano hasta formar una masa bien suave, luego extender y cortar con un molde, hornear a 350 grados durante 10 minutos y esperar que enfríen para que se tuesten.

## Galletas de maicena

Daisy Ulloa Arley  
Cot, Oreamuno



### Preparación

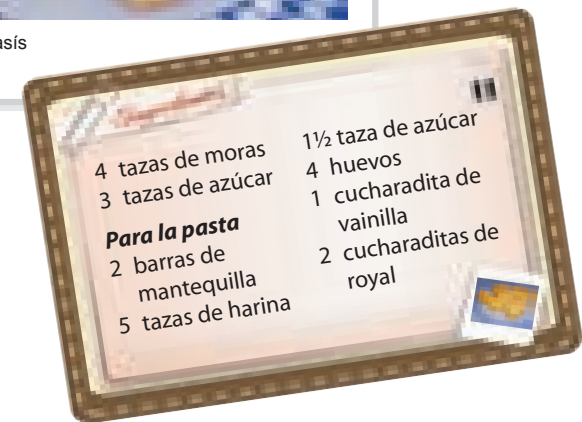
Se bate la mantequilla sola hasta cremar, luego con el azúcar y cuando este bien cremada se le va agregando la maicena y la harina poco a poco, se recoge con las manos quedando una pasta suave, se hacen bolitas en la palma de la mano y se manejan con un tenedor se ponen en cazueleja para hornear. Se rosea con maicena o azúcar molido para decorar.

## Gatos

Julia Elena Coto Mora  
Cipreses, Oreamuno



Foto: Yanory Álvarez Masis



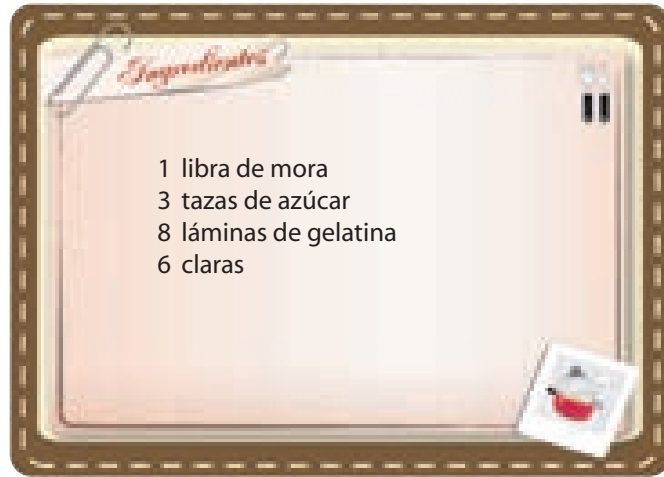
### Preparación

Se licuan las moras se ponen en fuego lento con el azúcar por dos horas.

### Preparación para la pasta

Se crema la mantequilla con el azúcar, se le agregan los huevos y la vainilla, de último la leche, se deja de batir se le agrega la harina con el royal, se une pero no se amasa; hasta formar una pasta manejable se extiende la mitad de la pasta en un molde rectangular más o menos de 1/2 centímetro, de grosor, se distribuye la mermelada, sellando los bordes. Se hornea en horno precalentado a 350° F.

## Gelatina de mora



### Preparación

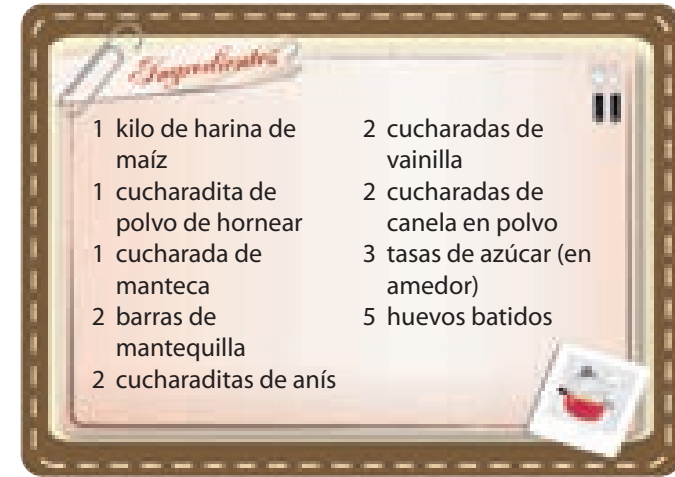
Se ponen las moras al fuego con 2 tazas de agua, se dejan hervir; luego se licuan y se pasan por un colador.

Agregue 1 taza de azúcar y lleve de nuevo al fuego, luego agregue las láminas de gelatina remojadas en agua (escurrir el agua) deje deshacer la gelatina, retire del fuego y deje enfriar.

Aparte haga un almíbar con 2 tazas de agua, deje al fuego hasta formar punto de bolita suave. Bata las claras a punto de nieve o en picos y agregue el almíbar, luego la salsa de mora en forma envolvente, ponga en un molde pasado ligeramente por agua y lleve a moldear de un día para otro si desea sirva acompañado el postre de un atolito de leche.

## Maíz crudo

Olga Cecilia González Calvo  
El Carmen, Cartago



### Preparación

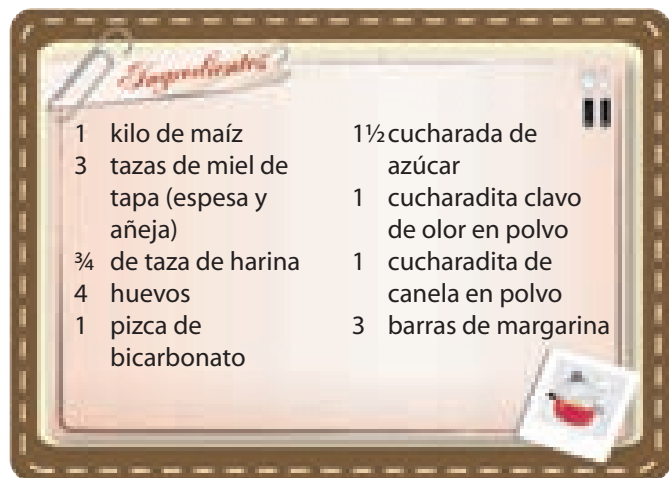
El azúcar se hace en amedor un día antes. Se derrite la mantequilla, derretida y fría se agregan los huevos batidos. Se le agrega la canela y el anís y la vainilla. Por último la harina con el polvo de hornear.

**Nota:** Con esta pasta se hacen las rosquillitas y empanaditas de miel de chiverre o higos.

**Secreto:** El secreto es hornearlo un día después de formar las rosquillitas y taparlos con un limpión de manta.

### Maíz crudo

Luz María Vega Guzmán  
El Carmen, Cartago



#### Preparación

En una bandeja se pone el maíz y se lleva a tostar en el horno, se revuelve de vez en cuando y se saca hasta que esté doradito. Este maíz se muele con una astilla de canela y 5 clavos de olor hasta que quede una harina fina.

A esta harina se le agregan los demás ingredientes y se revuelven con la mano hasta formar una pasta uniforme y manejable, se hacen las rosquillas y se hornean por 40 minutos aproximadamente.

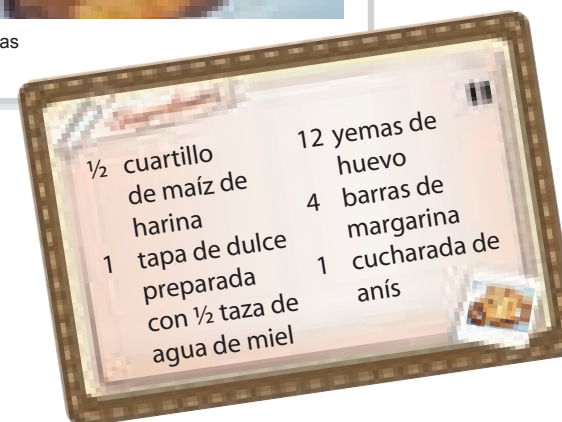
**Nota.** Con esta pasta se pueden hacer empanaditas de chiverre.

### Maíz crudo \*

José Rafael Hernández Coto. El Carmen, Cartago  
Gladys Calvo Vega. Cartago, Centro  
Carmen Rivera Solano. El Carmen, Cartago



Foto: Sonia Gómez Vargas



#### Preparación del maíz

El maíz debe tostarse al horno en una cazuela a temperatura baja. El punto está en que al morder un grano éste se quiebre. Se muele hasta pulverizar.

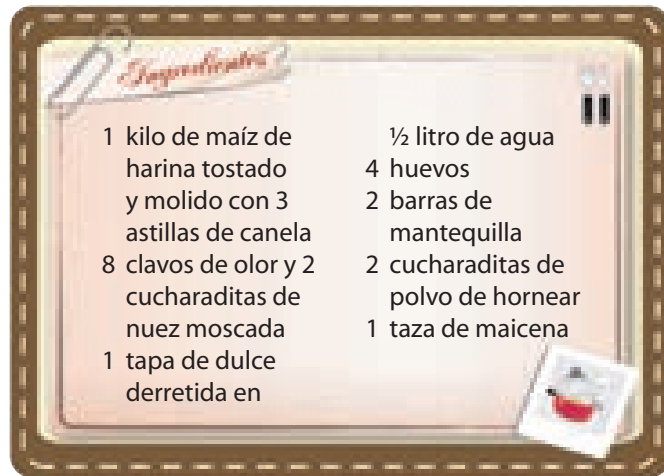
#### Preparación de la masa

Se vierte la harina en una batea se agrega la miel, las yemas, la mantequilla y el anís. Todos los ingredientes se amasan hasta obtener una pasta manejable para formar las rosquillas. Hornear a 300° por 15 minutos aproximadamente, bajar luego a 150° para tostarlas.

\*De tres recetas semejantes, una de ellas no llevaba sal.

### Maíz crudo

Lourdes Zúñiga Gómez  
Cartago, Centro



#### Preparación

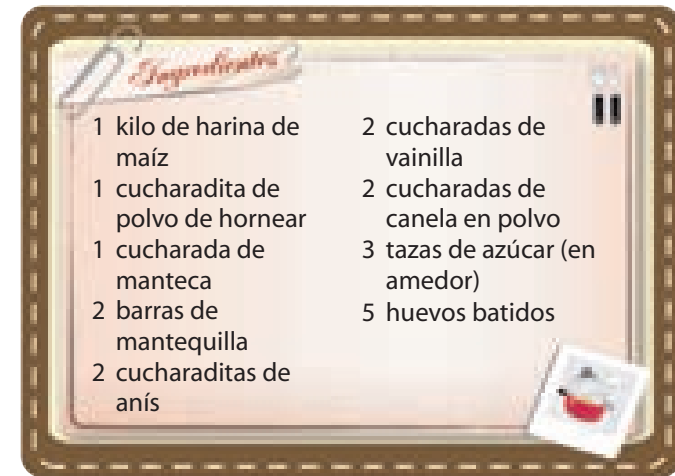
Mezclar todos los ingredientes hasta formar una pasta suave. Con esta masa formar rosquillas. Engrasar un molde y hornear por espacio de 25 minutos por la parte de abajo y 15 por la parte arriba a una temperatura de 200 grados.

#### EMPANITAS DE CHIVERRE

La misma pasta de maíz crudo formarlas en tortillas pequeñas agregándole en el centro conserva de chiverre y cerrarlas en forma de empanaditas. Hornear por espacio de 25 minutos por la parte de abajo y 15 minutos por la parte de arriba a una temperatura de 200 grados.

### Maíz crudo

Olga Cecilia González Calvo  
El Carmen, Cartago



#### Preparación

El azúcar se hace en amedor un día antes. Se derrite la mantequilla, derretida y fría se agregan los huevos batidos. Se le agrega la canela y el anís y la vainilla. Por último la harina con el polvo de hornear.

#### Preparación del azúcar en amedor

Se ponen las tres tazas de azúcar a cocinar en una olla de aluminio al mínimo, lo va meneando con cuchara, cuando se va ennegreciendo le echa poquitos de agua (una taza de agua), cuidar que no se pegue, cuando está a punto de jarabe o caramelo lo retira del fuego.

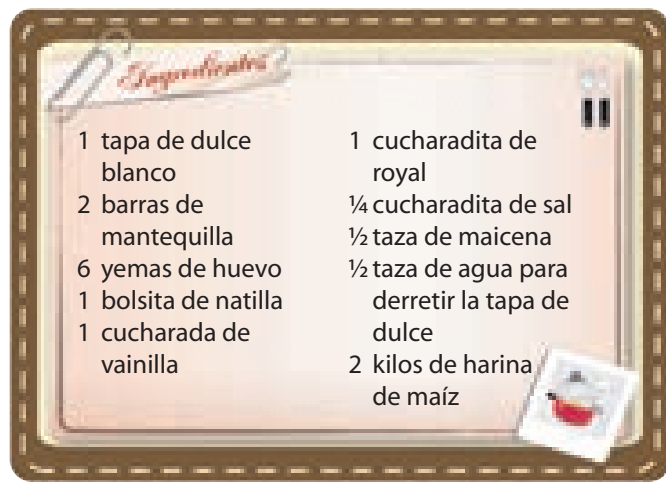
**Nota:** Con esta pasta se hacen las rosquillitas y empanaditas de miel de chiverre o higos.

**Secreto:** El secreto es hornearlo un día después de formar las rosquillitas y taparlos con un limpión de manta.



## Maíz crudo Cartago

Argentina Marín González  
El Carmen, Cartago



### Preparación

En un recipiente de fondo ancho se pone la miel que se hace con solo ½ taza de agua, tiene que ser espesa y bien fría, ahí se le pone la mantequilla derretida y fría, se bate bien con una cuchara de madera, se le van agregando las yemas, se baten, luego la natilla, el royal, la vainilla, y la sal, con todos los ingredientes se forma una crema espesa, y luego se le pone la harina de maíz, por tazas como de un ladito y se va formando una pasta suave, no se pone de golpe toda la harina porque la pasta no queda bien, para trabajarla, así por partecitas queda hulosa muy bonita para hacer las empanaditas de conserva de chiverre, que se ha preparado con anticipación, o si se quiere hacer solo rosquillitas, para hacerlas se debe poner la maicena en las manos par que no se pegue la masa.

### ¿Cómo se prepara la harina de maíz?

Se compra maíz de harina o como le decían las gentes de antes maíz blanquillo, se escoge, se lava se pone en cazoleja al sol a secar, después se tuesta en el horno de la cocina, tiene que quedar doradito no demasiado, se lava pasándolo por un pascón de alambre.

## Mazamorra

Mayela Leandro Madriz  
Paraíso, Paraíso



### Preparación

Maíz en elote que este sazón rallarlos, o raspados con el cuchillo.

Luego pasarlos por pascón para lavarlos llevarlos a moler, para formar la masa de maíz. Agregar líquido suficiente para pasarlo por un colador de manta. Hasta terminar la crema, con suficiente líquido dejar reposar de un día para otro para darle sabor a mazamorra.

El día siguiente botar todo lo que es líquido transparente y dejar solo el fondo de lo que se haya fermentado.

Poner a cocinar con dulce, canela en astilla, mover constantemente, hasta formar un atole, dejar hervir.

## Mazamorra

María Cecilia Jiménez Calvo  
Santa Cruz, Turrialba



### Preparación

Se muele bronco el maíz y se deja en un poquito de agua reposar, al día siguiente se cuele y se vuelve a moler el maíz pero fino y se revuelve de nuevo con el agua colada y se vuelve a colar.

Se pone a cocinar y se le pone azúcar al gusto. Se puede hacer espesa o rala según el gusto, se debe usar calculando la cantidad de agua.

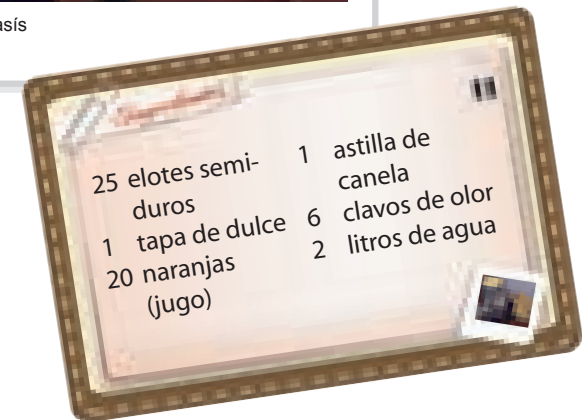
Se deja enfriar y se sirve.

## Mazamorra de elotes amarillos

Idalieth Alvarado Martínez  
El Carmen, Cartago



Foto: Yanory Álvarez Masis



### Preparación

Estucar los elotes, desgranar y molerlos, poner la masa en el agua por un rato, luego se pasa por un colador fino 2 veces, el dulce se raspa con un cuchillo. En una olla de aluminio poner el dulce a fuego moderado, especias y maíz a hervir sin dejar de revolver, agregar poco a poco el jugo de naranja, esperar a que espese, bajar del fuego y dejar enfriar.

### Mermelada de tomate

Margarita Araya Sojo  
Paraíso, Paraíso

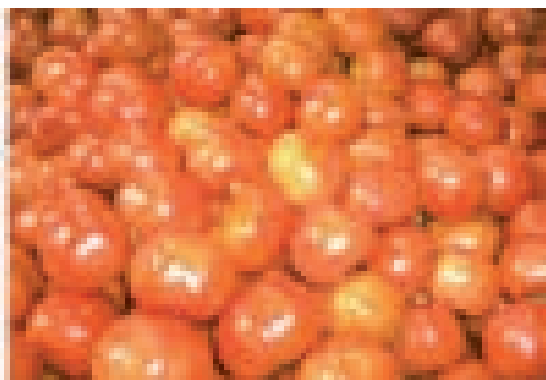
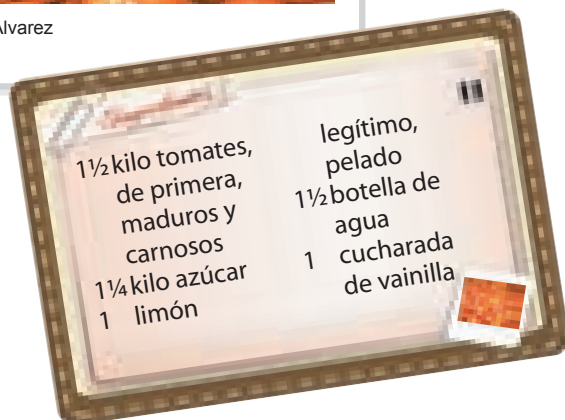


Foto: Rolando Gutiérrez Álvarez



#### Preparación

Meter los tomates en agua hirviendo, sacarlos y pelarlos, partirlos en gajos y quitarles las semillas, dejarlos reposar en la refrigeradora de un día para otro. Se pone el agua a hervir con el azúcar, de vez en cuando moverlos para que no se pegue. Ya hervido el agua con el azúcar se agrega el tomate, limón y vainilla, se tapa para que hierva. Ya hervido se le baja el fuego, se deja aproximadamente 3 horas, no hay que moverlo mucho porque sino se hace dulce.

Se saca un poquito en un plato para ver si está espeso y si se ha quitado el sabor del tomate.

### Miel de ayote

Lilliana Solano Segura.  
Santa Rosa, Oreamuno

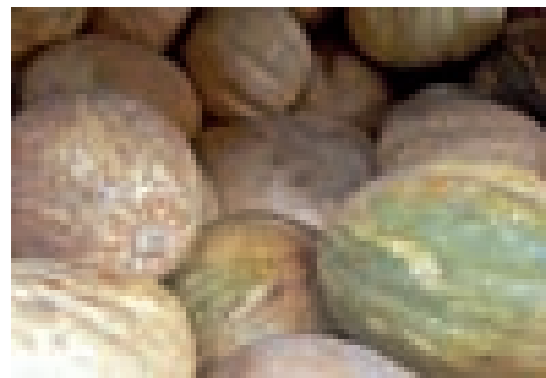
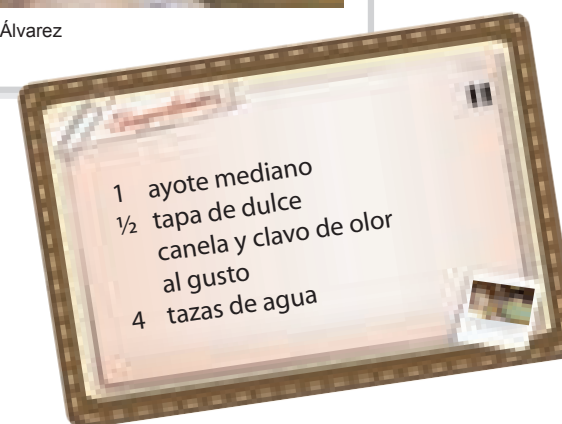


Foto: Rolando Gutiérrez Álvarez

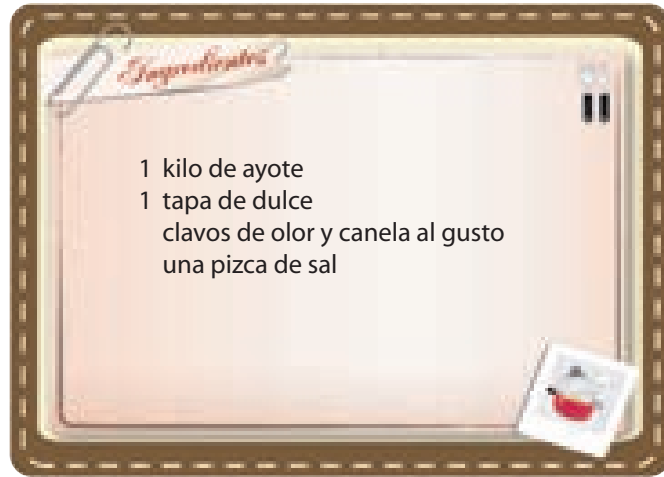


#### Preparación

Poner todo en una olla hasta que la miel se haga melcochosa y luego servirla.

### Miel de ayote

Vidal Gómez Brenes  
Tierra Blanca, Cartago



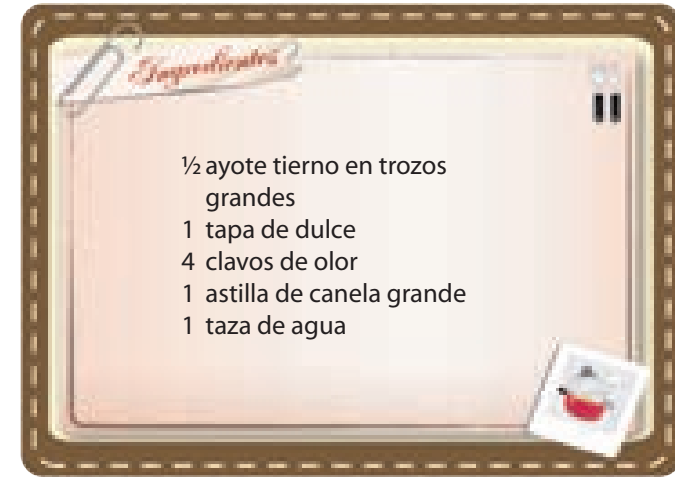
#### Preparación

Se derrite la tapa de dulce, el mismo tiempo se cocina en agua el ayote por espacio de 10 minutos.

Una vez hecho esto, se escurre el ayote, se le agrega la miel, la canela, clavos de olor y la pizca de sal, hasta que espese, se sirve frío.

### Miel de ayote

Michael Vargas Villalobos  
Agua Caliente, Cartago



#### Preparación

Se coloca la tapa de dulce en el agua a hervir a fuego lento hasta ver que ya está deshecha la tapa, se le agrega el ayote hacia abajo y se le coloca la canela y los clavos de olor, se deja que hiervan hasta que la miel se sienta compacta y espesa. Y la baja del fuego y lista para comer.

## *Pan blanco de la abuela*

Zoila Rosa Marín Rodríguez  
San Blas



Foto: Carmen Piedra Gutiérrez

1 kilo de harina de fuerza  
50 gramos de levadura instantánea  
2 cucharaditas de sal (10g)  
1 clara de huevo  
2 onzas de agua tibia

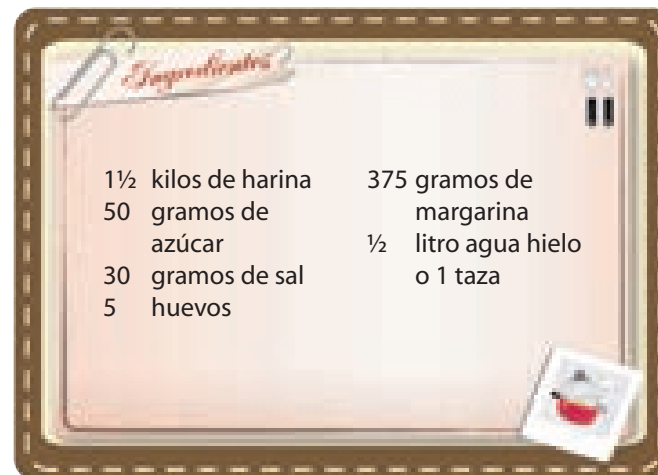
### Preparación

Mezclar harina y sal. Dejar crecer la levadura en agua tibia y adicionarla a la mezcla. Colocar esta pasta en un recipiente, arropar con un paño limpio y húmedo y dejan crecer por 20 minutos.

Ahora agregar más harina a esa pasta básica crecida, hasta que despegue de las manos. Amasar por 5 minutos. Arropar y dejar crecer hasta que doble su tamaño. Hacer las barras de pan colocarlas en bandejas levemente engrasadas y hacer cortes diagonales. Arropar y dejar crecer por 5 minutos. Introducir en horno caliente a 380° F o 220° C. Pintar con clara a su gusto, antes o después de horneado.

## *Pan buffet casero*

Zoila Rosa Marín Rodríguez  
San Blas



### Preparación

100 g de levadura, 1 taza de agua tibia, 2 cucharadas de azúcar arropar y dejar crecer, alternativa 30 gramos de levadura instantánea.

Engrasar la batidora y el aspa con aceite de comer no solo el tazón y el aspa de gancho.

Mezclar despacio por 3 segundos, los ingredientes secos (harina, azúcar, sal)

Hacer una sola pelota de mantequilla con las manos y colocarla en pedazos en diferentes partes del tazón

Agregar levadura y huevos enteros

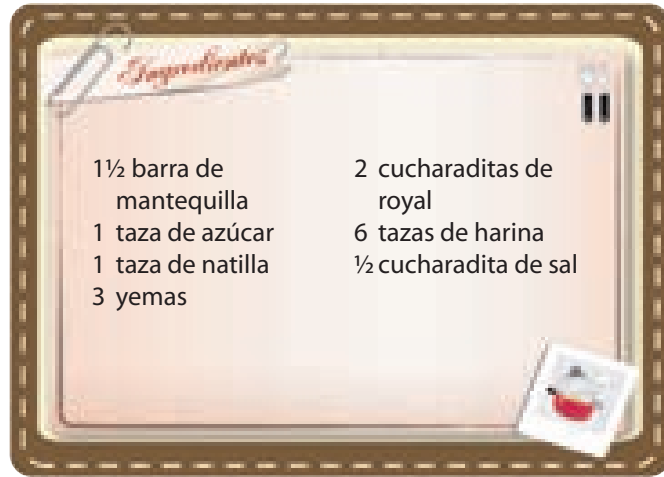
Batir en máquina por 7 minutos. A los 3-4 minutos agregar media taza de agua fría (refrigerada), luego la otra media taza de agua fría. A los 6 minutos agregar pocos de harina hasta que la masa se despegue de las paredes del tazón.

Colocar la masa en otro recipiente, arropar, dejar crecer por 20-30 minutos. Todo esto puede hacerse manualmente.

Hacer los panes, arropar, dejar crecer por 10 minutos y hornear a 350-400° F solo abajo.

### Dan casero

Ligia Jiménez Calvo  
Pacayas, Alvarado

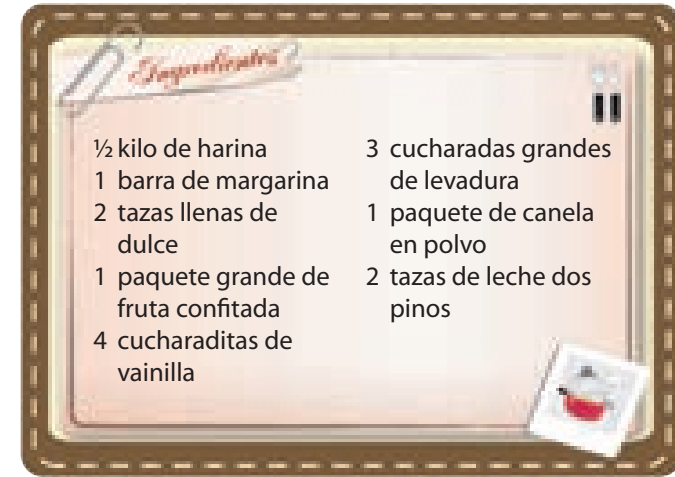


#### Preparación

Se crema la mantequilla con el azúcar, agregamos la natilla, las yemas, mezclamos bien y agregamos la harina, el royal y la sal. Hacemos rollitos y lo llevamos al horno.

### Dan casero

Rosa Martínez Williams  
Turrialba, Centro



#### Preparación

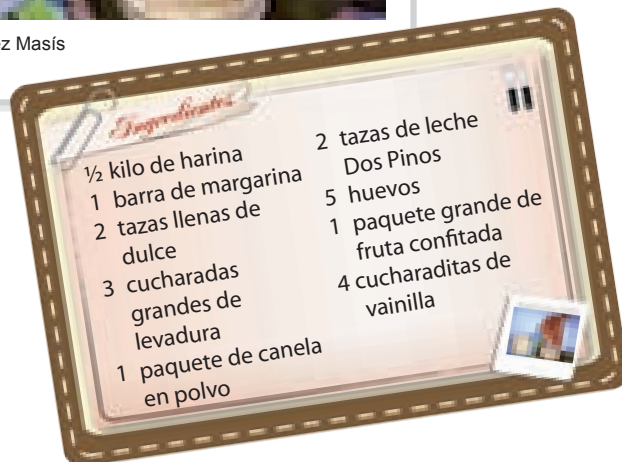
Poner a crecer la levadura en una taza. En un tazón revolver: margarina, dulce, fruta, vainilla, canela y leche, una vez revuelto se agregan harina y levadura. Se amasa y forman los bollitos, se pone a crecer por 30 minutos y luego se hornea.

### Dan casero \*

Carmen Ramírez. Paraíso  
Rosa Martínez Williams. Turrialba, Centro



Foto: Yanory Álvarez Masís



#### Preparación

Se ponen los huevos en un recipiente se le agrega la margarina, el dulce hecho miel, la leche en polvo, la fruta confitada, la canela, la vainilla y la levadura, se amasa y se hacen los bollos. Se dejan descansar por una hora y luego se asan en la cocina de leña.

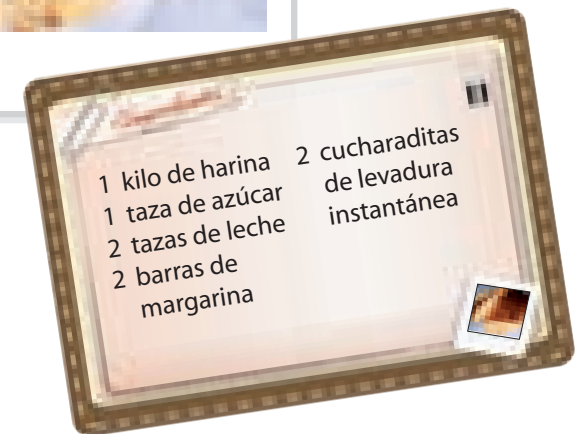
\* Se presentaron dos recetas similares con la diferencia que una no lleva fruta confitada ni vainilla.

### Dan casero

Elía Obando Fallas  
Cartago



Foto: Yanory Álvarez Masís

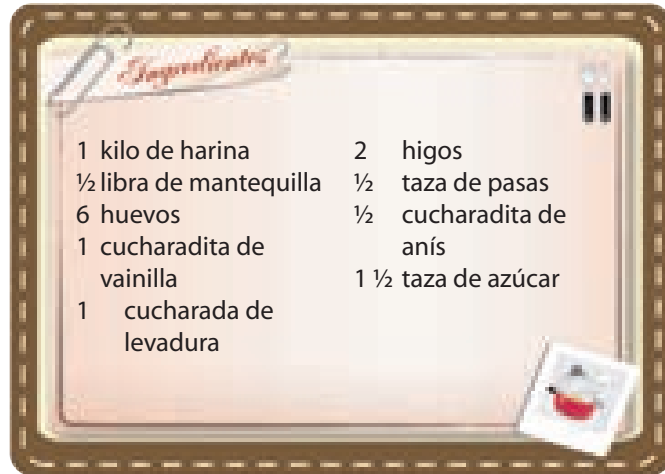


#### Preparación

Se derrite la margarina, luego se pone la leche a tibiar, llevar al tazón todos los ingredientes y mezclar durante 4 minutos, hornear durante 20 minutos a 360°F.

### *Dan casero*

Rosa Elena Díaz Solano  
Los Ángeles, Cartago

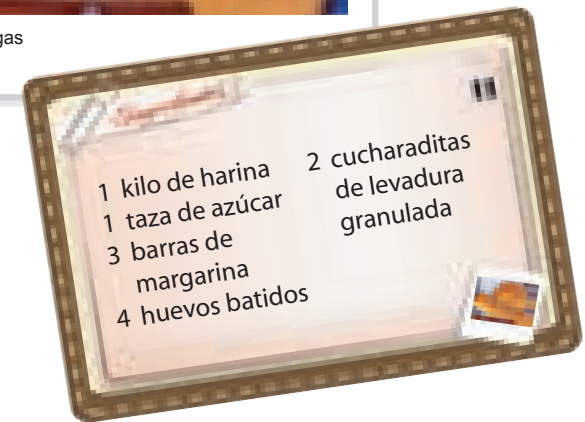


### *Dan casero con levadura*

Dora Calvo de Lizano  
Los Ángeles, Cartago



Foto: Sonia Gómez Vargas



#### Preparación

Derretir la mantequilla, los huevos, vainilla, pasas, higos, azúcar y con la levadura ya crecido el anís y por último la harina, se amasa y se hacen los bollitos, se dejan crecer.

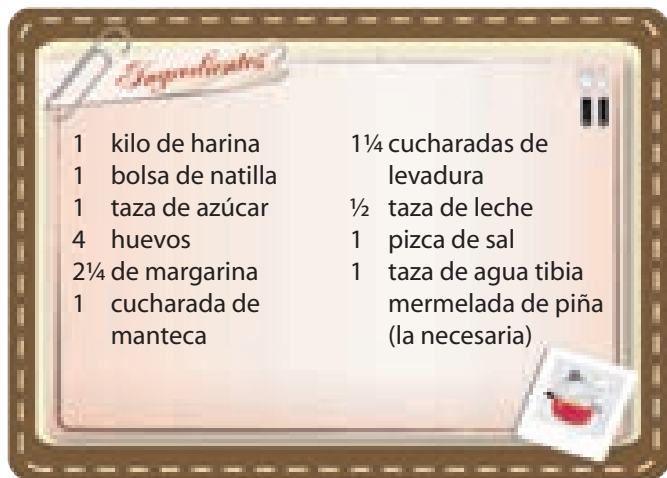
#### Preparación

Primeramente se disuelve la levadura en media taza de agua tibia, agregando tres cucharadas de harina. Esto se pone a reposar cinco minutos ya revuelto. Luego se deshace la mantequilla con la harina y el azúcar juntos, después le agregamos los cuatro huevos batidos y la levadura se la echamos también; después de tener listo todo esto procedemos a realizar la pasta, no dejando que se endurezca la pasta sino que quede suave. Seguidamente realizamos los bollitos y se dejan una hora en reposo, listos en una bandeja engrasada. Después de pasar la hora los ponemos a asar por 20 minutos, 10 minutos abajo y 10 minutos arriba. Concluido el tiempo sacamos la bandeja del horno, dejamos enfriar los bollitos media hora y después se pasan al recipiente deseado.



## Dan casero relleno con mermelada de piña

Ana Lía Coto Mora  
Cipreses, Oreamuno



### Preparación

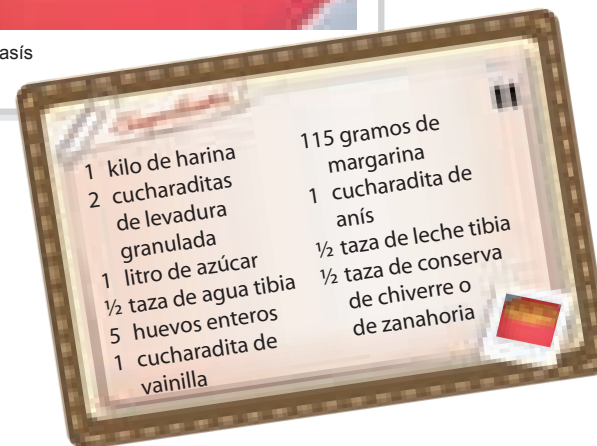
En una taza de agua poner a crecer la levadura aparte en un tazón poner azúcar, huevos, natilla, leche, sal, manteca y mantequilla ligeramente derretida revolviendo un poco y agregar la harina y la levadura ya crecida, amasar suficiente y formar y rellenar en la forma deseada.

## Dan casero relleno

Edivina Gómez Loría  
San Juan de Chicué, Oreamuno



Foto: Yanory Álvarez Masis



### Preparación

En un tazón se pone el agua, levadura, 1 cucharadita de azúcar, 3 cucharadas de harina, se deja reposar por 10 minutos hasta que crezca la levadura. Se le agregan 4 huevos, mantequilla, azúcar, vainilla, anís y leche.

Se revuelve con la mano, poco a poco se le pone la harina hasta quedar una masa manejable, se pone en la mesa, se amasa bien, se parte en seis porciones. Se extiende con la mano, se rellena con la conserva, se forma el bollo, se barniza con un huevo batido, se coloca en una bandeja engrasada y se deja crecer por una hora. Luego se hornea, se deja enfriar para partir.

Rinde para 6 bollos.

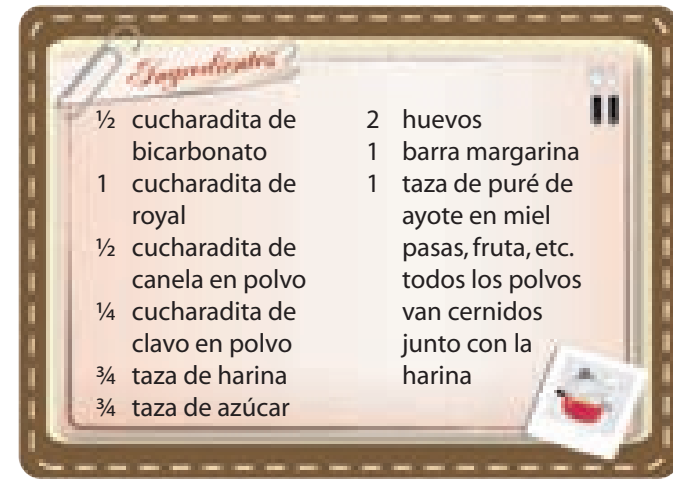
## Pancitos de yuca

Elsa Picado Gómez  
Paraíso, Paraíso



## Pan de ayote

Berta Nájera Núñez  
Tobosi, El Guarco



### Preparación

Se bate la mantequilla, se le agrega la azúcar y los huevos, se baten nuevamente todos los ingredientes juntos muy bien.

Se agrega la natilla y la yuca rallada cruda.

Luego se agrega todos los ingredientes secos.

### Preparación

Se bate el azúcar con la mantequilla, luego se echan los huevos, la clara y la yema juntos y se sigue batiendo, se echa el ayote y se continua batiendo y de último se le agrega lo cernido, poco a poco hasta que quede todo bien revuelto.

En cualquier molde se puede echar mientras que esté bien engrasado, luego se mete al horno y se le calcula el calor y se prueba con un palillo para saber si está bien cocinado o bien asado.

## Dan de banano

Ana Gabriela Ortiz Céspedes  
Cervantes, Alvarado

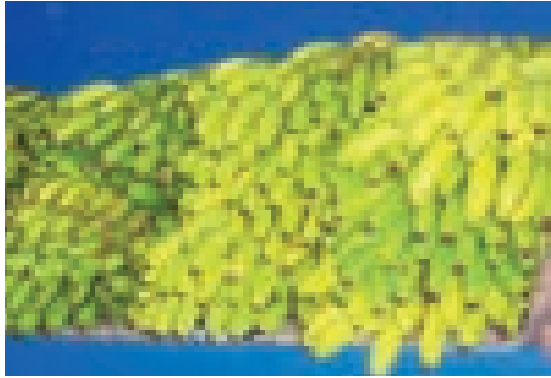
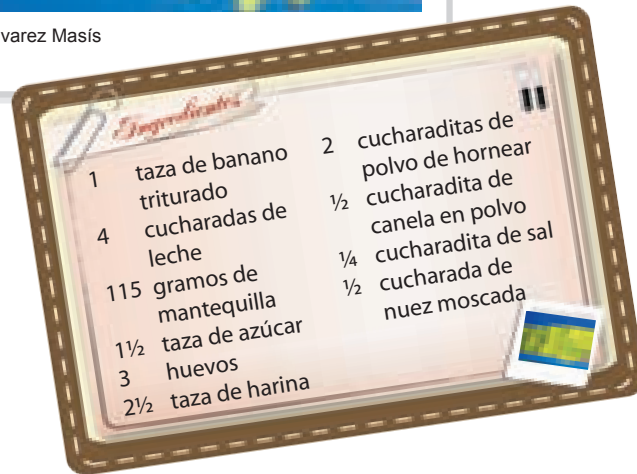


Foto: Yanory Álvarez Masis

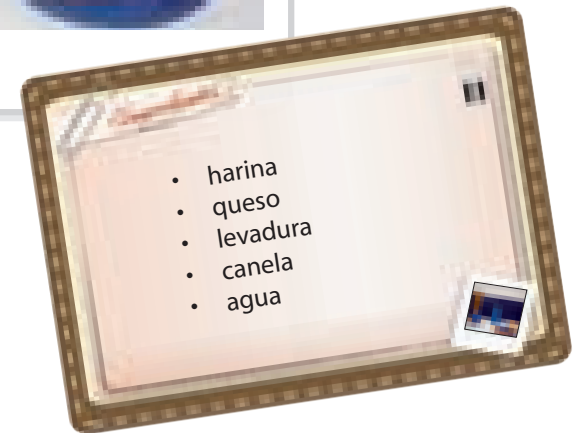


## Dan de canela

Roxana Arce Garro  
Dulce Nombre, Cartago



Foto: Yanory Álvarez Masis

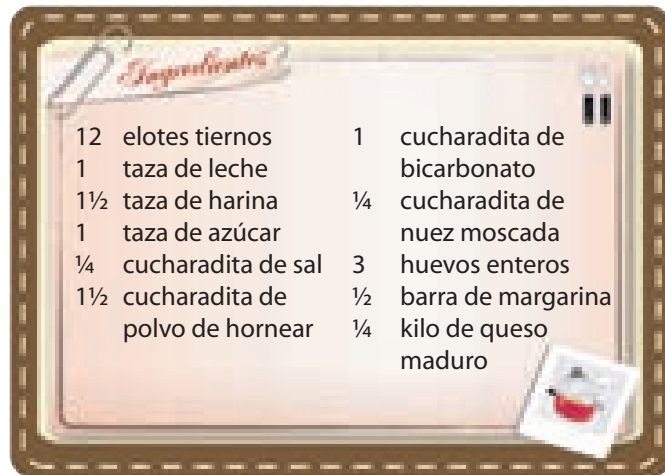


### Preparación

Batir la mantequilla, al cremar, agregar azúcar, huevos hasta quedar cremosa. Aparte mezclar harina, polvo de hornear, sal y canela. Agregar poco a poco a la mezcla anterior, batiendo.  
Licuar banano y leche, verter a la mezcla con la nuez moscada.  
Mezclar bien, verter en el molde enharinado y hornear a 250° unos 50 minutos, hasta dorar, luego desmoldar, dejar enfriar y servir.

## Pan de elote

María de los Ángeles Chinchilla Fallas  
San Nicolás, Cartago



### Preparación

Se ciernen la harina junto con el polvo de hornear, bicarbonato, la nuez moscada y sal, se revuelve bien y se apartan. Luego se desgranar los elotes y se muelen junto con el queso.

En un tazón aparte se pone la mantequilla, azúcar y huevos, se revuelven bien, se le agregan la nuez moscada y la leche poco a poco, luego los ingredientes secos y de último los elotes molidos con el queso.

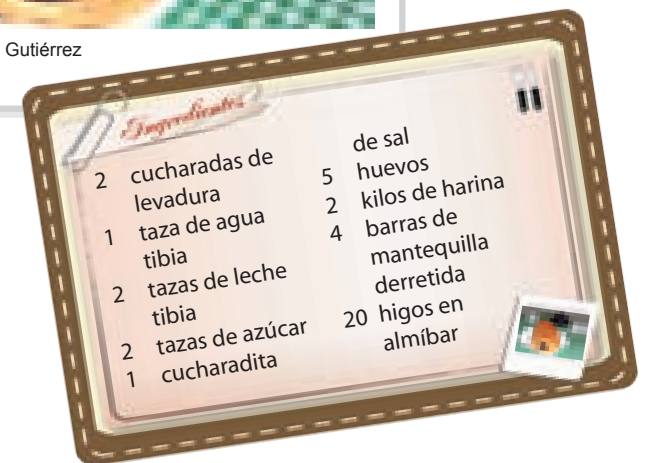
Se engrasa un molde y se enharina, se pone la mezcla y lo lleva al horno precalentado por 45 minutos a 350 grados centígrados.

## Pan de higos

Olga Cecilia González Calvo  
El Carmen, Cartago



Foto: Carmen Piedra Gutiérrez

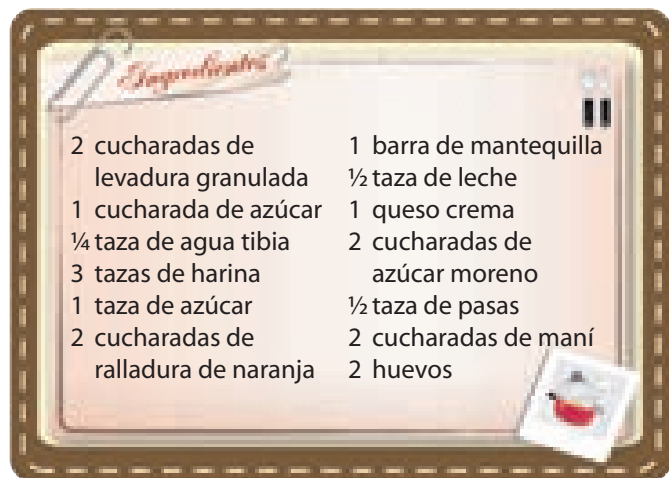


### Preparación

Disuelva la levadura en el agua tibia, cuando fermente agréguele la leche, azúcar, sal, huevos. Mezcle y añada 1/4 de harina y mantequilla y forme una masa. Déjela crecer el doble cubierta con un limpión húmedo en un lugar caliente. Cuando haya crecido lo suficiente agréguele el resto de la harina y amáselo fuerte y forme el tamaño de pan que desea y coloque los higos, hornéelo a temperatura media.

## Pan de higos y pasas

Eva Méndez  
San Nicolás, Cartago



### Preparación

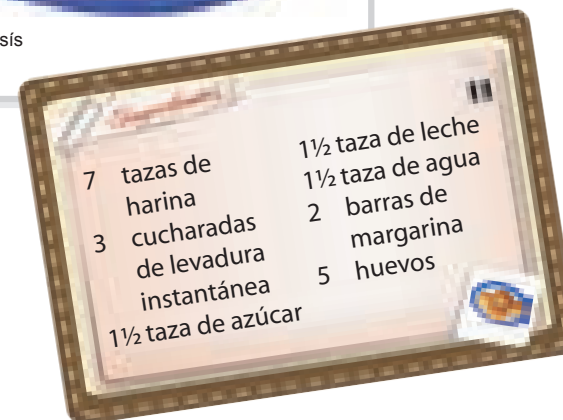
Poner en batidora o manualmente los 3 primeros ingredientes, luego de fermentada la levadura, agregar la leche tibia con mantequilla, luego los huevos y de último azúcar, harina y la ralladura de naranja, hacer la pasta, dejar crecer una hora, luego estirar la pasta y hacer un relleno de queso crema, azúcar moreno, pasas, maní y rellenar la pasta, enrollar y hacer a gusto pan entrecruzado o cangrejos, dejar crecer por media hora, barnizar con clara de huevo y hornear por 30 minutos.

## Pan de levadura

Marta Jiménez Montero  
Capellades, Alvarado



Foto: Yanory Álvarez Masis



### Preparación

En una palangana de loza se revuelven la harina con la levadura. Tibiar en una ollita la mantequilla, el agua, la leche y el azúcar. Aparte batir los huevos. El siguiente procedimiento es agregar las dos últimas mezclas a la harina. Revolver y poner a crecer una hora. Luego hacer las bollas y de nuevo se pone a crecer. De último hornear.

## Pan de levadura o de la abuela

Catalina Garro Carballo  
Tejar, EL Guarco

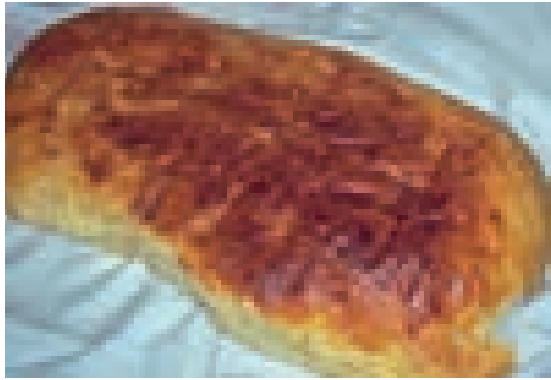
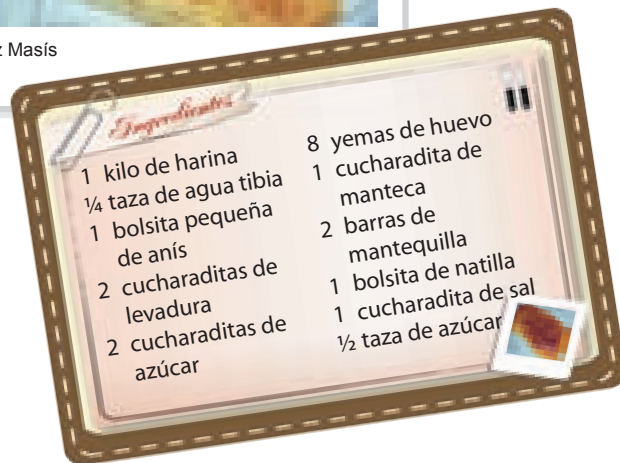


Foto: Yanory Álvarez Masís

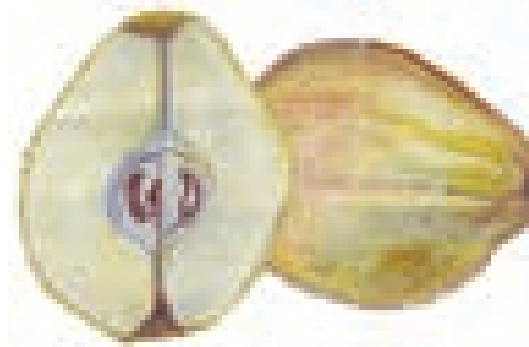


### Preparación

Para crecer la levadura se pone la levadura en el agua tibia a crecer con unos poquitos de azúcar y se tapa con un limpión, ponerlo al sol por 10 ó 20 minutos hasta que crezca, cuando esta crecida se le agrega a la pasta que tenemos ya todo revuelto y se amasa bastante hasta tener la buena consistencia de ella. Empezamos a hacer las bollas grandes las ponemos al sol por una hora a crecer luego se hornea por 35 ó 40 minutos, se sacan y se sirven con un jarrito de café.

## Pan de levadura con mermelada de membrillo

Soledad Brenes Acuña  
Tierra Blanca, Cartago



Membrillo. Dibujo: Xinia Calderón Brenes



### Preparación

Se hace la levadura con un poquito de agua y azúcar tibia, cuando crece se le agrega la mantequilla, los huevos, la leche, la vainilla y la harina poco a poco hasta obtener una pasta suave y fácil de manejar. Se hacen los bollos y se deja reposar hasta que crezca, luego se hornea hasta que dore.

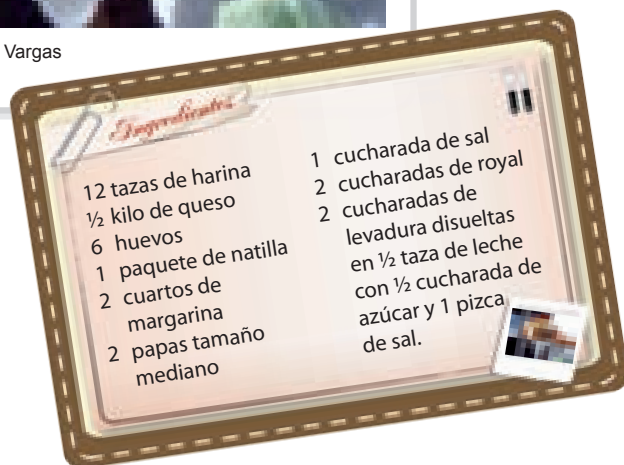
\* Ver preparación de la mermelada en la página 257.

## Pan de papa y queso

Ruth Ríos Montoya  
Cervantes, Alvarado  
Ganadora



Foto: Sonia Gómez Vargas



### Preparación

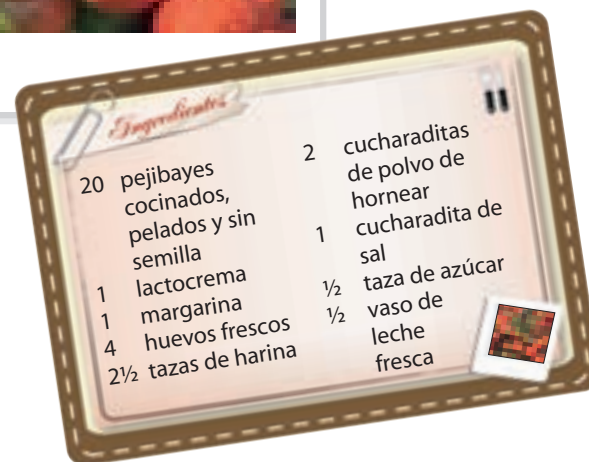
Cocinar las papas, cuando están cocidas se echan en la palangana con los 2 cuartos de margarina y se estripan como hacer un puré, luego los otros ingredientes todos juntos y de último la levadura ya crecida en la media taza de agua tibia y la pizca de sal y la media cucharada de azúcar, esta pasta se amasa en la palangana, luego se echa en la mesa o donde usted pueda amasar y formar una pelota golpeándola y amasando a la vez, la pone al sol por 15 minutos con 1 limpión húmedo, luego la mete y la vuelve a amasar golpeándola en la mesa, forma las trenzas y las pone a crecer otra vez con el limpión por media hora ya barnizadas con una yema de huevo. Luego se hornean.

## Pan de pejibayes

Prof. Mayela Gómez Obando  
Agua Caliente



Foto: Yanory Álvarez Masís

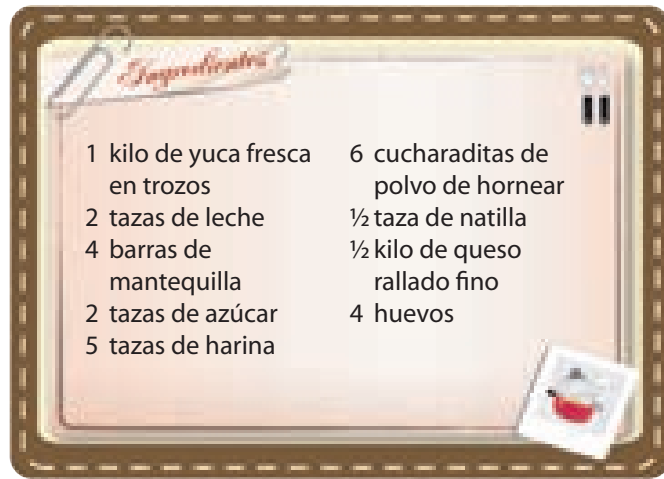


### Preparación

Se majan los pejibayes con un tenedor. Luego se le agrega la lactocrema y margarina derretidas, se le echan los huevos de 1 a 1 revolviendo con la batidora, o con una cuchara de madera. Se agrega el azúcar, sal y la harina con el polvo de hornear, cernida. Se revuelve y se le va agregando poco a poco la leche hasta formar una pasta. Se engrasan y enharinan 2 moldes cuadrados y se hornea hasta que dore. Cuando está el pan se deja enfriar y se desmolda y si gusta se cortan tajadas y se les unta queso crema.

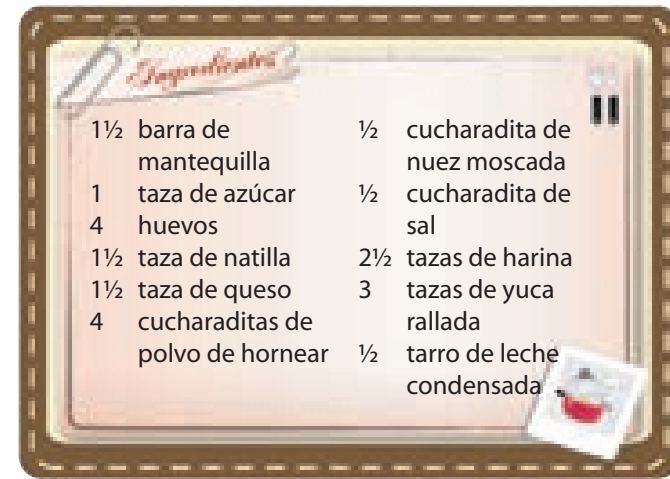
## Pan de yuca

Rosa María Guillén Garita  
Pacayas, Alvarado



## Pan delicia de yuca

Lidieth Aguilar Montenegro  
Llano Grande, Cartago



### Preparación

Se crema un poco el azúcar con la mantequilla y poco a poco se agregan los huevos uno a uno.

Aparte se licua la yuca en trocitos con la leche y se coloca en un tazón grande. A esta mezcla se le agrega lo antes batido y a mano con movimientos envolventes se agrega la natilla y el queso rallado.

Luego poco a poco se agrega la harina cernida con el polvo de hornear.

Se coloca en moldes enharinados y engrasados; se hornea a unos 350° por 25 minutos aproximadamente.

### Preparación

Crema la mantequilla con el azúcar, agregar uno a uno los huevos, luego la natilla y la leche condensada; al estar bien mezclado se agrega la yuca y el queso y por último los ingredientes secos ya cernidos se mezclan bien y se hornean a 350° por 45 minutos.

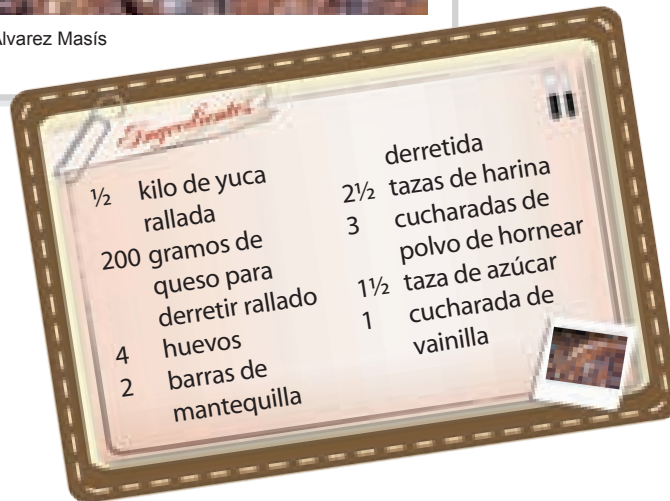


## Pan de yuca

Marta Eugenia Barquero Castro  
San Nicolás, Cartago



Foto: Yanory Álvarez Masís

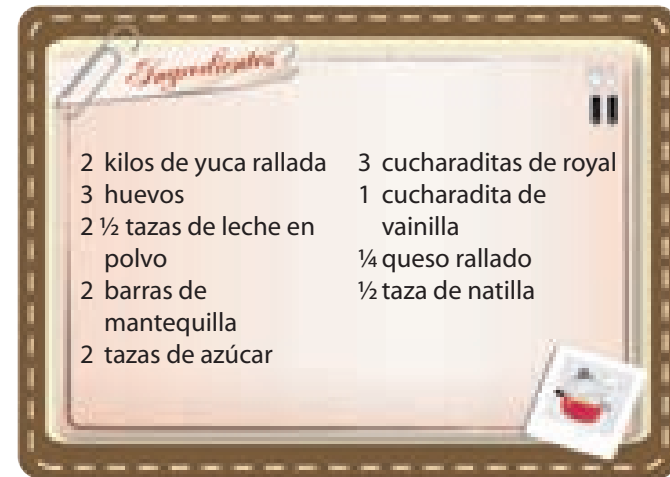


### Preparación

Se mezclan todos los Ingredientes y se vierten sobre una cazoleja engrasada y enharinada, llevar al horno por 15 minutos a 350 grados hasta dorar.

## Pan de yuca

Mayela Umaña Navarro  
Tejar, El Guarco



### Preparación

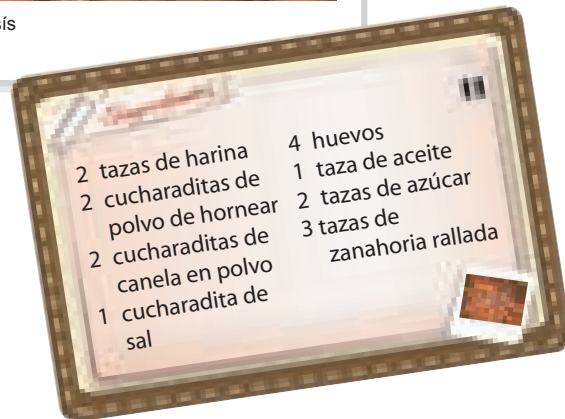
Se pone la yuca en un tazón y se le agrega la mantequilla derretida, el queso, los huevos, vainilla, royal, azúcar y la natilla, se mezcla todo bien. Al final se agrega la leche en polvo, se bate todo bien y se pone en un molde engrasado. Se hornea hasta que dore.

## Dan de zanahoria

Daisy Ulloa Arley  
Cot, Oreamuno



Foto: Yanory Álvarez Masís



### Preparación

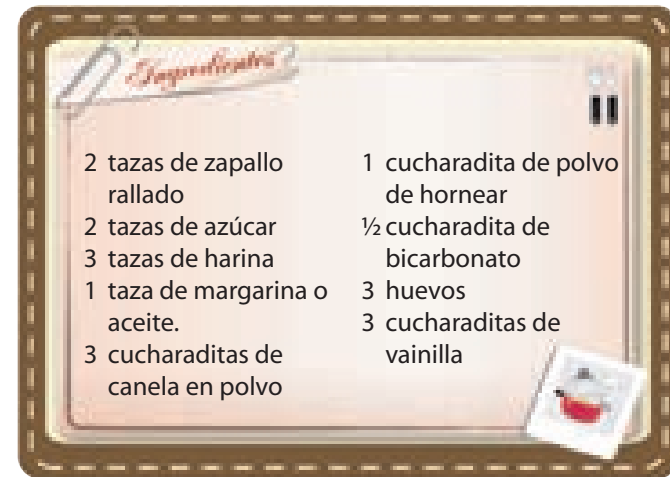
Combine la harina, polvo de hornear, sal y canela.

Aparte, en una vasija, mezcle los huevos, aceite y azúcar. Bata con una batidora de mano hasta que quede suave.

Agregue la mezcla de harina y zanahoria rallada.

## Dan de zapallo male

Marieta Montero Martínez  
Alvarado, Pacayas



### Preparación

Mezcle en un tazón los ingredientes secos; aparte mezcle los huevos batidos, la mantequilla derretida fría, la vainilla y el zapallo rallado. Junte las dos mezclas y bata. Engrase un molde o moldecito y enharine. Ponga a fuego precalentado.

## Dan dulce

Arlette Guillén Solano  
San Rafael, Oreamuno



Foto: Yanory Álvarez Masís



### Preparación

1- Mezcle la leche y el azúcar. Deje caer en forma de lluvia la levadura granulada, tape y deje reventar. Si se usa levadura en pasta solamente disuélvala en la leche y úsela.

2- Bata las claras a punto de nieve, agregue el azúcar, sal, amarillo vegetal, anís y vainilla. Agregue las yemas y bata hasta afinar bien.

Pase la mezcla a un recipiente más amplio y agregue la levadura ya lista, las pasas y la mitad de la harina.

Bata con la mano y entonces agregue las 2 grasas. Ponga el resto de la harina y pase la masa a la mesa de amasar y con fuerza amase por 10 minutos hasta que la pasta esté elástica y fina usando al hacerlo un poco de harina extra. Pase la bola a un tazón engrasado con la mano, engrase la superficie, cubra con una toalla seca y ponga el pan a crecer (levar) por 1 hora u hora y media.

Vuélvala a la tabla, divida la masa en la cantidad de bollos que desee hacer. Haga bollos bonitos y póngalos en cazuelas altas bien engrasadas, tape y deja que doblen su tamaño (1 ½ ó 2 horas).

Lleve entonces a horno de 300 F por 20 ó 30 minutos. El pan dulce debe ser asado en horno muy caliente.

## Pan dulce casero

María del Socorro Solano Fernández  
Los Ángeles, Cartago



Foto: Yanory Álvarez Masís



*Receta heredada de mamá, María Cecilia Fernández, conocida como doña Nena*

### Preparación

En un recipiente grande se pone el agua, la cucharada de azúcar y la levadura, se deja reposar por 10 a 15 minutos y se le agrega 2 tazas de harina para formar una especie de crema.

Si es necesario se le pone más agua tibia. Se deja reposar hasta que formen burbujas grandes, el harina se agrega poco a poco y se bate todo muy bien con la mano hasta obtener una masa suave, que se pone en la mesa de trabajo en la que se coloca parte de la harina y se va amasando agregando si es necesario más harina.

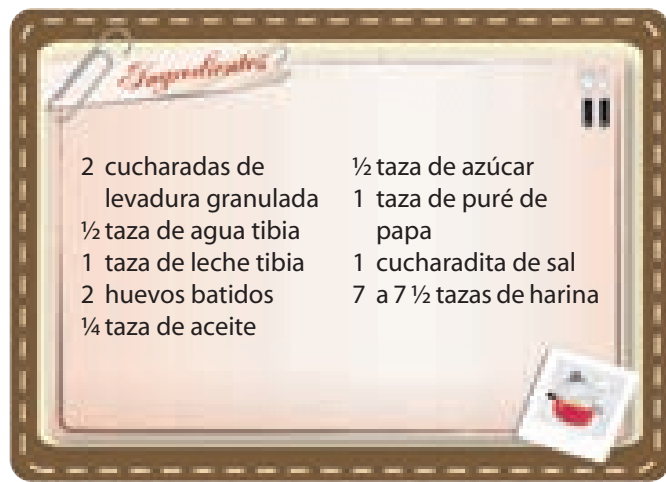
Cuando la masa ya no se pegue en las manos ni en la mesa se deja de amasar y se barniza con un poquito de margarina y se coloca en una recipiente apenas engrasado y se tapa con un limpión y se deja crecer hasta que duplique el tamaño, procurando que el sitio en que se pone a crecer el pan no esté a favor de corrientes de aire.

Cuando ya ha crecido se amasa un poco de nuevo, y se forman los bollos colocándolos en cazolejas engrasadas y enharinadas y dejando que crezcan de nuevo. Luego se hornean a temperatura moderada.

Un secreto: en el momento en que se hacen los bollos, se toma un pedacito de pasta y se hace una bolita y se pone en medio vaso de agua. Cuando la bolita sube al borde del agua es el momento de meter los bollos al horno.

## *Pan dulce de papa*

Marian Delgado Sánchez  
Guadalupe, Cartago



## *Pan fino*

Roxana Arce  
Dulce Nombre, Cartago



### Preparación

Poner a reventar la levadura en el agua. Mezclar el resto de ingredientes, menos la harina, añadir la levadura y de último la harina poco a poco, se debe mezclar bien sin amasar mucho. Deje reposar 1 ½ hora.

Divida la masa en "bolitas", aplástelas un poquito y rellene con: natilla, revuelta con queso y azúcar, vuelva a dar forma de bolita.

Deje crecer y hornee 30 minutos aproximadamente. Puede darle al pan la forma que desee.

### Preparación

Se baten la mantequilla y el azúcar. Se le agregan los demás ingredientes. Se vierte en un molde y se hornea.

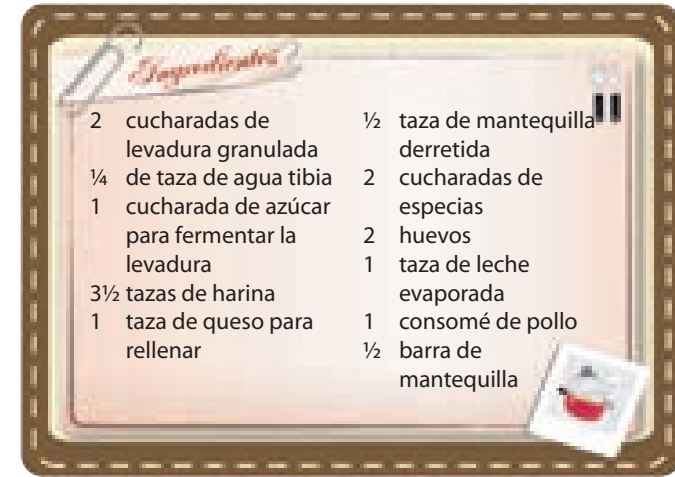
### *Pan integral*

Roxana Arce  
Dulce Nombre, Cartago



### *Pan rústico*

Eva Méndez  
San Nicolás, Cartago



### Preparación

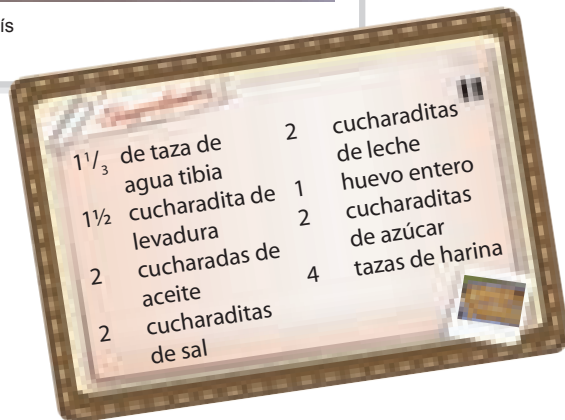
Batir manualmente o en batidora los 3 primeros ingredientes, agregar la leche evaporada, el consomé y la media barra de mantequilla, luego agregar los huevos, consomé y poco a poco agregar la harina para finalizar. Dejar crecer por 1 hora y luego amasar y dividir la pasta en 3 rollos, rellenar de queso enrollar y formar 30 rollitos. Forrar molde en hojas de plátano, la primera capa poner 10 rollos, la segunda otros diez y de último los 10 rollos, barnizar con mantequilla derretida y especias, dejar crecer media hora y hornear 80 minutos.

### Pancito salado

Ruth Chávez Cascante  
San Rafael, Oreamuno



Foto: Yanory Álvarez Masís



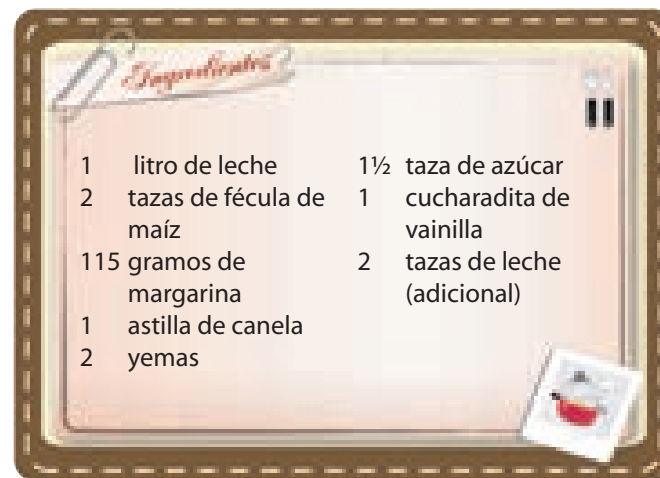
#### Preparación

Se hace la mezcla de la levadura usando el  $1\frac{1}{3}$  de agua tibia con la  $1\frac{1}{2}$  cucharadita de levadura y 1 taza de harina se deje crecer por media hora. Luego se le echan las tres tazas restantes de harina y los demás ingredientes se hacen los bollitos y se dejen crecer durante una hora. Se precalienta el horno y se hornean a  $360^\circ$

**Nota** si se desea se le agrega queso a la masa o natilla.

### Papín

Olga Sánchez Gómez  
Potrero Cerrado, Cartago



#### Preparación

Se pone al fuego 1 litro de leche, canela, margarina, azúcar a hervir.

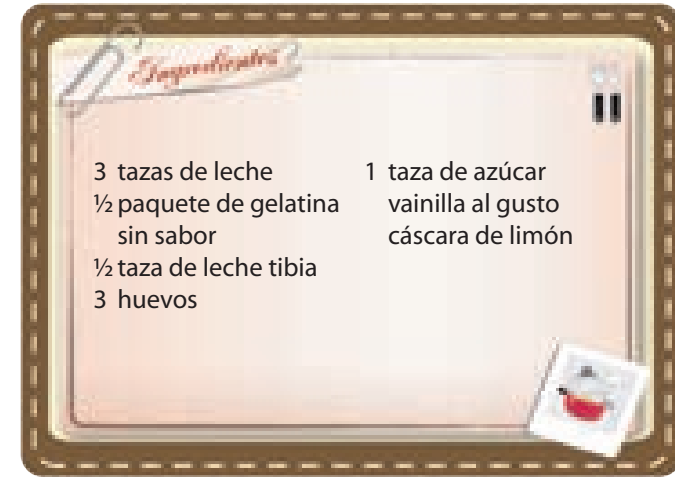
Se licuan 2 tazas de leche con la maicena y yemas, al hervir la otra leche se le agrega poco a poco con movimiento constante para que no haga grumos. Por último se le agrega la vainilla, luego se extiende en una bandeja, se deja enfriar para partir.

*Rinde para 15 porciones.*

*Dapín*  
Gladys Calvo Vega  
Cartago Centro



*Dapín*  
María del Socorro Solano Fernández  
Los Ángeles, Cartago



### Preparación

Se pone el maíz a sancochar hasta que esté suave, se deja enfriar, luego se manda al molino a moler, cuando ya está la masa lista se remoja con un poquito de agua, se cuela en colador bien fino se pone en una olla bien cómoda y se le agrega la leche y se lleva a calor moderado, no se deja de mover y con palita de madera.

*Después de un sabroso almuerzo de domingo; nada mejor que este delicioso postre*

### Preparación

Se disuelve la gelatina en la media taza de leche tibia, se deja enfriar. Y se le agregan las yemas y ½ taza de azúcar y se lleva al fuego, se incorporan la otra cantidad de leche, la cáscara de limón y la vainilla.

Cuando hierve se vacía en un molde engrasado y se mete a la refrigeradora.



## Pastel de papa y zanahoria



### Preparación

Pelar y picar las zanahorias y las papas en cuadritos en una olla freír el chile dulce, cebolla, ajos, culantro. Agregar las verduras picadas, consomé y sal. Cocinar a fuego lento.

### Preparación de la tortilla

Mezclar todos los ingredientes, moler una tortilla. Colocarla sobre la olla. Hornear hasta que dore la tortilla.

## Pastel de picadillo

María del Socorro Solano Fernández  
Los Ángeles, Cartago



Receta facilitada por una buena amiga de Llano Grande hace muchos años: doña Claudia.

### Preparación

Estos ingredientes se revuelven a mano y se hace una tortilla grande palmeada y se pone encima de una cazuela y se deja reposar.

### Para el relleno

Hacer un picadillo de chayote con cebolla, chile dulce, culantro, sal al gusto y achiote; al mismo tiempo: hacer un picadillo de papa igualmente con todos los olores y con ¼ kilo de chorizo.

Cuando estén listos los dos picadillos, se revuelven.

Luego encima de la concha de masa, se le barniza con achiote y manteca derretida, se le ponen los picadillos revueltos y se lleva al horno, preferiblemente en una cocina de leña durante 15 a 20 minutos; hasta que el borde de la tortilla esté tostadito y listo.

### Postre abuelita

Ana Lía Ulloa Ulloa  
Cervantes

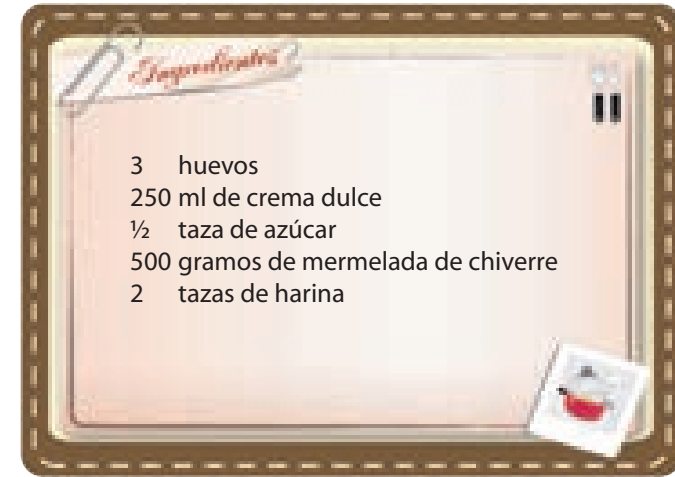


#### Preparación

Se entibia la leche, se le pone el cuajo, se deja por quince minutos hasta que la leche se vea cortada. Luego se le pone el azúcar rociado por encima y se pone al fuego lento por dos horas.

### Postre de chiverre

Lía Obando Fallas



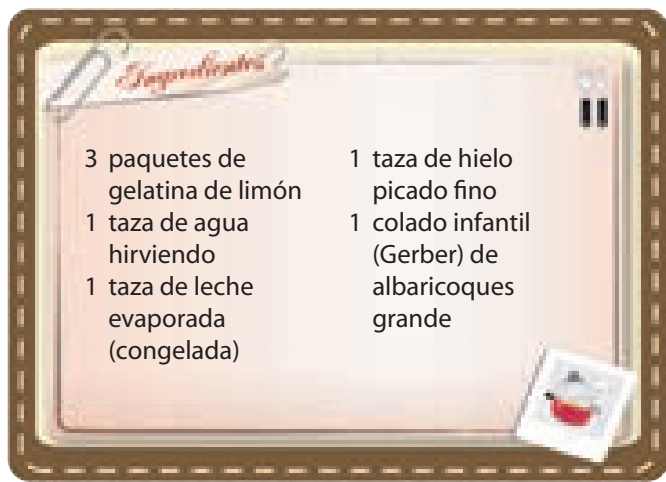
#### Preparación

A una temperatura de 250 grados por 25 minutos.

Se revuelven los huevos, luego se le agrega la crema dulce, el azúcar, luego se le agrega la mermelada. Se sigue revolviendo y por último se le agrega harina, se revuelve por 5 minutos. Luego se sirve en un pirex, decorándose al gusto.

### Postre rápido

Ivonne Elizondo Mesén  
San Rafael, Oreamuno



#### Preparación

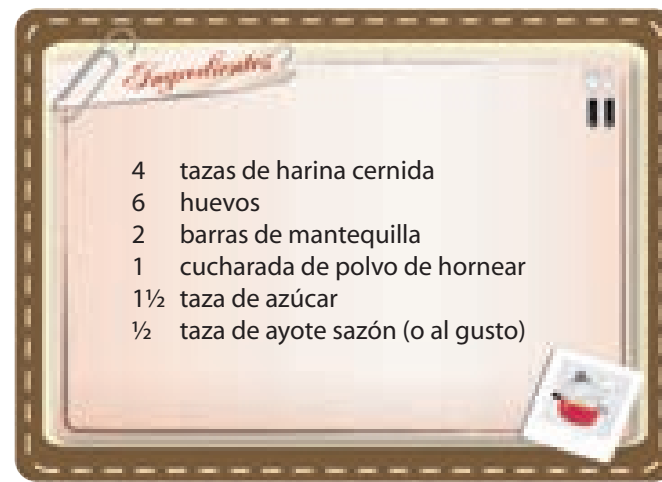
Verter los paquetes de gelatina a la batidora, agregar el agua caliente hasta disolver totalmente, sin dejar de batir agregar la taza de hielo e inmediatamente la leche evaporada con cristales de hielo.

Subir la batidora a su velocidad máxima por unos 5 minutos hasta triplicar su volumen.

Verter inmediatamente en un pirex y emparejar bien la superficie. Cubrir bien con el Gerber de albaricoques. Refrigerar mínimo una hora antes de servir.

### Pudín de ayote

Ana Cristina Sanabria Piedra  
San Nicolás, Cartago



#### Preparación

En un recipiente se baten los huevos, poco a poco se le agrega el azúcar, luego la mantequilla y se bate por 5 minutos, y se le añade la harina con el polvo de hornear. Una vez que todo queda bien batido, se le agrega el ayote rallado, se vierte en un pirex previamente engrasado y finalmente se pone al horno por 35 minutos a fuego moderado.

### Queque (seco)

Lizbeth Quesada  
Cartago



Foto: Yanory Álvarez Masís

2 barras de mantequilla  
2 barras de lactocrema  
1 taza de azúcar  
7 huevos  
3 tazas de harina  
3 cucharaditas de polvo de hornear  
1 cucharadita de vainilla

#### Preparación

En Batidora. Se crema las grasas hasta que tomen un color casi blanco. Se agrega el azúcar y se continúa batiendo, luego los huevos de uno en uno.

Bien cernida la harina con el polvo de hornear se agrega poco a poco y de último la vainilla.

Se pone en un molde de Chimenea y se hornea a 350°

### Queque de carambola volcado

Lorena Coto Quesada  
Cartago



Foto: Brian Ávila Acosta

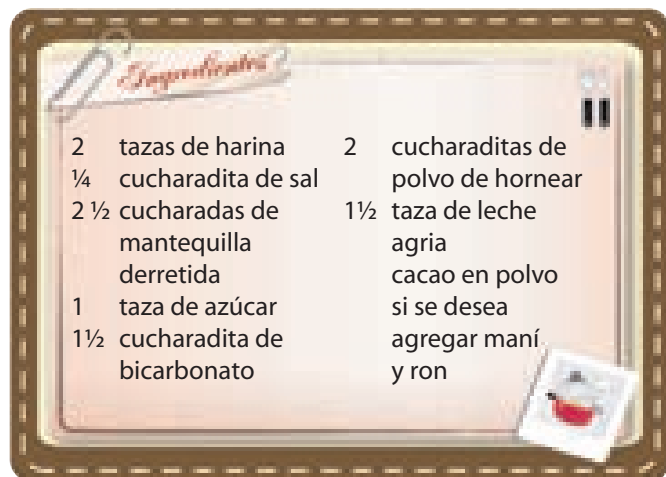
2 tazas de harina  
1 taza de azúcar  
2 huevos  
15 gramos de mantequilla  
2 cucharadita de polvo de hornear  
½ cucharadita de sal  
cucharadita de  
vainilla  
½ taza de jugo de carambola  
60 gramos de margarina  
1 taza de azúcar moreno  
4-6 tajadas delgadas de carambola

#### Preparación

Se bate la mantequilla con el azúcar y los huevos, luego la harina, el polvo de hornear, la sal, el jugo y la vainilla. Coloque en el molde la mantequilla derretida, el azúcar, luego las estrellitas de carambola y listo.

### Queque de chocolate (margarita)

Norma Elizabeth Sanabria Pérez  
Barrio El Molino, Cartago



#### Preparación

Colocar en un tazón la leche agria, cacao en polvo, azúcar, sal, mantequilla y bicarbonato. Mezclar bien con cuchara de madera, luego agregar, harina, polvo de hornear y el maní; revolver por 5 minutos. Colocar en molde engrasado y enharinado. Horno precalentado temperatura 325°F. Duración: 30 a 35 minutos

#### Lustre

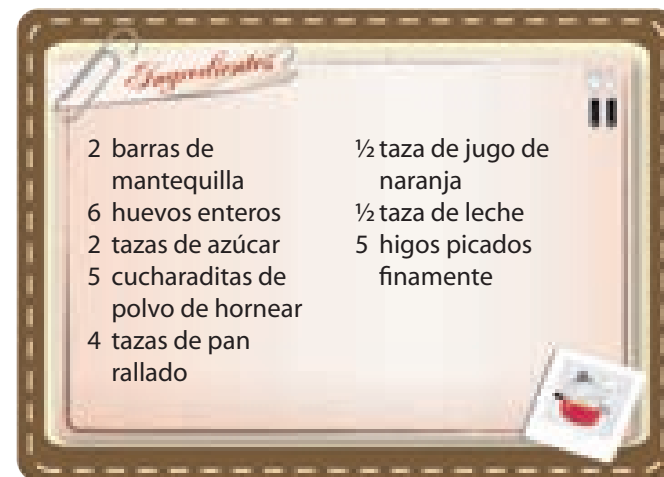
2 cajas crema dulce	cacao en polvo
2 tazas de azúcar	1 cucharada de vainilla
	1 cucharada de mantequilla

#### Preparación

Colocar en una olla al fuego la crema dulce, azúcar, cacao en polvo, mover en cuchara de palo hasta que de el punto. Duración: aproximadamente 15 minutos. Luego bajar del fuego, agregar la mantequilla y la vainilla y seguirle dando el punto con la cuchara fuera del fuego. Colocar el lustre caliente al queque frío.

### Queque de higos

Nuria Lorena Guillén Quirós  
Paraíso, Paraíso



#### Preparación

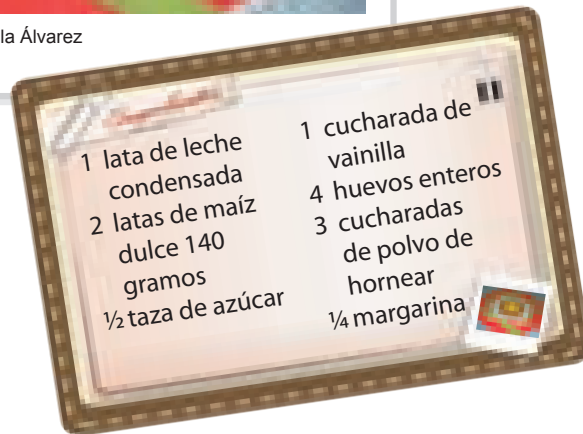
Batir la mantequilla, agregar azúcar, los huevos de 1 en 1, el pan con las 5 cucharaditas de polvo de hornear alternando con leche y el jugo de naranja, agregar los higos, llevar al horno por 20 minutos a 200°.

### Queque de maíz dulce

Wilmer Ramírez Trejos  
Cartago, Centro



Foto: Cristina Chinchilla Álvarez



#### Preparación

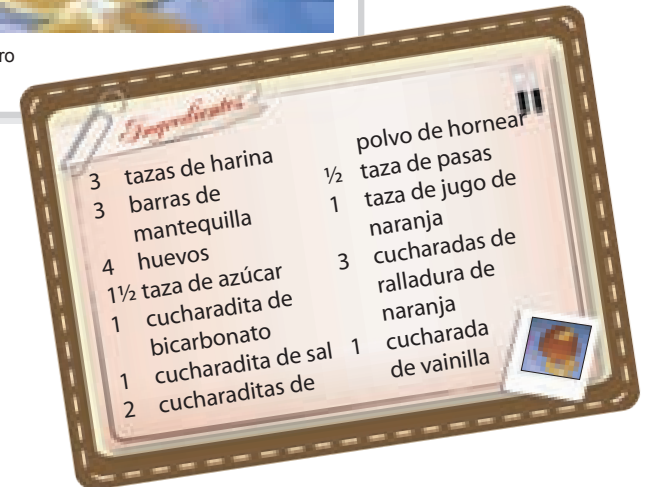
Montar todo junto en licuadora  
Engrasar y enharinar un molde de chimenea de una libra.  
Hornear de 50 a 60 minutos a 350°C solo abajo hasta que doren las orillas y arriba.  
Sacar y voltear inmediatamente.

### Queque de naranja

Lourdes Zúñiga Gómez  
Barrio Hospital, Cartago



Foto: Ingrid Monge Cordero



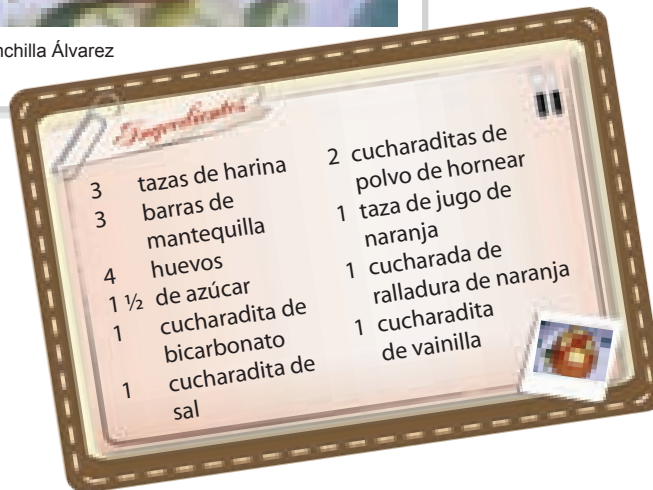
#### Preparación

Se crema la mantequilla con el azúcar, se incorporan los huevos uno a uno. Cierna la harina, sal, polvo de hornear y bicarbonato, incorpore esta mezcla a la mantequilla con el azúcar alternando con el jugo de naranja, vainilla y ralladura de naranja. Bata por 10 minutos y vierta esta mezcla en un molde de chimenea. Hornee por espacio de 45 – 50 minutos a 200 grados.

## Queque de naranja



Foto: Cristina Chinchilla Álvarez

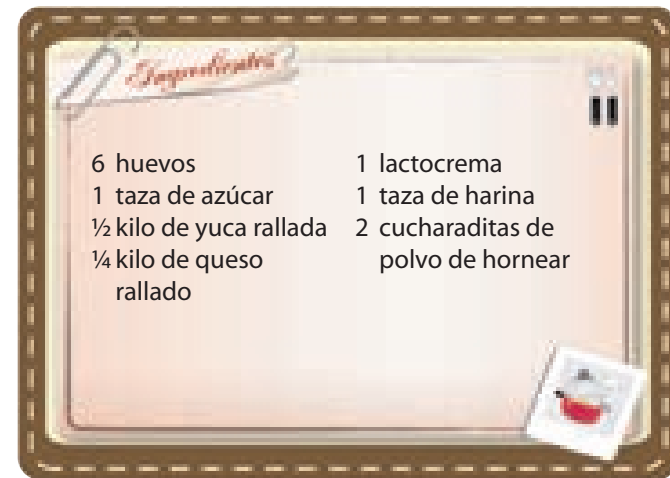


### Preparación

Se bate la mantequilla con el azúcar. Se agregan los huevos uno a uno. Cernir la harina, sal, polvo de hornear, y bicarbonato, agregar esta mezcla a la mantequilla con el azúcar agregando poco a poco el jugo de naranja, vainilla y ralladura de naranja. Bata por 10 minutos y vierta esta mezcla en un molde. Hornee por espacio de 50 minutos a 300 °C.

## Queque de yuca

Joseth Arias Quesada  
Cervantes, Alvarado



### Preparación

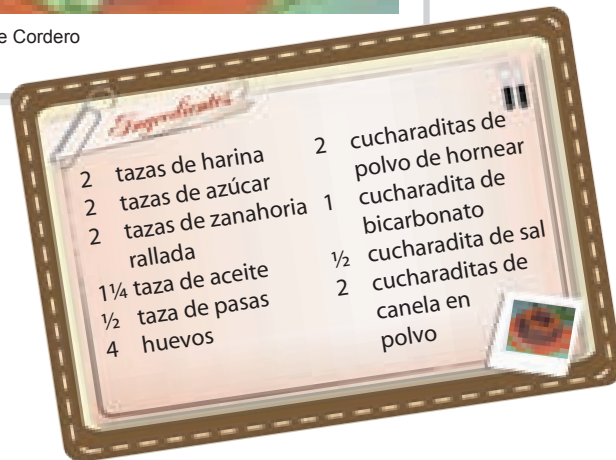
Batir las claras a punto de nieve con el azúcar, añadir las yemas de una en una. Mezclar la yuca con el queso, la lactocrema derretida y las claras batidas se mezclan en forma envolvente, por último la harina y el polvo de hornear y se hornea por 40 minutos a 350°

### Queque de zanahoria

Lourdes Zúñiga Gómez  
Barrio Hospital, Cartago



Foto: Ingrid Monge Cordero



#### Preparación

Calentar el horno a 350 grados. Cernir la harina, sal, polvo de hornear, bicarbonato, canela, batir el aceite, azúcar, huevos y mezclar bien. Agregar la zanahoria y pasas, luego la mezcla de harina hasta terminar con todo. Vaciar la mezcla en un molde chimenea. Llevar al horno por 40 – 50 minutos en calor moderado.

### Queque de zanahoria

Cecilia Coto Quesada  
San Nicolás, Cartago



Foto: Cristina Chinchilla Álvarez



#### Preparación

Por otro lado se baten las claras a punto de nieve y se deja. Luego se bate el aceite, azúcar, zanahorias y vainilla, luego se le agrega la harina y por último las claras batidas, se le puede agregar macadamias opcionalmente. Se hornea a 300 grados.

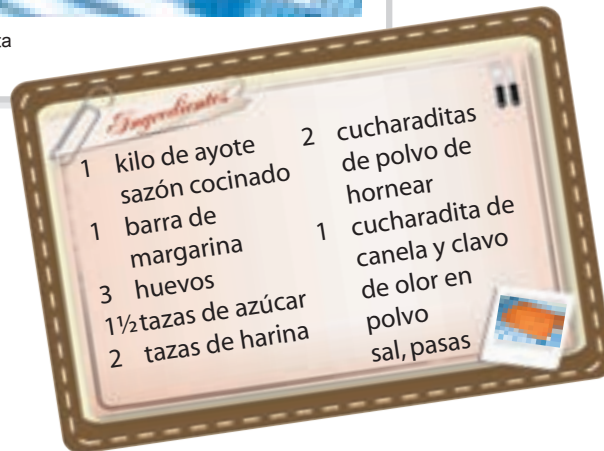


## Queque típico de ayote

Elieth Rivera Barquero  
Los Ángeles, Cartago



Foto: Brian Ávila Acosta



### Preparación

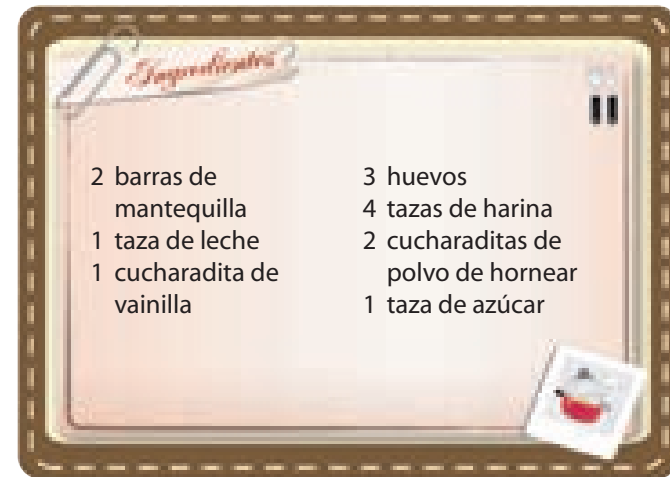
Se cocina el ayote, cuando está cocinado se escurre. Se licua con la mantequilla, los huevos y el azúcar. En un recipiente se incorporan los ingredientes secos y se revuelven bien, luego se incorporan poco a poco al licuado anterior. En forma envolvente se le agrega las pasas (por último).

En un molde previamente enharinado se coloca la mezcla, y se hornea a 250° F, aproximadamente 45 minutos.

Dejar enfriar, y acompañese con café.

## Quesadillas

Julia Elena Coto Mora  
Cipreses, Oreamuno



### Preparación

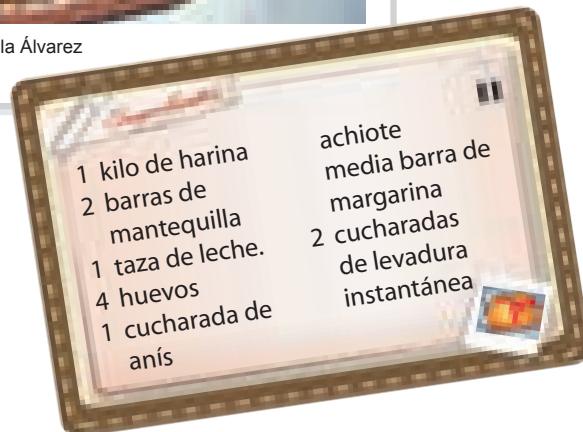
Se bate la mantequilla con el azúcar hasta cremar, se agregan los huevos uno a uno, la vainilla y la leche. Se deja de batir y se le agrega la harina cernida con el polvo de hornear, se une pero no se amasa, hasta formar una pasta manejable. Se extiende con el bolillo y se cortan en rectángulos de tamaño deseado.

## Quesadillas

Lilliana Solano Segura.  
Santa Rosa, Oreamuno



Foto: Cristina Chinchilla Álvarez



### Preparación

Poner la leche, azúcar, anís, huevos y mantequilla con la levadura a batir. Luego agregarle la harina poco a poco. Después apartar la mitad de la mezcla y agregarle a una parte el achiote disuelto en la mantequilla para que así tome el color. Luego extender la pasta blanca, cortar rectángulos y ponerle 1 cucharada de la pasta del achiote y darle la forma.

## Quesadillas

Irma María Valerín Rojas  
Barrio El Carmen, Cartago

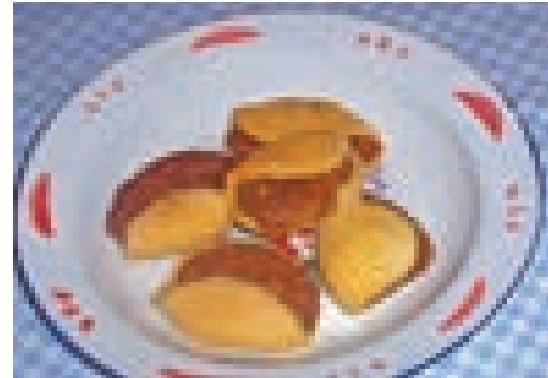
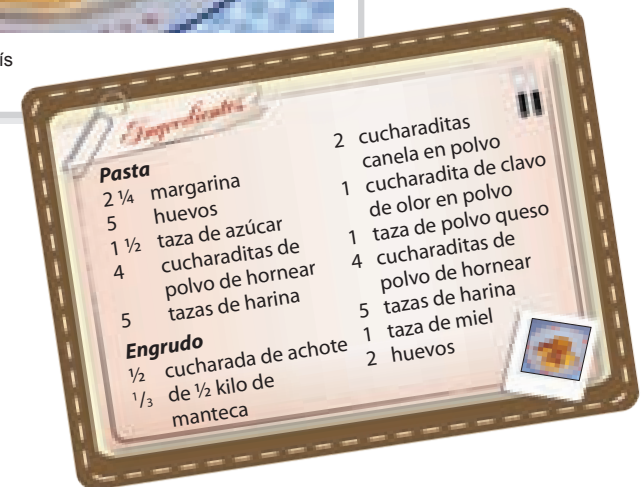


Foto: Yanory Álvarez Masís



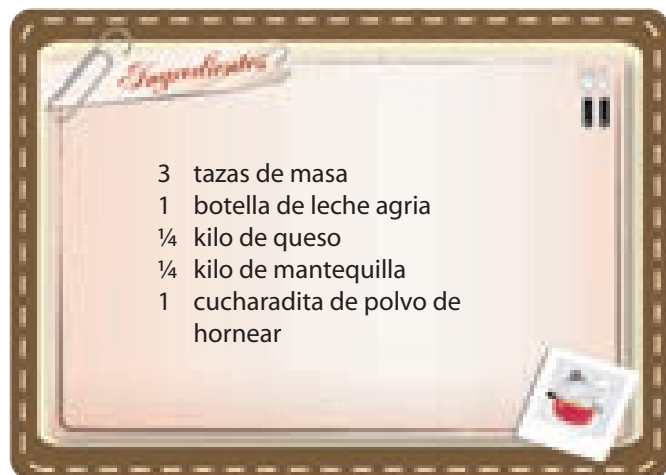
### Preparación

**Engrudo:** En una olla se pone a derretir la mantequilla y el achote; después que derrita se baja el fuego, agregue la canela y el clavo en polvo, se mezcla bien; agregue el queso en polvo, se mezcla bien; agregue el queso en polvo y por último los huevos. Al engrudo agregue la harina y polvo de hornear alternando con miel.

**Pasta:** En una olla ponga la mantequilla, huevos y el azúcar; mezcle bien. Agregue poco a poco la harina y el polvo de hornear.

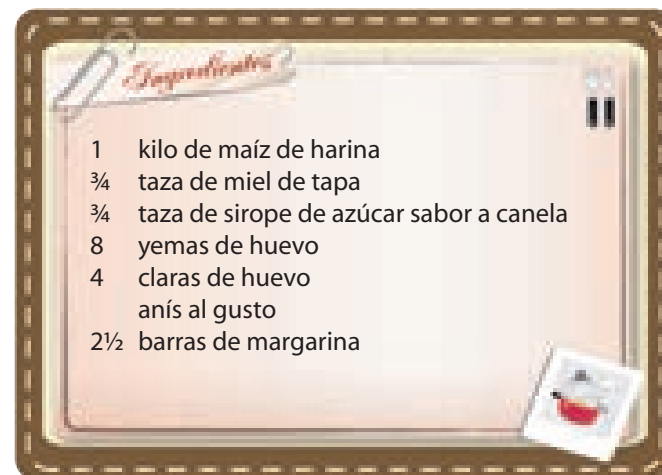
### Rosquillas de masa

Damaris Ramírez Pérez  
Paso Ancho, Oreamuno



### Rosquillas de maíz crudo

Flora Guillén Rivera  
Barrio Asís



#### Preparación

Se batan todos los ingredientes, solamente el queso se ralla y se mezcla y se hacen las rosquillitas y se meten en el horno hasta que doren.

Estas rosquillas son preparadas con un maíz conocido como maíz de harina. El cual no se necesita cocinar.

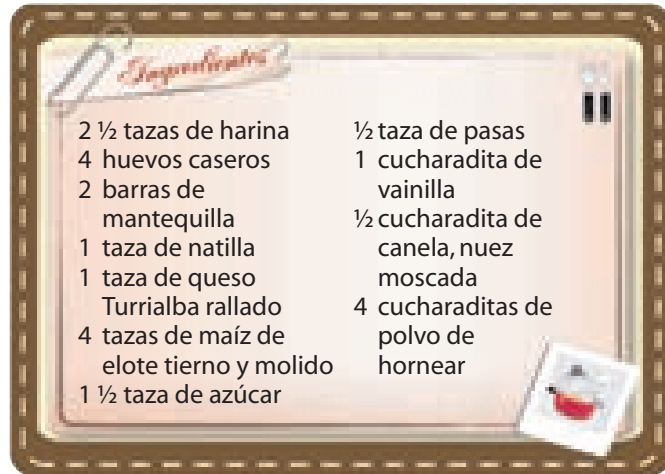
#### Preparación

Para su preparación primero se debe escoger el maíz, luego de esto se desgrana, además se lava bien, para luego ser tostado ya sea en una cazuela o comal el cual puede ser de leña. Mientras el calor va tostando el maíz se le debe estar dando constantemente vuelta, su punto final debe ser cuando este tome una tonalidad crema, en este preciso momento se debe retirar del calor. En ese momento el maíz está listo para ser llevado al molino para que lo preparen para preparar las rosquillas

Poner la harina en una mesa limpia y formar una corona con esta, vaciar dentro de ella poco a poco la miel de tapa de dulce y el sirope de azúcar sabor a canela, de este modo poner también las yemas y las claras, al final agregar la margarina ¼ por ¼ hasta revolver los 2 ½. Formar con éste bolas que cuando esté bien hecha se divida en distintas partes. Luego estos trozos debe masajearlos contra la mesa con la mano hasta que tomen un color blanco. Cuando esté en este punto forme las rosquillas del tamaño al gusto, las pone en la bandeja lo más juntas que pueda ya que no crecen, las hornea por 15 minutos, a 250 ó 350. De este modo 10 minutos arriba y 5 abajo para lo cual no hace falta engrasar la bandeja.

### Jamal asado

Olga María Martínez Montoya  
San Nicolás, Cartago



#### Preparación

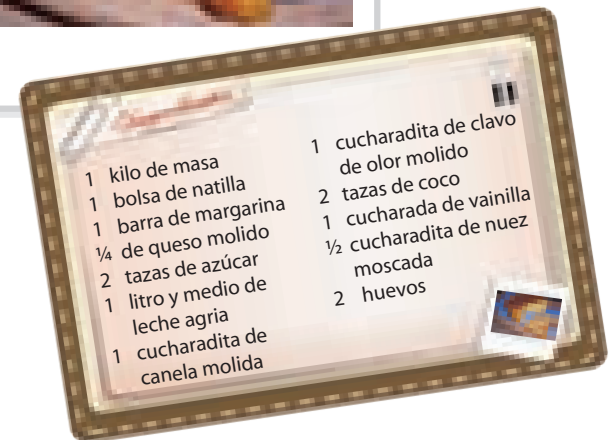
Los ingredientes secos se ciernen y luego la mantequilla se bate con el azúcar hasta que creme y se agrega uno a uno los huevos, luego agregar la canela, nuez moscada y vainilla y pizca de sal, agregar los ingredientes secos poco a poco alternando con el maíz molido, se bate muy bien y agrega las pasas enharinadas y se hornea 40 minutos a 320°.

### Jamal asado \*

Marisol Sanabria Conejo. Tres Ríos, La Unión  
Ana María Chacón Navarro. Frailes



Foto: Mireya Castro L.



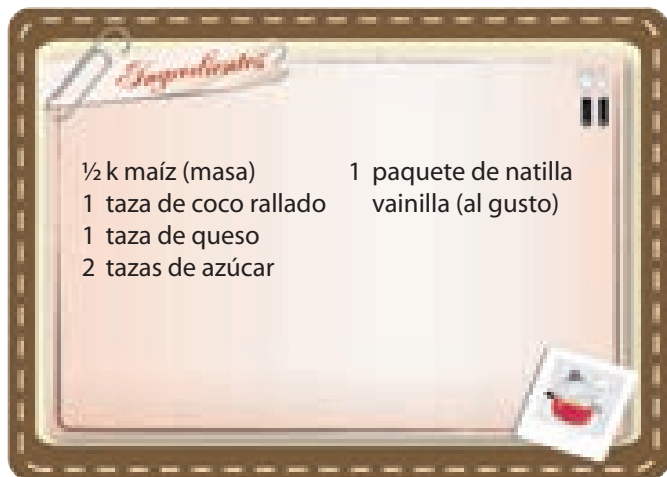
#### Preparación

En una olla colocamos la masa, agregamos la leche agria, natilla, el queso, azúcar, vainilla, canela, clavo, nuez moscada, la mantequilla derretida, los huevos y batimos bien con una cuchara de madera hasta que esta mezcla esté bien unida, por último le agregamos el coco en forma envolvente. Se coloca en un molde engrasado y forrado hasta que dore o al introducir un cuchillo este salga limpio (se hornea durante una hora).

\* *Dos recetas muy semejantes, con la diferencia de que una de ellas entre sus ingredientes tenía una cucharadita de sal y no llevaba coco, vainilla, nuez moscada ni huevos.*

### Jamal asado \*

Ana Morales Madriz. Paraíso, Paraíso  
Jeannette Camacho Pereira. Santa Cruz, Turrialba  
Josefa Calvo Abarca. Santa Cruz, Turrialba



#### Preparación

Se pone la masa en un recipiente hondo se agrega el coco rallado, el queso, azúcar, la natilla y la vainilla.

Luego se amasan bien todos los ingredientes, cuando está listo se colocan en una cazuela de hierro y se pone a cocinar bien se mueve con una paleta de madera hasta que esté bien cocido, al estar listo se coloca en otra cazuela y se introduce al horno para que este se dore y termine de cocinarse.

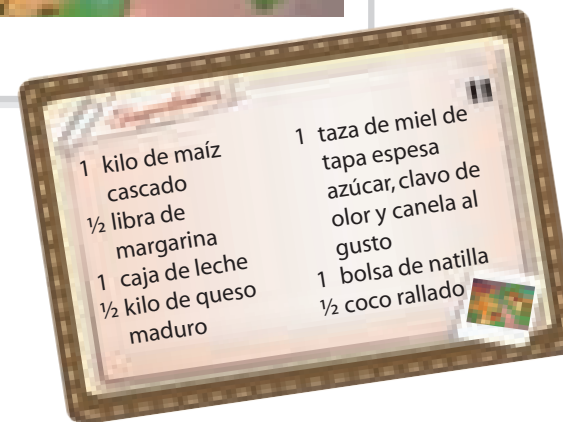
\* De tres recetas prácticamente iguales, dos de ellas no llevaban coco rallado ni vainilla y una de estas dos llevaba suero en lugar de leche agria

### Jamal asado \*

Miriam Pérez Solano, Los Ángeles  
Edevina Gómez Loría, San Juan de Chicú



Foto: Mireya Castro



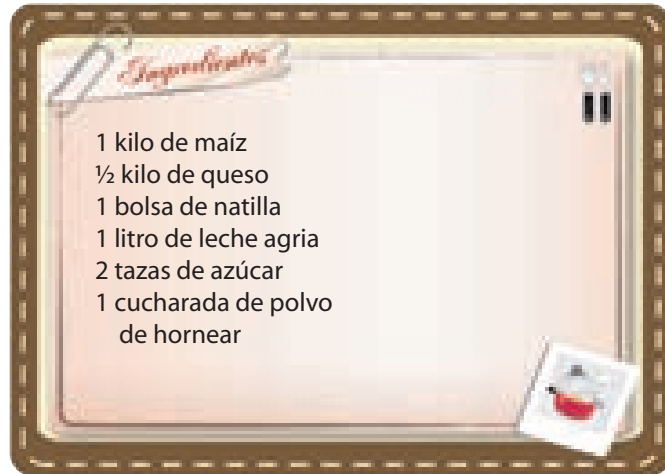
#### Preparación

Se cocina el maíz y se muele. Mezclar la masa con la margarina, natilla, coco, agregar leche y queso rallado, así como la miel; por último incorporar el azúcar, clavo de olor, canela. Verter sobre una cazoleja engrasada y hornear aproximadamente por una hora hasta que dore.

Rinde para 40 personas

\* De dos recetas muy similares una de ellas no llevaba natilla ni coco rallado y sustituía el clavo de olor y la canela por vainilla

*Jamal asado*  
Cruz Coto Mora  
Cipreses, Oreamuno



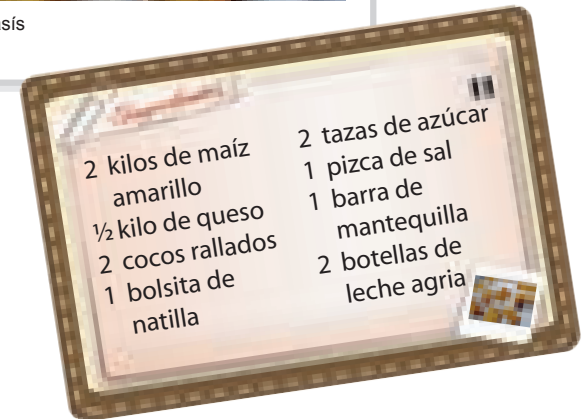
**Preparación**

Se cocina el maíz, se quiebra y se cola. Se ralla el queso y se revuelve con los demás ingredientes y por último se pone a asar.

*Jamal asado de maíz Cartago*  
Marta Jiménez Vargas  
Capellades, Alvarado



Foto: Yanory Álvarez Masis



**Preparación**

Cocinar el maíz con ceniza, tres días antes.

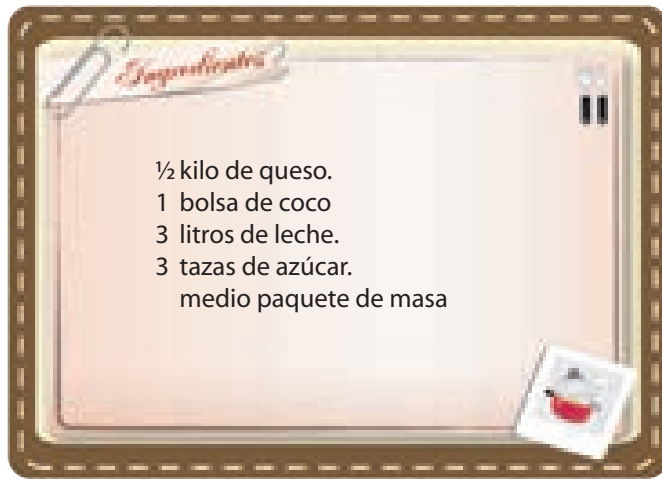
Molerlo en la máquina, y a esta masa agregarle todos los demás ingredientes, revolviendo con cuchara de madera.

Asarlo sobre hojas de vástago en latas de hornear.

Enfriar y partir.

### *Jamal cocinado*

Reina Sánchez Solano  
Santa Rosa, Oreamuno



#### Preparación

Licuar en leche el coco y el queso. En un recipiente aparte poner lo licuado con la masa y el resto de la leche.

Luego poner la mezcla en una olla ya caliente con el aceite, revolver constantemente con una cuchara de madera por hora y media hasta que la masa se cocine.

Después rallarle queso y ponerlo al horno hasta que dore.

### *Jamal de elote*

Josefa Calvo Abarca  
Santa Cruz, Turrialba



#### Preparación

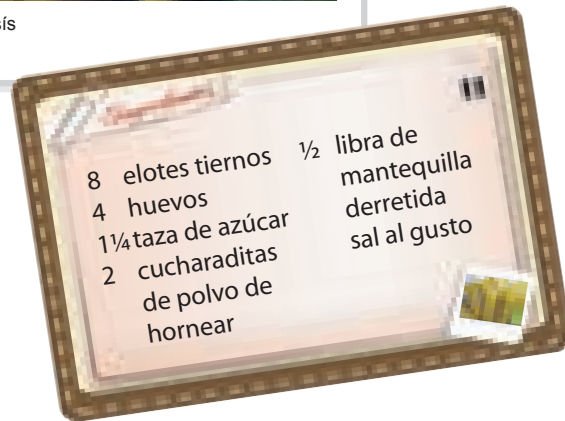
Moler el queso, el elote, se le añade natilla y azúcar luego se envuelve en hojas de plátano y se echa a asar.

## Jamal de elote

Marta Pérez Solano  
Los Ángeles, Cartago

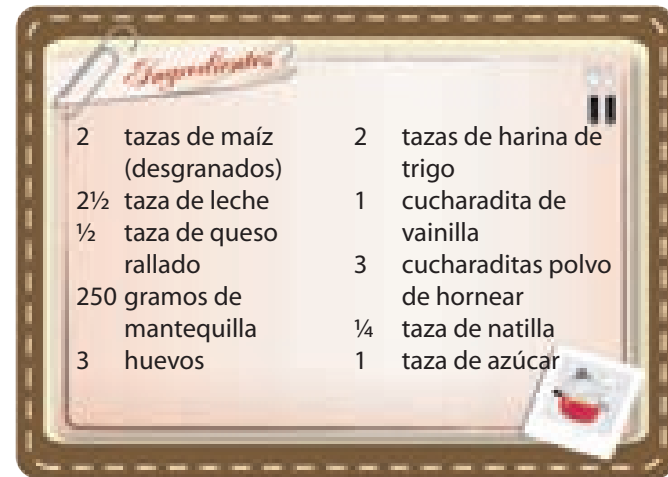


Foto: Yanory Álvarez Masís



## Jamal de elote

Ligia Villalobos Umaña  
Los Ángeles, Cartago



### Preparación

Se licua los granos de maíz con los demás ingredientes. Se vierte sobre un pirex engrasado y se hornea hasta dorar. Se deja enfriar para partir.

### Preparación

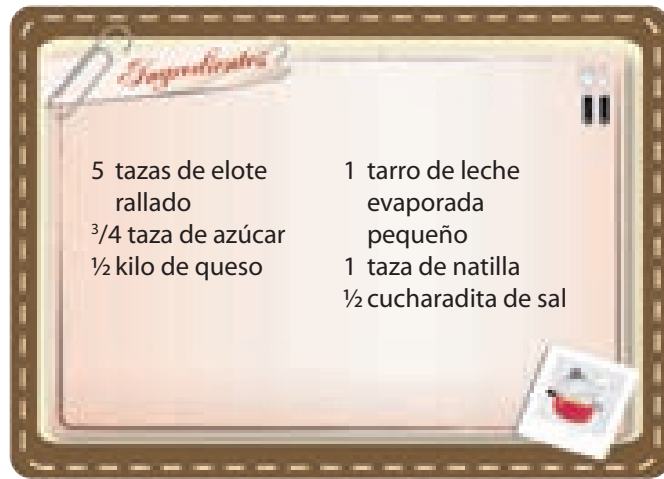
Se licuan los elotes con la leche. En un tazón se mezclan el maíz licuado y se le agrega los huevos, el queso rallado, la vainilla, la mantequilla, natilla, azúcar y polvo de hornear disuelto en la harina.

Se coloca el relleno en un molde ligeramente engrasado y se hornea por 30 minutos en horno de cocina de leña.



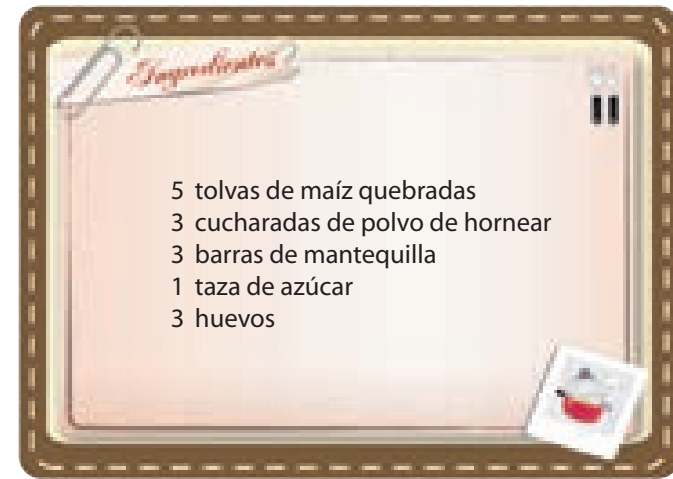
## Jamal de elote

Ana Lía Madrigal Monge



## Jamal de maíz cascado

Ana Méndez Orozco  
Paso Ancho, Oreamuno



### Preparación

Se ralla el elote con un cuchillo. Se licua, y se va alternando con poquitos de la leche evaporada.

En un tazón se pone el elote, se le agrega el queso, la natilla, el azúcar y la sal. Si está muy seco se le agrega más leche, para que no quede ni muy seco ni muy aguado.

Se hornea por 45 minutos.

### Preparación

Se revuelven todos los ingredientes y después se hornea.

### Jamal de maicena

Arlette Guillén Solano  
San Rafael, Oreamuno

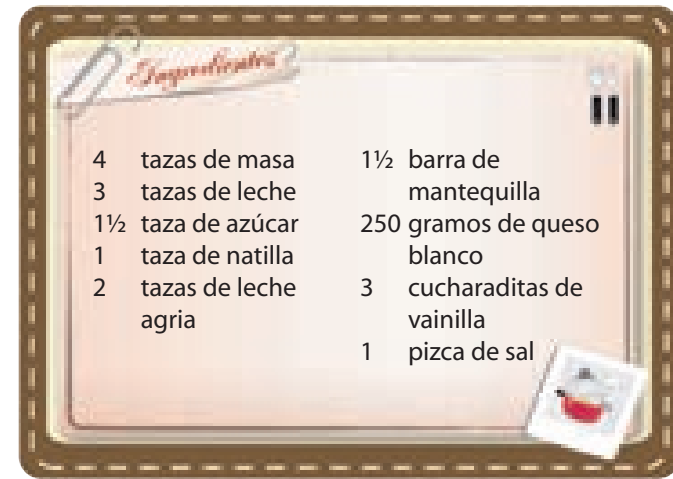


#### Preparación

Se pone al fuego todos los ingredientes menos la maicena, cuando hierva se le agrega la maicena disuelta en agua. Se revuelve hasta que esté espesa, luego de baja del fuego y el contenido se pone en una cazueleja engrasada y se mete al horno hasta que dore.

### Jamal de masa, grande

Teresa Obando Araya



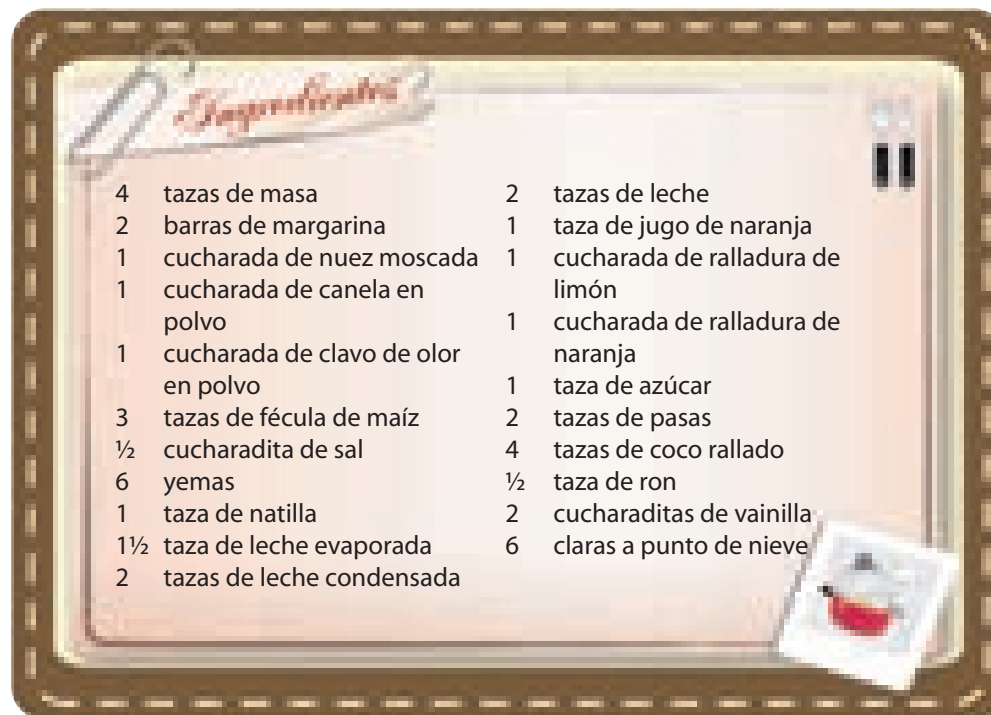
#### Preparación

En una cazuela de hierro, se pone al fuego lento y se le va incorporando los ingredientes poco a poco se mueve hasta que seque, luego se pone al horno a 350 grados por ½ hora para que dore.

Luego que enfríe se vuelca sobre un plato y se parte en tajadas, da para 30 ó 40 personas.

## Jamal de mi abuelita

Francisca Sánchez Gómez  
Potrero Cerrado, Cartago



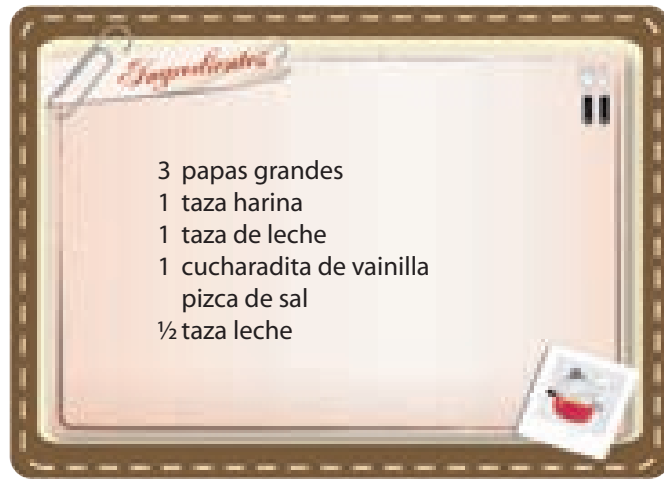
### Preparación

Poner todos los ingredientes en la batidora con la mantequilla líquida. Batir bien hasta que todo esté bien incorporado y por último ponerle las claras a punto de

nieve, engrasar una bandeja y forrarla en hojas de plátano y llevarlo al horno por una hora, dejar enfriar y partir.

*Rinde para 40 porciones.*

*Jamal de papa*  
Cristian Ramírez Álvarez

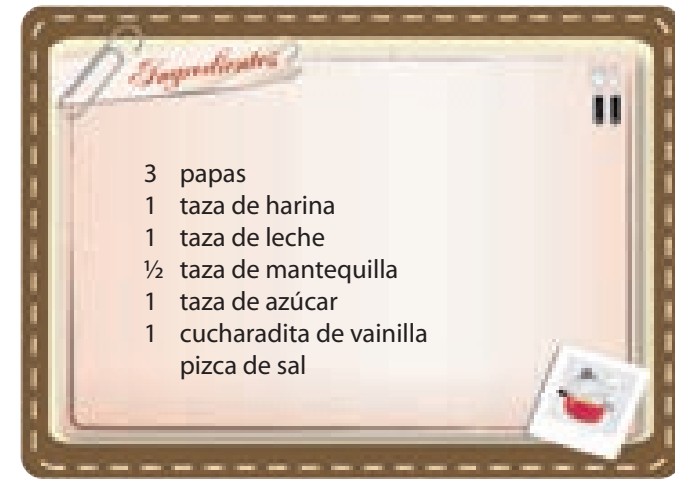


**Preparación**

Cocinar la papa, molerla hasta hacer puré. Mezclar con harina, agregar la sal, luego leche junto con la vainilla, hornear por 45 minutos.

*Preparado en cocina de leña.*

*Jamal de papa*  
Mariana Ramírez Álvarez  
Capellades, Alvarado

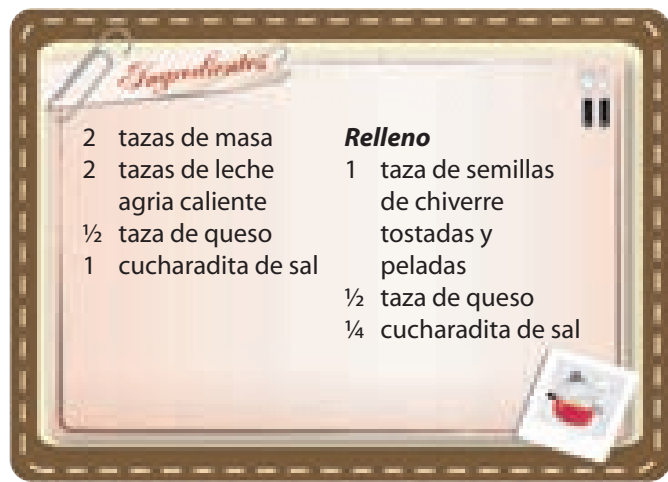


**Preparación**

Cocinar las papas, hacerlas puré, mezclar con harina, mantequilla, azúcar, pizca de sal, agregar vainilla, la leche.

### Jamal de pipianes

Lourdes Zúñiga Gómez  
Cartago, Centro



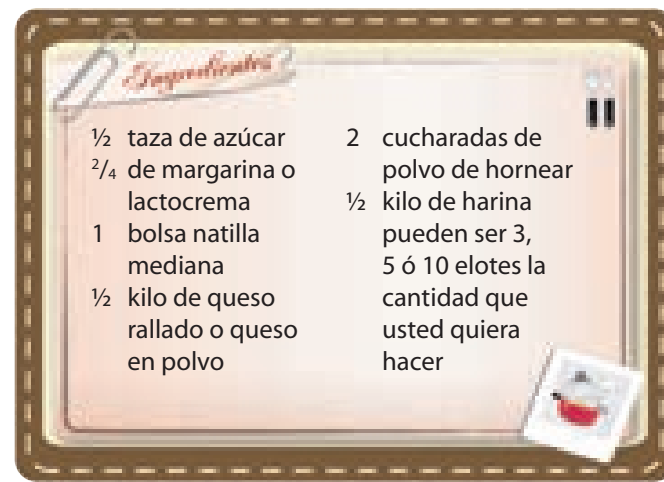
#### Preparación

En un recipiente mezcle la masa, la leche agria, el queso y la sal hasta obtener una pasta suave.

Licuar las semillas de chiverre, el queso y la sal. Extender en un plástico un poco de semillas de chiverre previamente licuadas con el queso y la sal. Enrollarlo en una tusa del elote y cocinarlo en agua por 30 minutos.

### Jamalitos de elote tierno

Berta Nájera Núñez  
Tobosi, El Guarco



#### Preparación

Se rallan los elotes, se muelen en máquina bien fino, se le echa el azúcar, la mantequilla, la natilla, el queso, aparte se tiene la hoja de banano bien limpia, se echa una cucharada y se arrolla con mucho cuidado, se dobla y se prensa con la bandeja de la cocina, se mete al horno y se saca hasta que la hoja esté bien asada. Por debajo se hace lo mismo.

En algunas ocasiones sale muy suave, entonces se le puede echar harina para secarla un poco, eso es el gusto de cada persona.

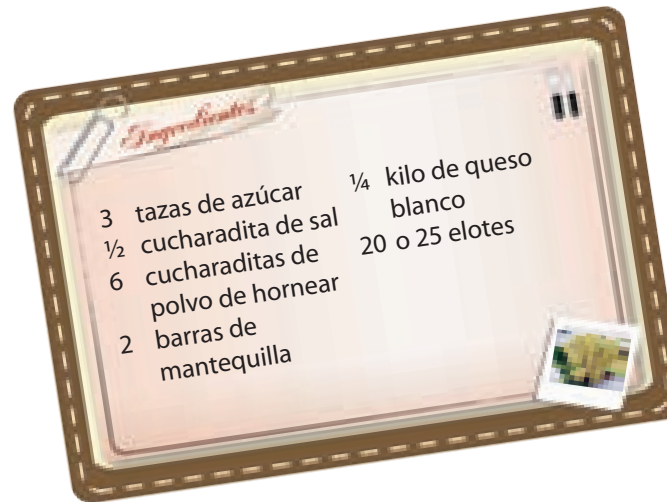
Si quiere hacer más cantidad de lo que aquí les hablo, solo basta echar doble cantidad de cada ingrediente, así podrá saborear un delicioso tamalito de Elote con un buen vaso de café en compañía de su familia.

## Jamalitos de elote a la antigua

Marieta Montero Martínez  
Pacayas, Alvarado



Foto: Yanory Álvarez Masís



### Preparación

Muela el maíz de elote, una vez listo mezclar con el resto de los ingredientes.

**Tamales en hoja de elote:** Corte los elotes en un extremo, deshójelos y cuide de que no se abran, unas dos hojas por el lado más ancho y ponga una cucharada de la pasta, doble las puntas hacia adentro (una sobre otra) y amarre en el centro con una tira de la misma hoja.

**Tamales en hoja de plátano:** soasar las hojas y luego limpiarlas, se agrega una cucharada de la pasta, se envuelven y ponen en una bandeja a hornear

## Jamalitos de mostaza

Luz María Vega Guzmán  
El Carmen, Cartago



Foto: Yanory Álvarez Masis



### Preparación

En una olla grande se revuelven todos los ingredientes, se amasan bien hasta que quede una masa uniforme de sabor y textura, se comprueba el sabor de la sal.

### Carne

- ½ kilo de posta de cerdo
- 2 tazas de agua
- 6 dientes de ajo
- 1 rollo culantro fresco
- 4 ramas de apio
- 1 rollo de tomillo
- 4 ramitas de orégano

### Preparación

Se cocina todo hasta que la carne se suavice. Se prepara el caldo para la masa y la carne se parte en trocitos finos para el guiso.

### Relleno

- 6 rollos de mostaza fresca
- ½ kilo de papa finamente picada
- ½ kilo de posta de cerdo en trocitos
- 2 cucharadas de aceite
- ½ taza de cebolla finamente picada
- ½ taza de chile dulce rojo picado finamente
- 1 poquito de achiote
- salpimentar al gusto

### Preparación

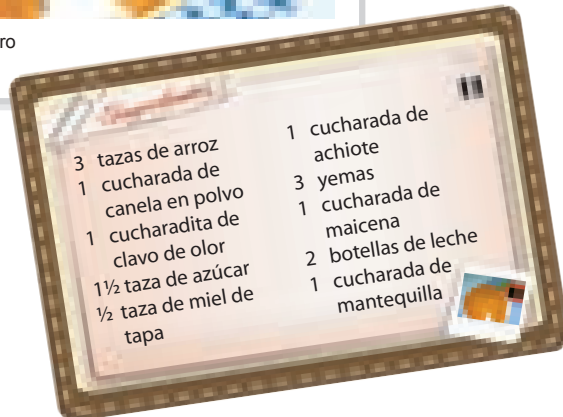
Se sofríe la cebolla y el chile dulce en el aceite, se agrega la carne, ya cocinada, se le da vuelta por unos tres minutos, luego se agrega la papa y la mostaza, se salpimenta y se pone un poquito de achiote y se cocina a fuego medio hasta que suavice la papa. Se alistan 2 kilos de hojas de plátano, limpias y soasadas, se cortan en cuadros grandecitos, sobre 2 cuadros se pone una cucharada grande de masa y sobre esta una cucharada pequeña del guiso, se envuelve bien y se amarra con cáñamo. Se cocinan en agua hirviendo durante una hora.

### Torta de arroz \*

Yendri Marcela Jiménez Gómez. Pacayas, Alvarado  
Elisa Solano Coto. Paraíso  
Ana Morales Madriz. Paraíso



Foto: Ingrid Monge Cordero



#### Preparación

Se pone a cocinar el arroz con la canela y el clavo de olor molido, en 4 tazas de agua, hasta que reviente.

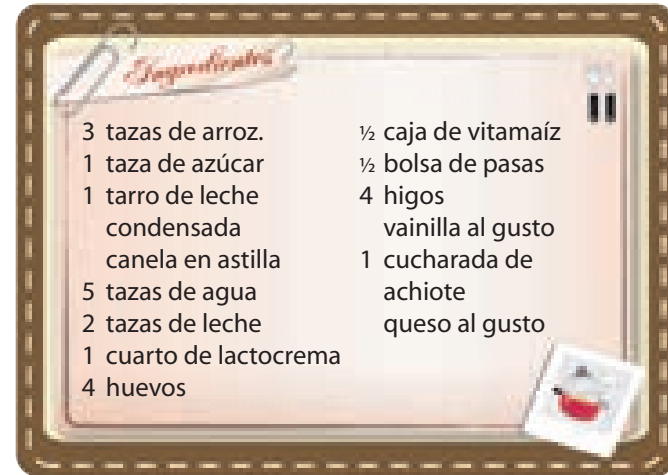
Luego se le agrega leche, mantequilla, y el achiote que se han puesto a derretir; aparte el azúcar, la miel y por ultimo las yemas disueltas en la leche con la maicena.

Luego se hornea y se le pone un poquito de miel revuelta con leche por encima. Sirva como postre.

\*De tres recetas muy similares dos de ellas en lugar de una cucharada de margarina llevan una barra. Una de éstas dos no contiene agua en sus ingredientes. La tercera añade a sus ingredientes, dos huevos y un cuarto de polvo queso.

### Torta de arroz \*

Reina Sánchez Solano. Santa Rosa de Oreamuno  
Lucrecia Barquero Marín. El Carmen, Cartago



#### Preparación

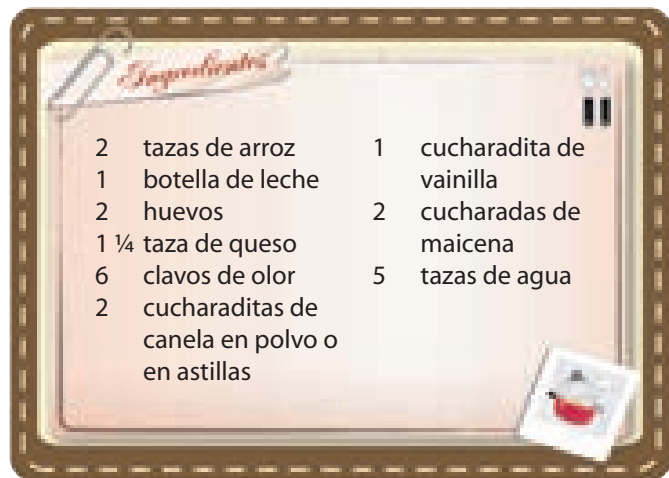
Poner el arroz a reventar en el agua junto con la canela, el achote y el clavo de olor, hasta que reviente bien, luego agregarle la mantequilla y la leche condensada, licuar en la leche los demás ingredientes, agregarlo al arroz y moverlo constantemente hasta que hierva. Poner en un recipiente y rallarle el queso.

\*Dos recetas muy parecidas entre sí, presentaban la diferencia de que una de ellas no llevaba el Vitamaíz y los higos eran en almíbar.



### Torta de arroz

Lourdes Zúñiga Gómez  
Barrio Hospital, Cartago



#### Preparación

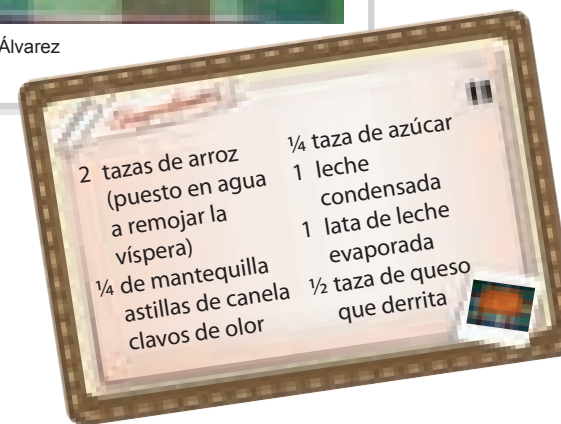
Se pone a reventar el arroz con el agua, el azúcar y la mantequilla. Cuando éste reventado se le agrega la leche, un huevo, la canela, la vainilla y la maicena. Se revuelve todo muy bien se engrasa un molde se vierte la mezcla y se le agrega el queso batido con el otro huevo. Se hornea a 200 grados por espacio de 30 minutos.

### Torta de arroz \*

Sara Madriz Arce. Los Ángeles, Cartago  
Ana Nancy Valverde Ortiz. Barrio El Carmen



Foto: Cristina Chinchilla Álvarez



#### Preparación

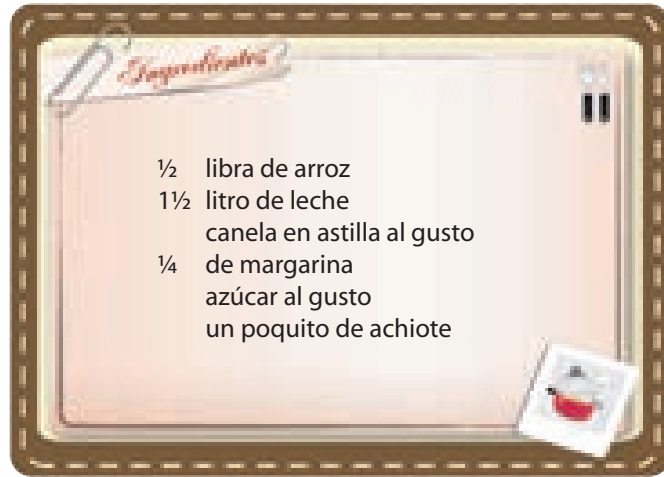
Poner a remojar la víspera el arroz en el agua. Al día siguiente reventar el arroz con la canela y el clavo de olor, cuando está bien reventado agrega la mantequilla, el azúcar, la leche condensada y el queso. Poner en un recipiente adecuado para meter al horno.

**Nota:** Partir frío.

\*De tres recetas una de ellas en lugar de la leche evaporada llevaba queso.

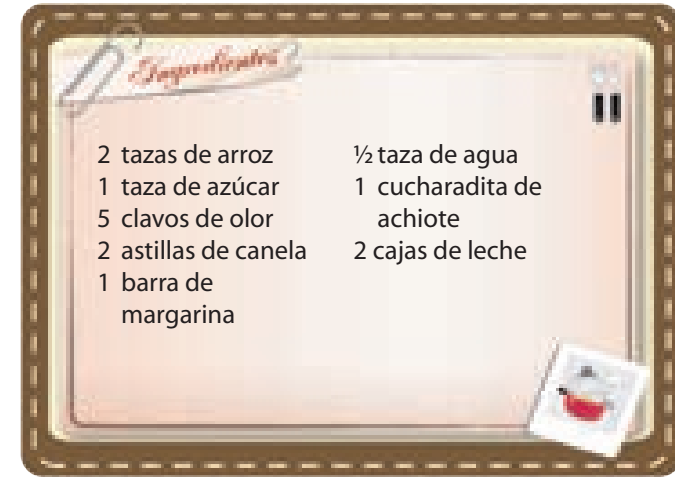
### Torta de arroz de leche

Josefa Calvo Abarca  
Santa Cruz, Turrialba



### Torta de arroz de la abuelita

Elisa Solano Coto  
Paraíso



#### Preparación

Se pone el arroz a cocinar en la leche hasta que reviente, se le agrega la canela y mantequilla cuando está bien reventado se le agrega el azúcar y el achiote, después se pone en un molde una hoja de plátano y se asa hasta que dore.

#### Preparación

Se pone el arroz a reventar, con la canela y los clavos, luego se le va agregando la leche, por último se le agrega el achiote y la mantequilla. Se vacía, se pone a hornear por 30 minutos.

### Torta de arroz "Susanita"

Susana Delgado Sánchez  
La Unión, Tres Ríos



Foto: Cristina Chinchilla Álvarez

*Ingredientes*

3 tazas de arroz crudo	1 lata de leche evaporada
4 tazas de agua	1 taza de queso rallado
2 tazas de leche	3 rajitas de canela
1 ½ taza de azúcar	clavos de olor y ralladura de naranja
1 barra de mantequilla	2 cucharaditas de achiote
1 lata de leche condensada	

#### Preparación

Se lava bien el arroz y se pone a cocinar en el agua, hasta que seque. Añada la leche, la mantequilla, clavos de olor, canela y ralladura de naranja. Incorpore el azúcar y la leche evaporada, deje hervir. Agregue el achiote y revuelva bien, para que tome color. De último agregue la leche condensada y el queso. Pase el arroz a un recipiente o molde y hornee por 15 minutos. Deje enfriar y parta en cuadritos.

### Torta de novios

Olga Sánchez Gómez  
Potrero Cerrado, Cartago



Foto: Bryan Ávila Acosta

*Ingredientes*

1 kilo de arroz	1 cucharada de vainilla
2 ½ litros de leche	½ taza de miel de
2 tazas de azúcar	tapa espesa
1 astilla de canela	2 cucharadas de
10 clavos de olor	achiote
1 cucharada de nuez moscada	115 gramos de margarina

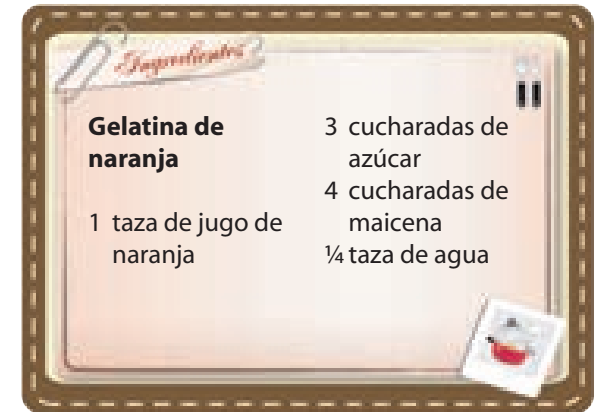
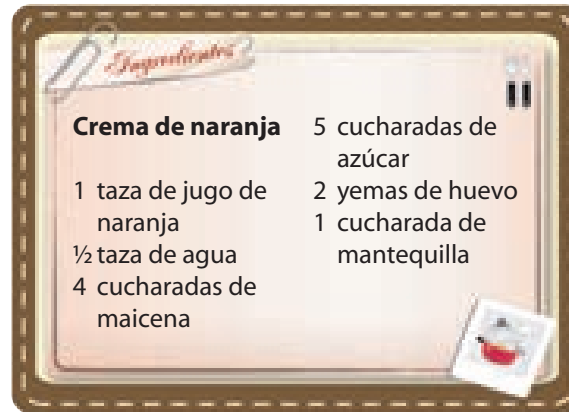
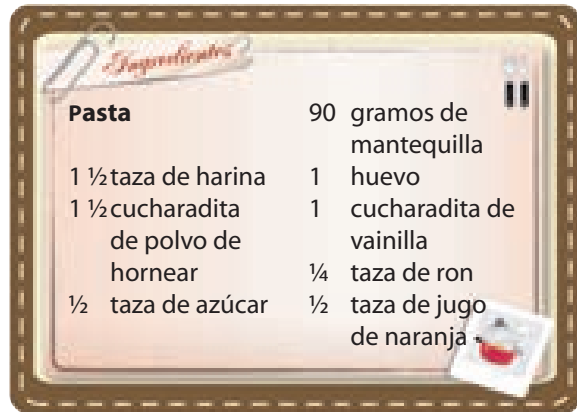
#### Preparación

Se lava bien el arroz, se pone al fuego con 1 litro de leche, canela, se deja cocinar lentamente a que el arroz reviente, se le pone poco a poco el resto de la leche, achiote, azúcar, nuez moscada, clavo de olor triturado, margarina, vainilla y miel, se mueve para que todos los ingredientes se incorporen. En una bandeja engrasada se extiende y se lleva al horno a dorar. Se deja enfriar y se parte.

Rinde para 35 porciones

## Torta con crema de naranja

Vivian Smith Rojas  
Paraíso, Paraíso



### Preparación para la pasta

Cremar la mantequilla con el azúcar, agregar el huevo, la vainilla, luego los ingredientes secos alternando con ron y jugo de naranja; formar una pasta homogénea y tersa. Poner sobre un molde rectangular mediano la mezcla y hornear por 20 minutos.

### Preparación para la crema de naranja

Se pone al fuego el jugo de naranja con la ½ taza de agua más el azúcar, cuando hierve le ponemos la maicena con el otro ¼ taza de agua a que espese sin dejar de mover. Fuera del fuego agregamos las dos yemas en chorro fino a que cocinen y se pone de nuevo al fuego a hervir.

Se aparta del calor y le ponemos la mantequilla y refrescamos.

### Preparación para la gelatina de naranja

Ponemos al fuego el jugo de naranja con el azúcar, cuando casi hierven ponemos la maicena disuelta en el agua a formar un almíbar espeso.

Apartamos y refrescamos.

### Decoración

½ Caja de crema dulce en cristales batida con ½ caja de gelatina de naranja o melocotón. La gelatina deberá prepararse con ¼ taza agua caliente y fría. Se corta la pasta a la mitad, se rellena de crema, se le pone la gelatina encima de la otra capa y se decora con la crema dulce.

### Torta

Roxana Arce Garrón  
Dulce Nombre, Cartago

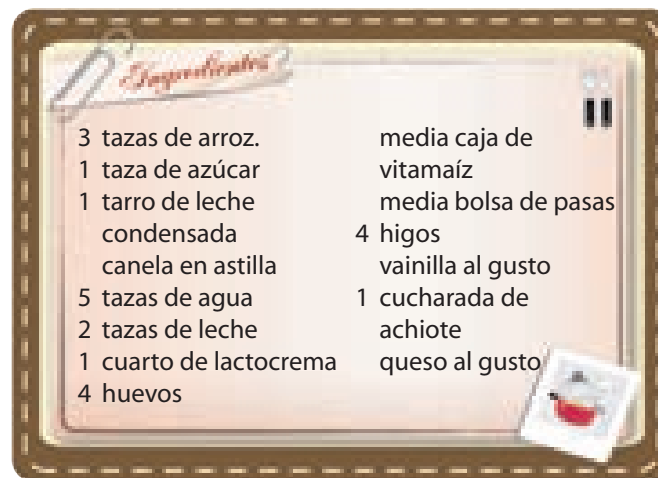


#### Preparación

Se licuan los garbanzos y la remolacha ya cocinados, se mezclan con los demás ingredientes y se hornea.

### Torta de arroz \*

Reina Sánchez Solano. Santa Rosa de Oreamuno  
Lucrecia Barquero Marín. El Carmen, Cartago



#### Preparación

Lavar el arroz, poner a cocinar con agua y la astilla de canela hasta que esté suave y reventado. Se licúan las tres tazas de leche con huevos, se le va agregando al arroz moviendo bien con una pala de madera, luego se le agrega la mantequilla derretida con el achiote, la miel, el azúcar moreno, calculando el dulce, tiene que quedar pasadita de azúcar, luego la leche condensada, pasas, higos picados gruesos, (consistencia espesa). Se pone la preparación en una cazueleja forrada con hojas de plátano soasada, se lleva al horno por 1 hora a 350 grados.

\*Dos recetas muy parecidas entre sí, con la diferencia que una de ellas no llevaba el Vitamaíz y los higos eran en almíbar.

*Tortillas de queso*  
Jeannette Camacho Pereira  
Santa Cruz, Turrialba

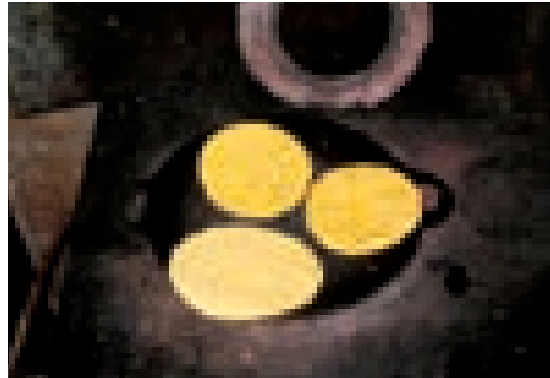


Foto: Yanory Álvarez Masís



**Preparación**

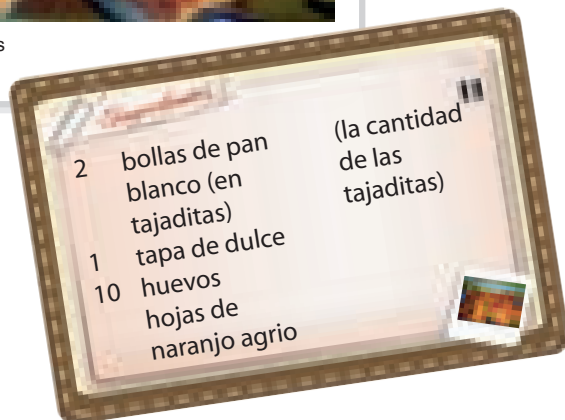
Se revuelve todo y se hacen las tortillas y se cocinan en un comal en la cocina de leña.

## Torreas

Isabel Céspedes Alfaro  
Cervantes, Alvarado



Foto: Sonia Gómez Vargas

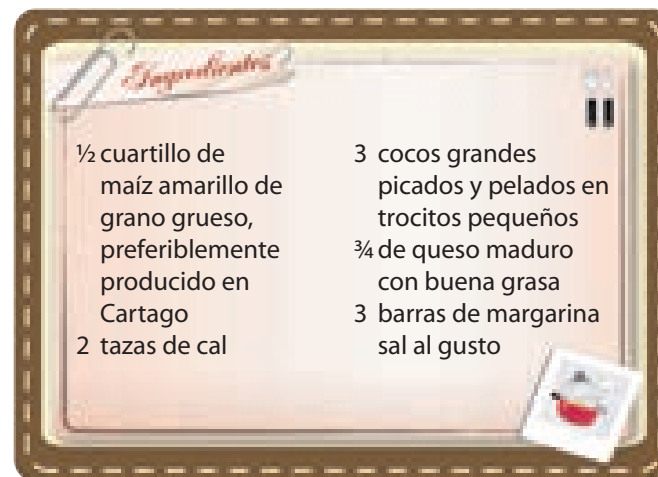


### Preparación

Se parten en tajadas las bollas de pan blanco  
Se baten los huevos, y se envuelven en ellos el pan y se fríen en un sartén.  
En una ollita se derrite el dulce con un poquito de agua.  
Se sumerge cada pancito en el dulce hasta quedar bien bañado.  
Se saca y se sirve en una hoja de naranjo agrio, que le da el gusto final a la torreja.

## Jotoposte

José Rafael Hernández Coto  
El Carmen, Cartago



### Preparación

Cocinar el maíz con 2 tazas de cal cernida y suficiente agua por 3 ½ horas aproximadamente. Hasta que el maíz este pelado y suave.

Una vez cocinado se lava en una zaranda para retirar cualquier residuo de cal. Debe quedar muy bien lavado.

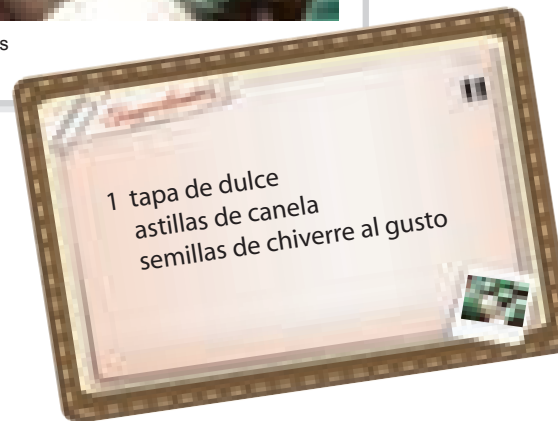
Se escurre el maíz y se revuelve con los trocitos de coco para moler ambos ingredientes.

## *Turrone*s de semilla de chiverre

Jenny Rodríguez Salazar  
Barrio Los Ángeles



Foto: Sonia Gómez Vargas



### **Preparación**

Se pone el dulce con la canela a hervir, luego se ponen las semillas a tostar en el horno, cuando el dulce está melcochoso se echan las semillas, se aparta del fuego, se bate bien hasta que quede a punto de cajeta y se chorrean con cuchara.



# CAPÍTULO II



Foto: Sonia Gómez Vargas





# Comidas



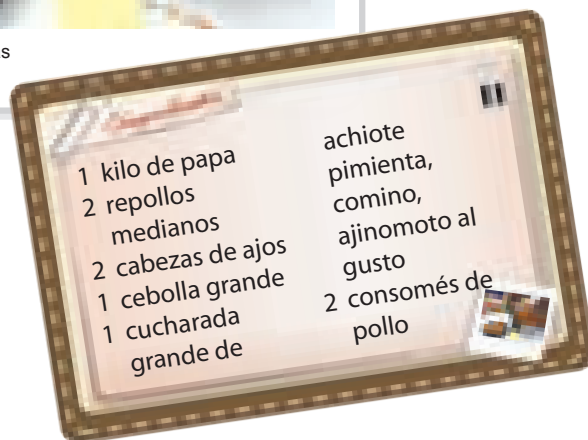


## Ajiaco

Felicia Arias Calvo  
El Carmen, Cartago



Foto: Sonia Gómez Vargas



### Preparación

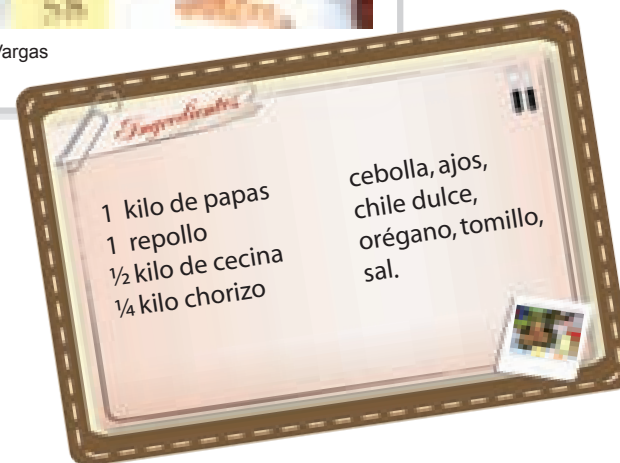
Cocinar las papas con cascara, luego pelarlas y picarlas en cuadritos  
Cocinar el repollo finamente picado  
Luego se escurre la papa y el repollo en una manta de un día a otro  
En una cazuela se fríe la cebolla, el ajo, se agrega el achiote, los condimentos al gusto y se revuelven.  
En una lata cubierta por hojas de banano, se hornea por 15 minutos, luego se sirven los gallitos en tortillitas caseras.

## Ajiaco picadillo de novenario

Elfida Obando Araya  
El Carmen, Cartago



Foto: Sonia Gómez Vargas



### Preparación

Se cocinan las papas con cáscara y sal, se pelan y se parten en cuadritos un día antes. Se pica el repollo en cuadritos, se sancocha y se coloca en un saquito de manta a escurrir un día antes. Al otro día se pone el chorizo a cocinar y en la manteca que suelta se pone a sofreír la cebolla, ajos, chiles dulces. La carne se cocina con poca agua, tomillo, orégano, sal. Ya cocinada se desmenuza y se le coloca el sofrito, se le agregan las papas y el repollo, se le echa un poquito del caldo de la carne, se deja que se tomen los sabores a fuego bajo. Se sirve con tortillas caseras.

## Ajiaco tradicional

Flora mata Morales  
Paraíso, Paraíso



Foto: Sonia Gómez Vargas

- |                          |                                 |
|--------------------------|---------------------------------|
| 3 kilos de papa amarilla | 1½ paquete de pimienta amarilla |
| 2 kilos de repollo       | 300 gramos de manteca           |
| 2 cabezas de ajo         | ½ cucharada de achiote          |
| 3 oz culantro en semilla | sal y pimienta al gusto         |
| 2 tazas de salsa inglesa |                                 |

### Preparación

En una cazuela se pone agua y se agregan las papas con dos cucharadas de sal y que hiervan hasta que queden bien suaves, aparte ponga a cocinar el repollo partido en dos y si gusta le puede agregar un poco de sal; luego se majan los ajos con toda la cáscara, las semillas de culantro en una bolsa plástica para que no se escape nada y después se pone a freír en una sartén agregándole la manteca y el achiote después de que este todo bien cocinado se cuele en un colador de metal, porque todo el aceite y la sustancia tiene que colarse en el instante y bien caliente.

Las papas se pelan y se pica en cuadritos al igual que con el repollo, después se revuelven los dos en una cazuela agregándole los demás ingredientes ¿la pimienta amarilla, la salsa inglesa y el preparado con la manteca? Y se pone a fuego lento hasta que se concentren todos los olores.

## Almuercitos de repollo morado de la abuela

Sandra Coto Hernández  
EL Carmen, Cartago



Foto: Mireya Castro López

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| 1 repollo morado mediano            | 2 cucharadas de salsa de tomate           |
| 115 grs carne de lomo de res molida | 2 ajos triturados sal y pimienta al gusto |
| 115 grs carne de cerdo molida       | 3 huevos                                  |
| ¾ taza de arroz cocido              | 1 cucharada de cebolla picada fina        |
| 1 cucharada de culantro picado fino |   |

### Preparación

Deshojar el repollo. Poner las hojas en agua hirviendo con un poquito de sal por tres minutos. Enfriar las hojas. Se sofríe la cebolla, el ajo y se les colocan las carnes, se les agrega el culantro, salsa de tomate, sal, pimienta y el arroz. Mezclar el arroz y carnes una vez cocidas y arregladas.

Formar los almuercitos con ese relleno del arroz y las carnes. Batir las claras de huevo a punto de nieve. Incorporar las yemas y envolver los almuercitos, luego pasarlos por aceite. Colocarlos en un pirex y preparar la salsa de tomate para bañarlos.

### Almuerzo típico

Chepita Quirós Sánchez  
San Rafael, Oreamuno



Foto: Yanory Álvarez Masís

**botella con café:** arreglados con  
tapón de "olote" cebolla, envuelto  
**almuerzo:** en hoja de  
tortilla con torta plátano  
de huevo y  
frijoles majados,

### Almuerzo envuelto en hojas de plátano

Adriana Hernández Soto  
Distrito Oriental, Cartago



Foto: Sonia Gómez Vargas

**Ingredientes:**  
1 pollo tierno de 1  
a 1 1/2 kilo  
frijoles refritos  
tortas de huevo  
arroz blanco  
chorizo  
tortillas  
agua dulce  
hojas de plátano

### Preparación

Envuelva muy bien el almuerzo con las hojas de plátano formando un bonito paquete.

## Arrollado de papa y legumbres

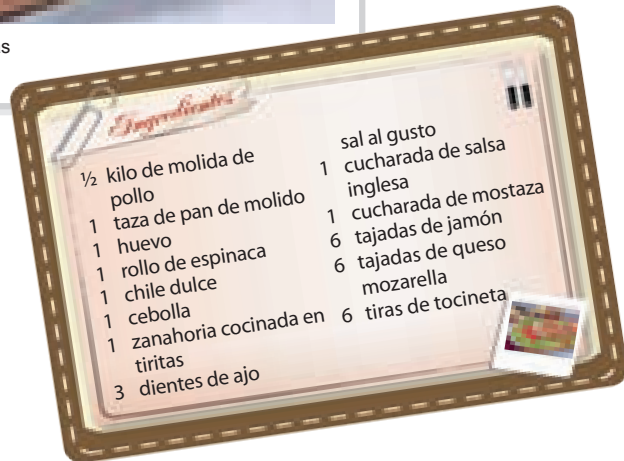
Hortensia Calderón Retes

Tres ríos, La Unión

Ganadora



Foto: Sonia Gómez Vargas



### Preparación

En un tazón se coloca la molida de pollo, el pan, el huevo, el ajo, mostaza y salsa inglesa se junta toda la mezcla, se extiende sobre el papel aluminio, agregando el jamón, queso, espinaca debidamente hervida y picada, además del chile y la cebolla en tiritas. Una vez listo arrolle poco a poco con seis tiras de tocineta por fuera.

Hornee hasta que dore y sirva con vegetales.

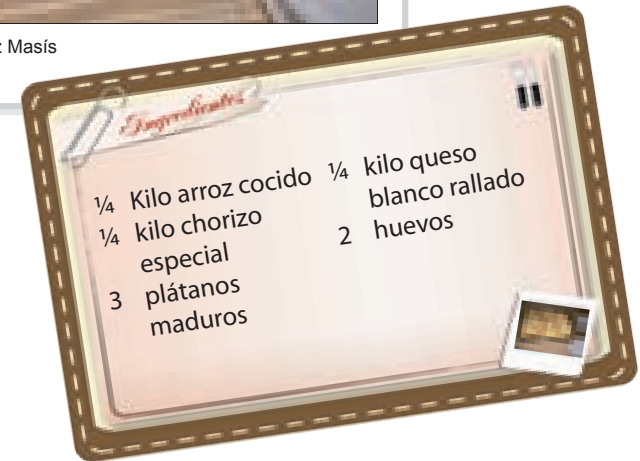
## Arroz campesino

shirley Flores Solano

Corralillo, Cartago



Foto: Yanory Álvarez Masís



### Preparación

Se cocinan los plátanos en rodajas y el chorizo. Al arroz se le agregan los huevos y queso, cuando está listo se comienza a preparar en capas, primero una capa de arroz, segundo el chorizo y de ultimo los plátanos rociados de queso. Meter al horno a 350° F por 30 minutos hasta que dore. Servir acompañado con ensalada o solo.

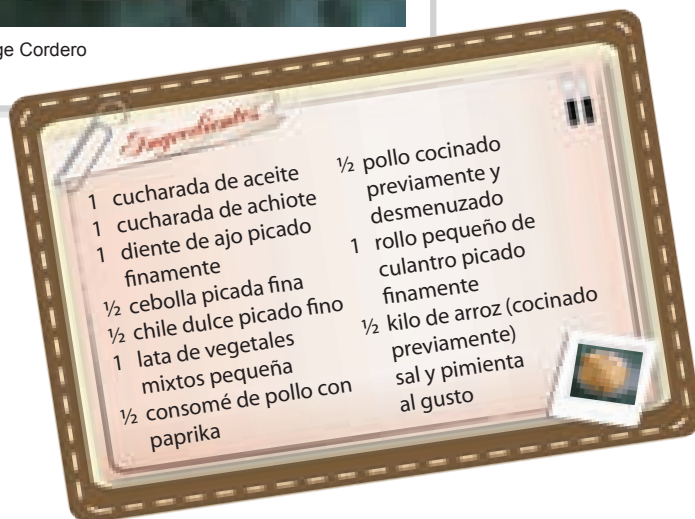


## Arroz con pollo

Martha Eugenia Soto Coto  
Tejar, El Guarco



Foto: Ingrid Monge Cordero



### Preparación

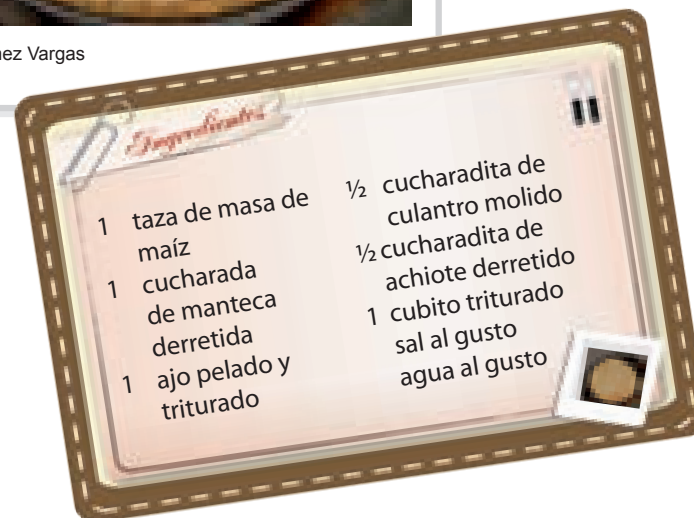
En una olla sofreír en el aceite y achiote la cebolla, el ajo y el chile dulce. Agregue el pollo y la lata de vegetales mixtos sin el líquido, sazone con sal y pimienta. Agregar el arroz y mezclar, agregar consomé y mezclar muy bien. Para finalizar agregar el culantro y mezclar.

## Cara de pastel \*

Isabel Gómez Valverde  
Santa Rosa, Oreamuno



Foto: Sonia Gómez Vargas



### Preparación

Todos los ingredientes se revuelven y se juntan con el agua, luego se hace una tortilla del tamaño del sartén; de manera que cubra un picadillo de papa y col y se pone a hornear por arriba hasta que la cara del pastel esté dorada, luego se cocina por debajo.

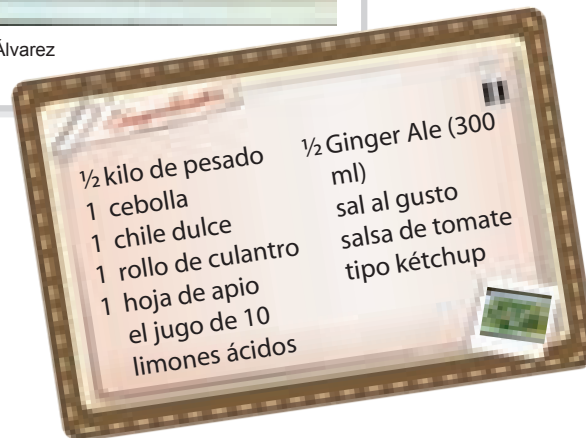
\* Complementa el pastel de col. Página 208

## Ceviche de pescado

Martín Evelio Orozco Gómez  
Pacayas, Alvarado



Foto: Rolando Gutiérrez Álvarez

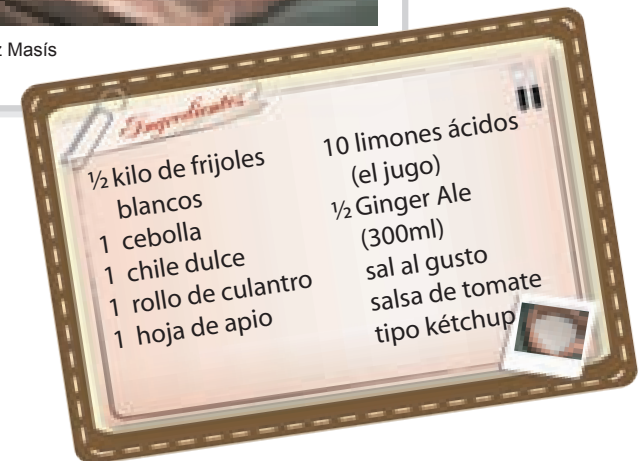


## Ceviche de frijoles blancos

Martín Evelio Orozco Gómez  
Pacayas, Alvarado



Foto: Yanory Álvarez Masís



### Preparación

1. Picar el pescado en cuadros pequeños, así como finalmente la cebolla, chile dulce, culantro, apio y revolver junto con la sal.
2. Verter el jugo de los limones y la Ginger Ale y echarle la sal al gusto y revolver bien, colocar en recipiente de vidrio y llevarlo a refrigeración.
3. A la hora de servir colocar sobre este salsa kétchup y servirlo acompañado de galletas soda.

### Preparación

1. Cocine los frijoles al punto: al dente, dejarlos enfriar, retirar el caldo.
2. Picar la cebolla, chile dulce, culantro, apio finamente y revolver con los frijoles y la sal.
3. Verter el jugo de los limones y la Ginger Ale y echarle la sal al gusto y revolver bien, colocar en recipiente de vidrio y llevarlo a refrigeración.
4. A la hora de servir colocar sobre este salsa de tomate.

## Ceviche de plátano

Flor Brenes Fernández  
Guadalupe, Cartago



Foto: Sonia Gómez Vargas

6 plátanos verdes  
1 cebolla grande  
picada  
1 chile dulce  
picado en  
pequeños  
cuadritos

1 chile jalapeño  
picado  
2 tazas de salsa de  
tomate  
2 rollitos de  
culantro  
finamente  
picado

## Comidas de velas

Anabelle Navarro Monestel  
Tablón, El Guarco



Foto: Sonia Gómez Vargas

Picadillo de arracache  
chicharrones de cerdo  
guineos negros  
tortillas de maíz

tortilla de queso  
tortilla se semillas de  
chiverre  
tamal de elote

**Desayuno de campo**  
frijoles destripados  
torta de huevo

### Preparación

La preparación de esta receta de cocina consiste básicamente en cocinar en agua los plátanos verdes hasta que su contextura sea suave, picarlos en pequeños cuadros y revolverlos en un recipiente con todos los demás ingredientes, para luego refrigerar la mezcla y servir acompañada de tortillas tostadas.

## Conejo a lo tico

Silvia Tenorio Mata  
San Rafael, Oreamuno



Foto: Sonia Gómez Vargas

**Ingredientes**

1 conejo cocinado y desmenuzado	½ taza de chile
2 cucharadas de mantequilla	¼ taza de culantro
1 cucharada de paprika	¼ taza de apio
½ taza de cebolla	2 cucharadas de tomillo
	sal y pimienta al gusto

### Preparación

En una olla ponga a freír los olores con la mantequilla y la paprika. Luego se agrega el conejo desmenuzado, se revuelve y se le agrega el caldo hasta que lo tape. Se deja hervir 10 minutos y luego se coloca en una bandeja y se mete por unos 20 o 25 minutos a 350 grados.

## Engaño de papa

Flora mata Morales  
Paraíso



Foto: Sonia Gómez Vargas

**Ingredientes**

3 kilos de papa	3 cucharadas de manteca
1 kilo de cecina	½ cucharada de achiote
2 cabezas de ajos	unas hojas de orégano o en polvo
2 oz. de culantro en semilla	1 ramito de tomillo
2 tazas de salsa inglesa	sal y pimienta al gusto
1 pimienta amarilla	

### Preparación

En una cazuela se agrega agua y después se ponen a hervir las papas con la cascara en sal, aparte, se adoba primero la carne con el orégano y una cabeza de ajos, después se cocina por una hora hasta que esté bien cocida. En un sartén aparte, fría la otra cabeza de ajo junto con las semillas de culantro con la manteca y cuando ya esté bien cocinado se cuela todo.

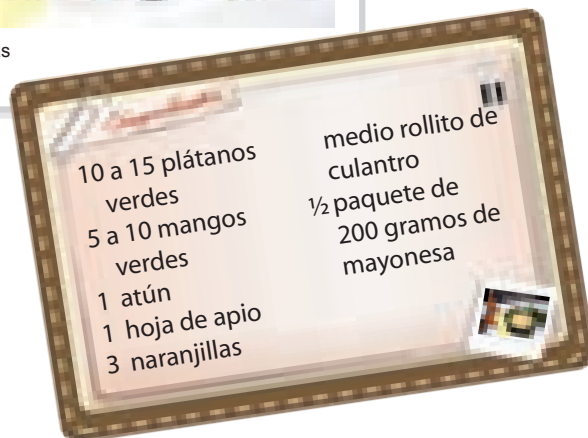
Después se pelan las papas y se cortan en cuadrillos, la carne se pica de modo que no quede en hebras, después en la misma cazuela donde cocino las papas, agregue después los demás ingredientes cocinando a fuego lento por treinta minutos, de tal modo que todo esté bien cocinado. Sírvese con tortillas caseras o para complementar un plato fuerte. El sabor y la apariencia es parecido al arracache, el nombre de engaño de papa se utiliza en todo el cantón de Paraíso, Paraíso.

## Ensalada-ceviche de mango con plátano verde

Emilce Valverde Hidalgo  
Corralillo, Cartago



Foto: Sonia Gómez Vargas



### Preparación

Se pelan los plátanos verdes y se cocinan y luego rallamos el plátano cocinado. Se pelan los mangos verdes y luego los rallamos. Se pica el apio y el culantro en pequeñas dimensiones. Agregamos en una olla los plátanos verdes rallados, los mangos verdes rallados, el apio y culantro picado, 1 atún, ½ mayonesa de 200 gramos, mezclamos. Exprimimos las 3 naranjillas sobre la mezcla y revolvemos.

## Frijoles sazones

Yamileth Jiménez Aguilar  
Chirripó, La Suiza, Turrialba



Foto: Yanory Álvares Masís



### Preparación

Se cocinan todos los ingredientes con suficiente banano para dar el tono y gusto relevante y espeso. Esta comida la hacemos para la familia, especialmente en actividades con mucho número de asistentes.

## Gallina campesina

Teresa Obando Araya  
San Francisco, Cartago



Foto: Carlos M. Zamora H.



### Preparación

Se adoba la gallina con salsa, pimienta, orégano, tomillo, apio. Se cocina en olla de presión, hasta que esté bien suave, luego se fríe con aceite y achiote.

## Gallina enjarrada

Marisol Navarro Coto  
Tablón, el Guarco



### Preparación

Adobe la gallina con ajos, sal pimienta y dejar reposar un rato, para que se concentren los olores. En una cacerola, llevarla a fuego lento para que se vaya cocinando y dorando, bañándola con poquitos de agua. Tener tapado. Cuando la gallina está cocinada, la rellenamos con arroz y los menudos bien arreglados. La cerramos entrelazando las patas. Acompañamos con papas sancochadas y tortillas.

## Garbanzos en salsa

Lilliana Castro Jiménez  
El Carmen, Central



Foto: Yanory Álvarez Masís



### Preparación

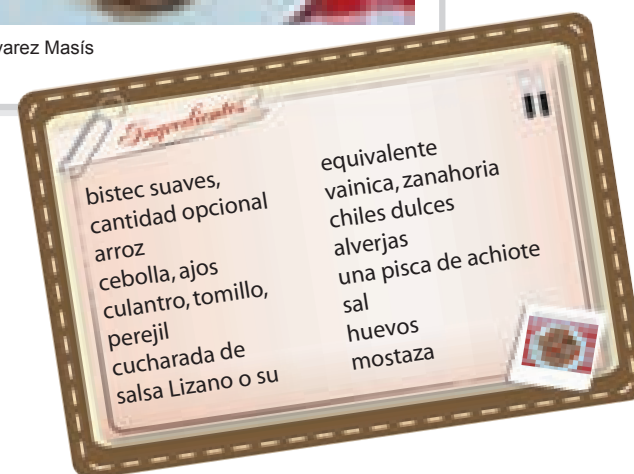
Se dejan los garbanzos en agua de un día para otro, para que ensuavicen, se cocinan hasta que estén suaves. Aparte se fríen los olores y se ponen los condimentos, luego la carne y el tomate licuado, luego las verduritas cocinadas y luego los garbanzos.

## Lomitos suaves en bistec

Virginia Arias Calvo  
San Rafael, Oreamuno



Foto: Yanory Álvarez Masís



### Preparación

Se compra un limito en bistec del tamaño para una persona, se adoba con los olores y mostaza, se sudan las verduritas que queden duritas, se rellena con verduras y huevo duro, se hace un rollito y se envuelve en hoja como un tamal, se cocina en agua hirviendo como en veinte minutos.

## Lomo fingido o relleno \*

Zayra Camacho Calvo. Cervantes, Alvarado  
Vanessa Ortega Salmerón. Corralillo, Cartago

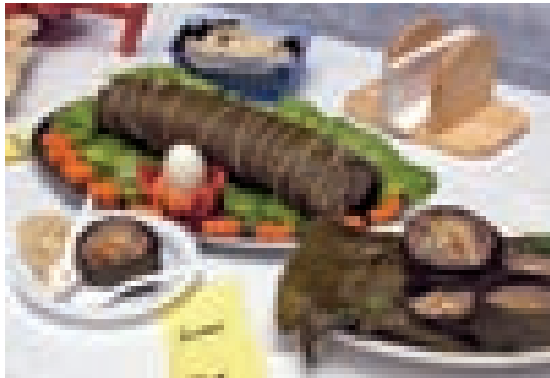


Foto: Sonia Gómez Vargas



### Preparación:

**Paso 1:** Se hace el arroz con olores y achiote con ¼ de aceite. Que quede suelto.

**Paso 2:** Se pica la zanahoria y las vainicas en cuadritos y se pone a cocinar que queden semiduras.

**Paso 3:** Se cocinan 6 huevos duros.

**Paso 4:** Se pelan y se cortan en rodajas los 6 huevos. Se licúa la otra parte de los olores con 4 huevos. Se le agrega a la carne molida con 2 consomés y se agrega la masa poco a poco hasta que se incorpore todo por completo.

**Paso 5:** Se limpian las hojas de banano, se colocan en la mesa de forma horizontal y se forma un cuadrado del tamaño que guste.

Se estira la carne en un cuadrado encima de las hojas y se hace una capa de arroz, las verduras y los huevos duros en rodajas.

Luego se unen las puntas, se envuelve con el pabito y se amarra.

**Paso 6:** Se cocina por una hora y luego se saca o se deja enfriar por unos 30 minutos.

Se corta en lonjas, se sirve con arroz blanco y ensalada.

**Porción para 12 personas.**

*\*De dos recetas muy semejantes, una llevaba puré de papa en lugar de arroz y carecía de vainicas consomé y ajos*



### Niño envuelto

Alba Mata Morales  
Paraíso



Foto: Sonia Gómez Vargas

- Ingredientes*
- |  |   |
|--|---|
| 1 kilo de hojas de plátano para tamales            | 2 cucharadas de salsa Lizano o su equivalente |
| 1 kilo de carne molida especial                    | 2 cabezas de ajos                             |
| 1 paquete de pimienta La Estrella o su equivalente | 2 cucharaditas de sal                         |
| 1 taza de arroz cocinado                           | 6 huevos                                      |
|  | ½ taza de harina                              |
|  | ½ taza de masa del molino                     |

#### Relleno

- 4 huevos duros
- 1 taza de arroz achotado

#### Preparación

Se colocan en un recipiente todos los ingredientes y se mezclan bien, formando una bola, luego se divide la mezcla en 4 partes iguales, las cuales se colocan sobre dos rasgos de hojas de plátano grandes y se extiende formando un círculo (como una tortilla) en el entorno se coloca el arroz y los huevos partidos en cuatro partes iguales. Por último se envuelve con las hojas, se amarra como un tamal, se lleva al fuego en una olla con agua durante una hora

### Olla de carne

María Luisa Navarro Monestel  
Tejar, El Guarco



Foto: Norman Castro Hidalgo

- Ingredientes*
- |                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| ½ kilo de carne de res | ½ kilo de malanga       |
| 1 kilo de chayotes     | ½ kilo de ñampi         |
| sazones                | 4 unidades de elotes    |
| ½ kilo de zanahoria    | cabeza de ajo           |
| 2 plátanos verdes      | orégano                 |
| ½ kilo de ayote sazón  | tomillo, sal y pimienta |
| ½ kilo de yuca         | al gusto                |
| ½ kilo de camotes      |                         |
| 1 kilo de papa         |                         |

#### Preparación

Ponga a fuego alto una olla con 4 litros de agua, agregarle la carne y lentamente cada uno de los olores. Lave y pele cada una de las verduras y colóquelas en la olla con el siguiente orden: elote, chayote y zanahoria. Minutos después a fuego medio agrega: yuca, camote, malanga, ñampi, papa y el chayote. Dejando a fuego lento todas las verduras hasta en suavizar y listas para servir.

## Papas rellenas

Susana Calvo Sánchez  
Dulce Nombre, la Unión



Foto: Sonia Gómez Vargas



### Preparación

Lavar las papas. Cocinar en una olla con agua y sal. Una vez cocidas, retirar y pelar. Pasar por la batidora para hacer el puré agregándole los 2 huevos, harina y pimienta y dejar enfriar. Para preparar el relleno, poner 2 cucharadas de aceite en una olla o sartén mediana. Dorar la cebolla y agregar los ajos. Agregar carne molida y tomate picado. Cocinar por 5 minutos y agregar perejil y culantro. Sazonar con sal, pimienta y paprika. Con las manos enharinadas tomar una porción de papas (½ taza aproximadamente) y ponerla en la palma de la mano, aplanándola. Poner

en el centro una porción de relleno de carne y queso (1 cucharada de cada uno). Doblar y cerrar, presionando los bordes, dándole una forma ovalada. Pasar la papa por harina. Repetir hasta acabar con la papa. Calentar 4 cucharadas de aceite en una sartén. Dorar la papa, dándole la vuelta con cuidado.

## Dapi chori criollo o pastel de papa con chorizo

Rosita Guzmán Gómez

EL Carmen, Cartago



Foto: Sonia Gómez Vargas



### Preparación

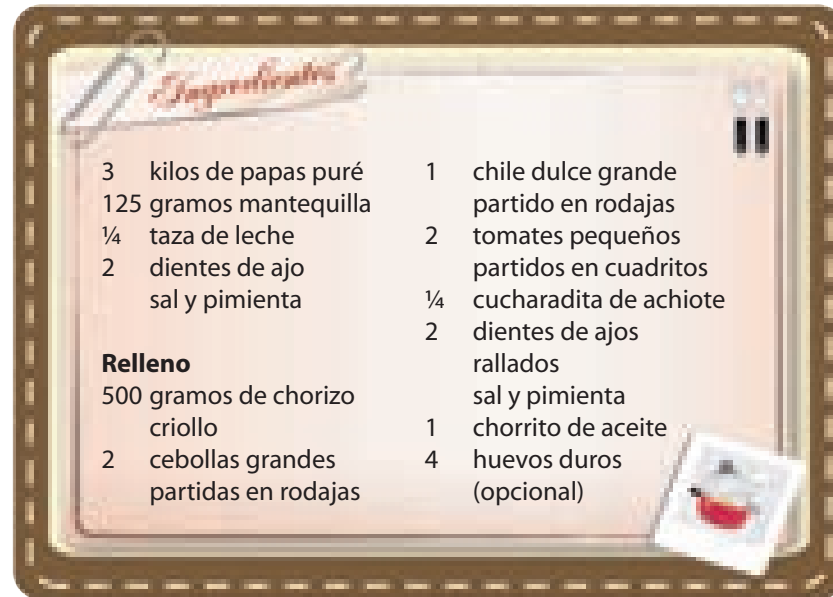
Ponemos a hervir las papas con sal y los ajos, se escurre y se majan con un tenedor sin que queden grumos, se le agrega el resto de los ingredientes cuando está aun caliente. Para el relleno se pone a freír el chorizo con un poquito de aceite y los olores, cuando esto esté se le incorporan el tomate y el resto de los ingredientes, se deja a fuego lento por unos minutos.

Ahora procedemos armarlo en capas: 1-purè, 2-relleno, 3-purè y 4- huevo duro cortado en rebanadas. Se rocía con polvo de pan o queso rallado, se hornea hasta que dore.

## Pastel de chayote prensado

Rosita Guzmán Gómez

EL Carmen, Cartago



### Preparación

Ponemos a hervir las papas con sal y los ajos, se escurre y se majan con un tenedor sin que queden grumos, se le agrega el resto de los ingredientes cuando está aun caliente. Para el relleno se pone a freír el chorizo con un poquito de aceite y los olores, cuando esto esté se le incorporan el tomate y el resto de los ingredientes, se deja a fuego lento por unos minutos.

Ahora procedemos armando en capas: 1-purè, 2-relleno, 3-purè y 4- huevo duro cortado en rebanadas. Se rocía con polvo de pan o queso rallado, se hornea hasta que dore.

## Pastel de chayote prensado

Gabriela Gómez Rivera  
San Pablo, Oreamuno



Foto: Sonia Gómez Vargas

### Preparación

Se pelan los chayotes y se pican dejando caer el filo de cuchillo en diferentes direcciones. Conforme se pica el chayote se va recortando, depositándolo en una olla o palangana grande hasta terminarlo, así sucesivamente con todo el resto de las unidades. Una vez terminado el picado y recorte de los chayotes, se procede a lavar para eliminar la mancha que larga el producto. Posteriormente se coloca el picadillo lavado dentro de una olla grande con suficiente agua, hasta cubrirlo totalmente. Se coloca la olla en la cocina a un calor alto, para que empiece el proceso de cocción.

Cuando empieza a hervir se deja aproximadamente entre 10 a 15 minutos, moviéndolo de vez en cuando, para que la cocción sea uniforme. Pasado el tiempo indicado, se retira del calor y se procede a enfriarlo un poco con agua a temperatura ambiente, de manera que permita poder echarlo en el saco de manta sin quemarse las manos.

Se atorsala (anudar) la boca del saco y se voltea hacia abajo para evitar que se derrame el producto, posteriormente se coloca en medio de las dos tablas y se coloca la piedra encima de la tabla superior, para que ejerza presión y largue todo el exceso de agua que se encuentra dentro, debe dejarse escurrir durante toda la noche (aproximadamente 12 horas). En una olla grande se cocina el chorizo para que largue el exceso de grasa. Se retira este exceso y se agregan todos los demás olores para sofreírlos, se incorpora la carne molida con el resto de los ingredientes y se tapa para que se cocine conjuntamente.



Después de cocinar las carnes, se le incorpora el picadillo ya escurrido, revolviendo conjuntamente, hasta que se observe que todo ha quedado bien uniforme, se tapa y se deja sazonar a fuego lento, aproximadamente de 5 a 10 minutos.

### Cobertura del pastel

250 gramos de masa de maíz cascado  
2 cucharadas de manteca de cerdo  
1 cabeza de ajo  
1 cucharadita de achiote  
sal al gusto

### Preparación

En una cazuela de hierro se coloca el picadillo ya sazonado, acomodándolo uniformemente. Con la sal y la masa se forma una tortilla moldeándola de manera que cubra toda la superficie. En una olla aparte se derrite la manteca echándole los ajos para sofreírlos y posteriormente retirarlos, se le incorpora el achiote a la manteca para luego esparcirla sobre la superficie del pastel. Una vez realizado el proceso se coloca el pastel en el horno de cocina a una temperatura de 300 grados, solo por la parte superior hasta dorar. Se sirve calentito, acompañado de tortilla criolla, para un mayor gusto y placer.

*Pastel de col*  
Elizabeth López Gómez  
San Pablo, Oreamuno

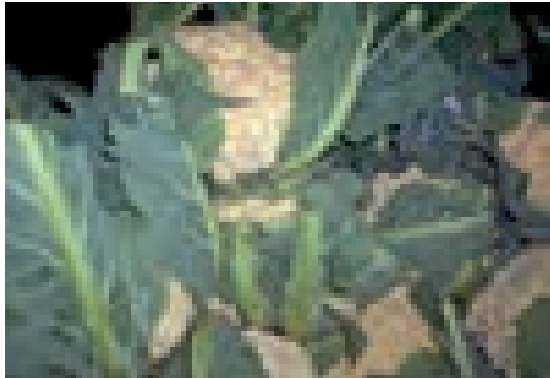
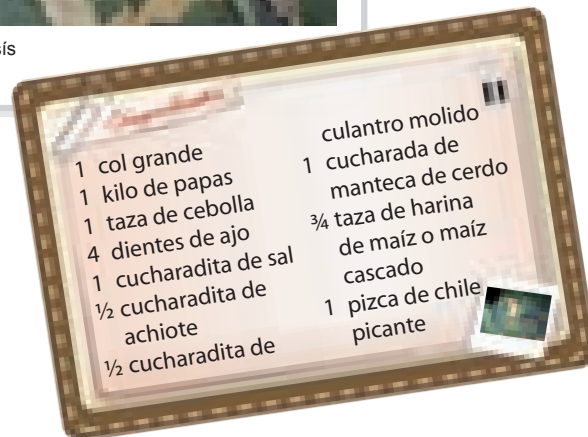


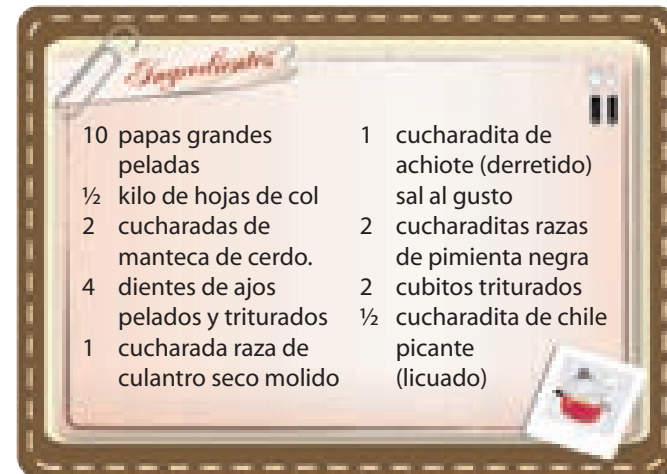
Foto: Yanory Álvarez Masís



**Preparación**

Se pica la col bien menudita y se pone a cocinar con 2 tazas de agua bien caliente. La papa se cocina con agua. Cuando la papa esté suave se pica en cuadritos y se revuelve con la col, se le agrega cebolla, ajo, achiote, manteca, sal y el chile picante, todo se revuelve y se coloca en una olla y se le agrega una tortilla de maíz por encima y se lleva al horno por 20 minutos.

*Pastel de col*  
Isabel Gómez Valverde  
Santa Rosa, Oreamuno



**Preparación**

Se pone a cocinar la papa y la col por separado con agua. Cuando la papa está cocinada se pica en cuadritos y la col se pica fina. Aparte en un sartén se pone a derretir la manteca de cerdo, se le agregan los ajos, el culantro, achiote, la sal, la pimienta, los cubitos y el chile picante. Todo esto se le agrega a la col y la papa, se revuele todo muy bien y se vierte en un sartén preferiblemente.

**Cara del pastel**

1 taza de masa de maíz  
1 cucharada de manteca derretida  
1 ajo pelado y triturado  
1/2 cucharadita de culantro molido

1/2 cucharadita de achiote derretido  
1 cubito triturado  
sal al gusto  
agua al gusto

**Preparación**

Todos los ingredientes se revuelven y se juntan con el agua, luego se hace una tortilla del tamaño del sartén; de manera que cubra el picadillo de papal y col y se pone a hornear por arriba hasta que la cara del pastel esté dorada, luego se cocina por debajo.

## Pastel de papa relleno de carne

Sidaley Arce  
San Francisco, Cartago



Foto: Sonia Gómez Vargas



### Preparación

En un sartén ponga un poco de aceite y agregue la cebolla hasta que se dore un poquito; agregue el tomate picado, la carne, la salsa de tomate preparada, sal pimienta y el culantro.

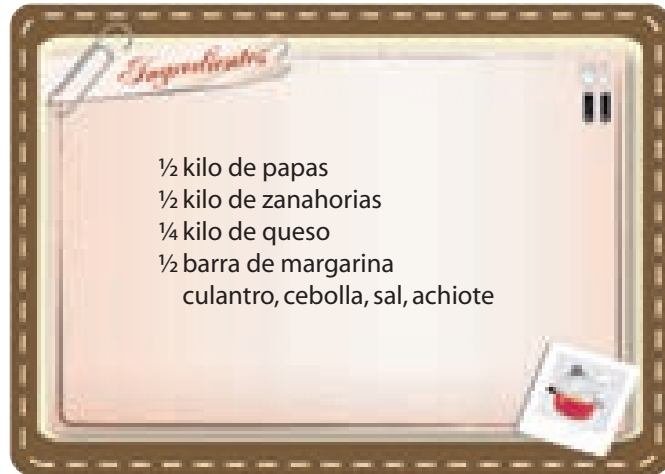
Aparte bata las 4 claras a punto de nieve. En un procesador ponga las papas calientes, añada las yemas, el queso rallado, la natilla, la mantequilla derretida, las claras en nieve, sal y pimienta.

### Montaje del pastel

Enmantequille una bandeja grande, ponga la mitad del puré, ponga todo el relleno, añada el queso crema por cucharadas y el resto del puré. Hornea 350 °C por 45 minutos.

## Pastel de papa y zanahoria

Margarita Gómez Acuña  
Tierra Blanca, Cartago



## Pastel de plátano maduro

Lilliana Castro Jiménez  
El Carmen, Cartago



Foto: Yanory Álvarez Masis

### Preparación

Ponga a cocinar las papas hasta que estén bien suaves, el mismo procedimiento con las zanahorias, pique en cuadritos, se ponen en una cazuela con el culantro, cebolla, achiote y la mantequilla, luego agregue las papas y zanahorias con la sal, se revuelve, colóquelo en un pírex, póngale queso rallado por encima y se lleva al horno hasta que dore.



### Preparación

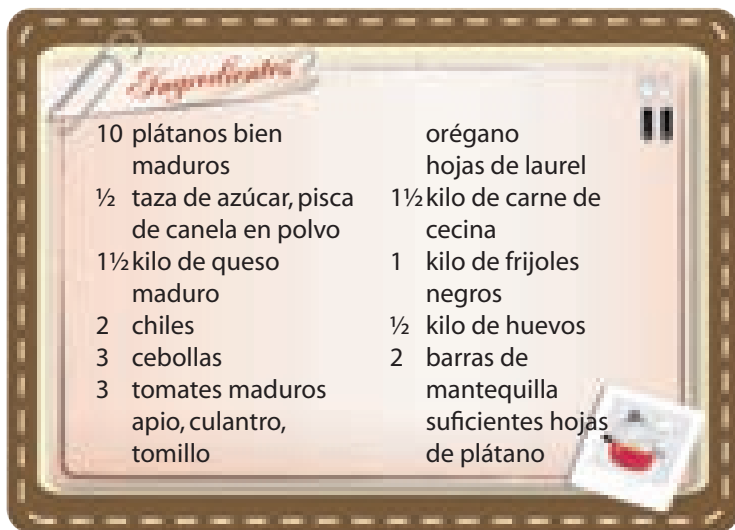
Se cocinan con todo y cáscara en un poquito de agua. Se hace un puré con el plátano y se le pone el queso y mantequilla.

En un pírex se pone una capa de plátano otra de frijoles y luego la de carne y de último más puré de plátano y se pone al horno a dorar.



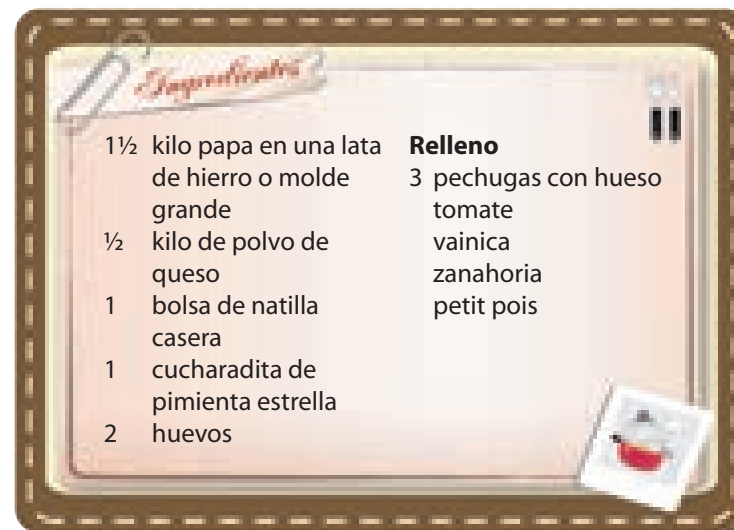
## Pastel de plátano maduro

Virginia Arias Calvo  
San Rafael, Oreamuno



## Pastel de pollo

Virginia Arias Calvo  
San Rafael, Oreamuno



### Preparación

Se cocinan los plátanos con azúcar, se prepara un puré, se le agregan 5 huevos, natilla, queso rallado, canela, mantequilla. Se preparan los frijoles arreglados con cebolla, chile, culantro, apio, tomates, una pisca de azúcar, mantequilla, se cocina la carne bien arreglada con olores, se desmenuza bien.

Presentación en hojas de plátano

Colocar una capa de puré otra de frijoles bien sequitos, una capa de carne bien arreglada y sequita, otra capa de puré y encima se le pone queso rallado y se mete al horno.

### Preparación

Se prepara el puré con queso, se cocinan las pechugas bien condimentadas y se desmenuzan bien finitas, en una lata de hierro se le pone un poquito de mantequilla para que no se pegue, una capa de puré una capa de pollo bien arreglado, otra capa de puré y una de queso, otra capa de pollo, otra de puré y otra de queso. Se coloca en el horno por 25 minutos.

Se sirve con ensalada verde.

## *Picadillo criollo de col con papa*

Jacqueline Núñez Sánchez  
San Rafael, Oreamuno



Foto: Yanory Álvarez Masís

hojas de col  
criollo  
papas  
maíz  
manteca

achiote  
culantro en grano  
molido  
comino en polvo  
sal al gusto



## *Picadillo de arracache*

Marcela Badilla Masís  
El Carmen, Cartago



Foto: Pamela González Araya

3 cabezas de  
arracache  
1 chile dulce  
1 cebolla  
1 cabeza de ajo

½ kilo de chorizo  
criollo  
1 cucharadita de  
pimienta La  
Estrella



### Preparación

Cocinar la papa ya picada, al igual que las hojas de col, luego en un perol poner achiote, manteca, culantro molido y cominos a fuego lento y sofreír. Ponerlo al horno.

### Preparación

Pelar el arracache y picarlo finamente.

Ponerlo a hervir por 10 minutos con sal, luego escurrir bien, si se puede ponerlo en una manta y dejarlo secar bien. Aparte, sofreír con manteca y achiote el ajo, la cebolla y el chile dulce bien picado, luego agregar el chorizo y por último el arracache. Servir con tortillas.

### *Picadillo de arracache \**

Marlen Elizondo Ureña. Tablón, El Guarco  
Vanessa Ortega Salmerón. Corralillo, Cartago



#### Preparación

Se sancocha el arracache picado durante 5 minutos, luego se pasa a una sartén con aceite donde se fríe solo por 5 minutos. En otro sartén se pone a freír en aceite de girasol la cebolla, el apio y el chile dulce picado. Cuando ha cristalizado la cebolla, se vierte en la sartén donde reposa el arracache y se agrega la albahaca, el culantro y el achiote y se fríen juntos por otros 3 minutos. Se corrigen los sabores agregando sal y pimienta al gusto y se deja al fuego por otros 3 minutos más removiendo con regularidad.

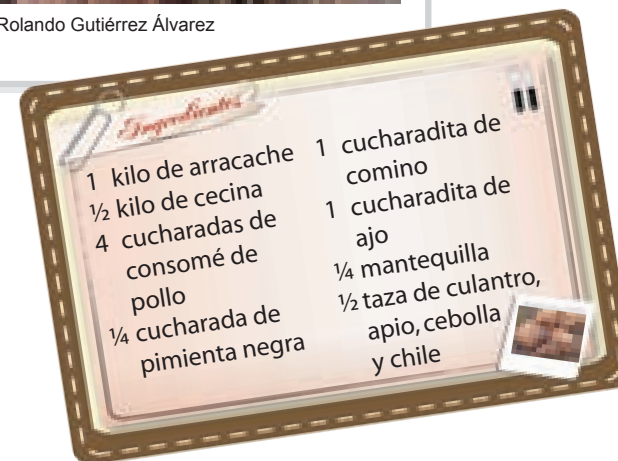
\*Dos recetas muy parecidas tenían la diferencia en que la primera llevaba chorizo picante en lugar de carne molida y no contaba entre sus ingredientes con cebolla ni chile dulce

### *Picadillo de arracache*

Estelita Cordero Segura  
Guadalupe, Cartago



Arracache. Foto: Rolando Gutiérrez Álvarez



#### Preparación

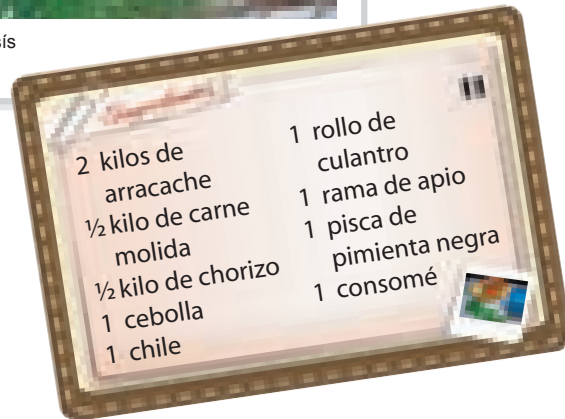
Sudar el arracache con la mantequilla durante 10 minutos. Cocinar la carne, luego picarla en pequeños trocitos. Agregarle el arracache a la carne y los demás ingredientes poco a poco hasta obtener un rico sabor.

## *Picadillo de arracache*

Zayra Camacho Calvo  
Cervantes, Alvarado



Foto: Yanory Álvarez Masís

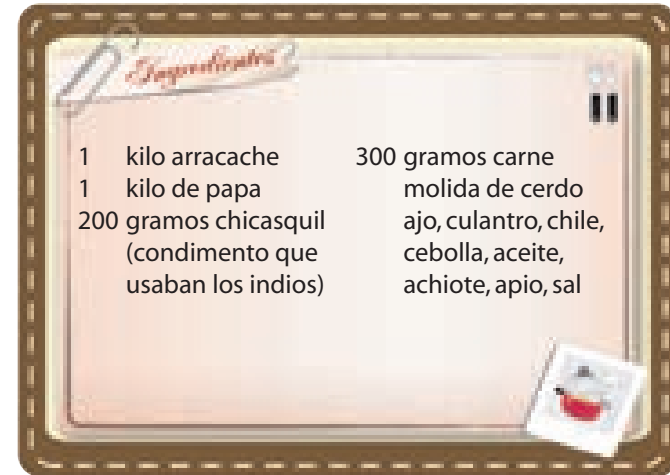


### Preparación

Se pica el arracache y se sancocha. Se pone a escurrir. Se fríen los olores con achiote, carne molida y el chorizo. Se le agrega el arracache, hasta que se le concentren todos los olores y la carne. Se sirven con tortillas caseras como gallos.

## *Picadillo combinado*

María Marlene Figueroa Fernández  
Pacayas, Alvarado



### Preparación

Se lava muy bien el arracache, se pela. Se lavan muy bien las papas y se pelan. Luego se pican finalmente ambos ingredientes por separado. Se pasan a cocinar al hervor por separado y se dejan escurrir por la noche. Luego en una sartén cocinamos bien la carne molida de cerdo con los olores.

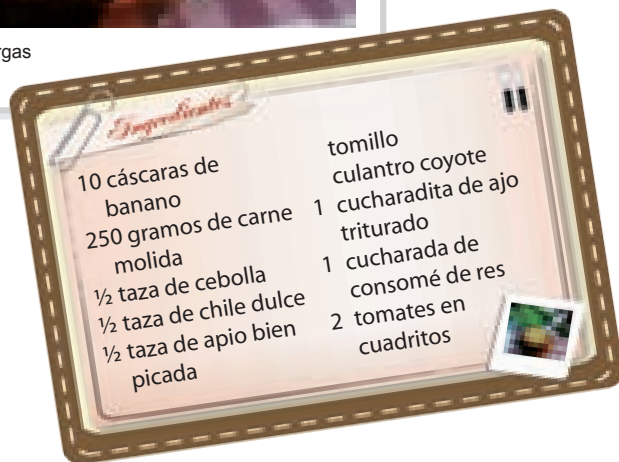
El chिकासquil lo hervimos bien y luego lo picamos bien. Por último en una olla agregamos aceite, achiote, culantro seco, apio, cebolla, chile bien picadito, dejamos que se sofríe y vamos agregando poco a poco el arracache y papa para que se vaya mezclando junto con la carne de cerdo y el chिकासquil. Agregar sal al gusto. Dejar secar. Hacer una tortilla que cubra el picadillo.

### Picadillo de cáscara de banano

Flor Idalia Araya Arce  
Paraíso, Paraíso

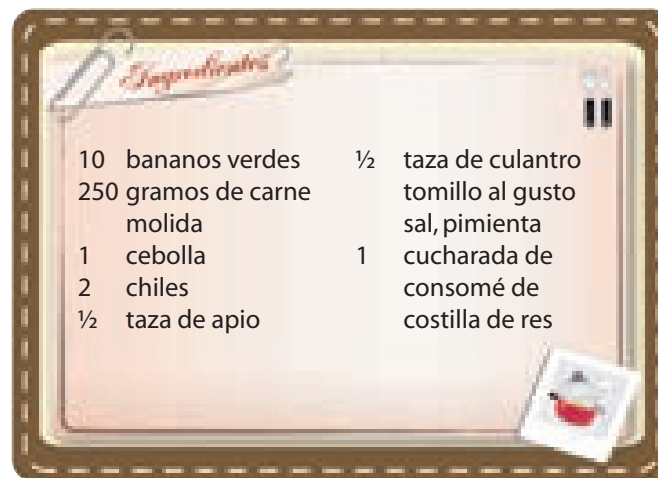


Foto: Sonia Gómez Vargas



### Picadillo de banano

Flor Idalia Araya Arce  
Paraíso, Paraíso



#### Preparación

Se cocinan los bananos y se cortan en cuadritos, se fríe la cebolla y el ajo en aceite luego agrego el chile, el apio, sofríó la carne, sal, pimienta y el consomé, le incorporo el banano y por último el culantro.

#### Preparación

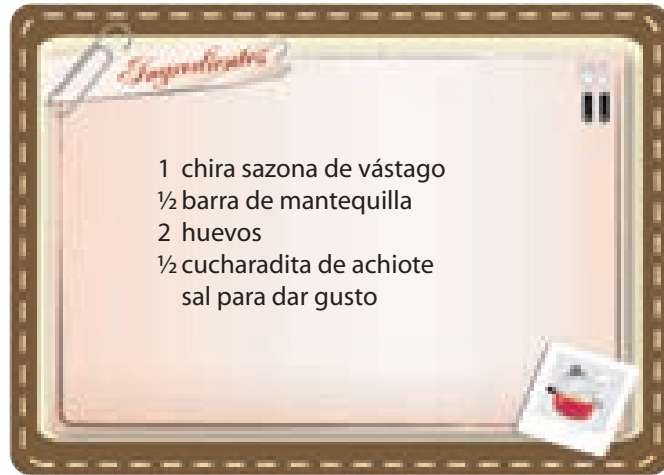
Se fríe en aceite la cebolla junto con el ajo, luego agregar chile, el apio y tomillo, después el tomate y la carne con sal y pimienta al gusto.

Cuando ya esté listo se agrega el picadillo de cáscara.

La cáscara se cocina cuando esté suave se bota el agua y se corta en cuadritos. Se puede agregar chile dulce.

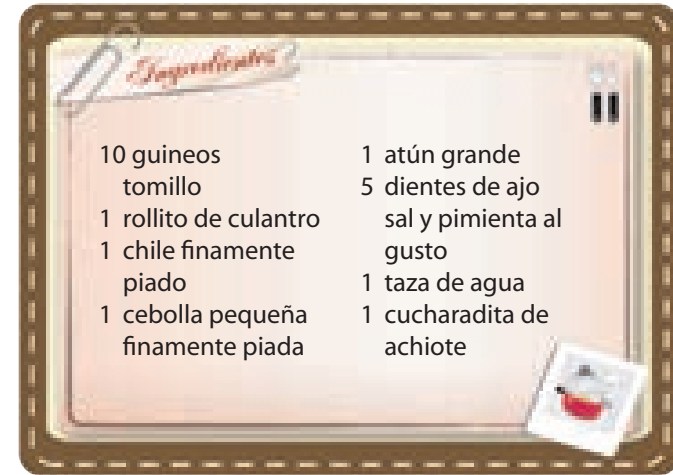
### *Picadillo de chira de vástago*

Emilce Valverde Hidalgo  
Corralillo, Cartago



### *Picadillo de guineo*

Raquel Fonseca Gómez  
Tejar, El Guarco



#### Preparación

Se corta la chira sazona de un vástago, luego se pone a cocinar en una media olla de agua, hasta que hierva. Cuando ya esta suave se le quita el agua y se pone a escurrir. Se pica la chira en pequeñas porciones. Se pone a derretir en un sartén ½ barra de mantequilla. Luego echamos la chira en el sartén y agregamos dos huevos, ½ cucharadita de achiote. Agregamos por ultimo sal al gusto.

#### Preparación

Se cocinan los guineos con tres ajos; tienen que quedar un poquito duros, ya cocinados se pican en cuadritos y se ponen a cocinar con el agua, unas ramitas de tomillo, el chile, la cebolla, el ajo, el achiote y el culantro, cuando ya esté como una salsita se agrega el atún. Finalmente queda listo.

### Picadillo de novios

Ericka Araya Zavaleta  
San Rafael, Oreamuno



Foto: Sonia Gómez Vargas

*Ingredientes*

2 kilos de papa	1/2 taza de cebolla
1 kilo de carne de cerdo	finamente picada
1 cabeza de ajos	1 cucharada de orégano
1 cucharada de pimienta	1/3 kilo de masa preparada
1 cucharada de comino	para tortillas
1 cucharada de sal	1 cucharada de azúcar
1 cucharada de manteca de cerdo	1 cucharadita de chile picante
1/4 cucharadita de achiote	
4 dientes de ajos pelados	

#### Preparación

Adobar y cocinar la carne con la cabeza de ajos, la pimienta, comino, sal y cocinar hasta ensuavizar, cocinar las papas con todo y cascara hasta ensuavizar, dejar que enfríen para picar en cuadritos ya estando peladas, sofreír en la manteca, la cebolla, comino, pimienta, orégano, sal, agregar la carne, el achiote y azúcar, luego colocar las papas cocinadas con sumo cuidado y concluir el picadillo. En un recipiente poner el picadillo y cubrir con la tortilla de masa y hornear hasta que dore a 350 grados F.

### Picadillo de novios o novenario

Kattia Quirós Gutiérrez  
Tierra Blanca, Cartago

*Ingredientes*

3 kilos de papa	1 kilo de carne cecina
3 kilos de zanahoria	cebolla, chile dulce
10 chayotes sazones	culantro
ajos	sal, consomé
comino	1 kilo de maíz hecho
culantro	masa
pimienta negra	

#### Preparación

Se pelan las verduras y se pican y se ponen a sancochar en agua que tape lo picado, con ajo, comino, sal, consomé, cebolla. Cuando esta cocinado se echa en una mallita o funda a escurrir toda la noche. Se pone a cocinar la carne con consomé, olores y poco agua al cocinarse se pica o desmenuza. Se pone a freír cebolla, chile, ajo y se agrega la carne con el picadillo escurrido y se condimenta con comino, pimienta, consomé y sal cuando esta pareja se le pone la tortilla encima y se hornea por 30 minutos.

### *Picadillo de papa con atún*

Gabriela Guillén Soto  
Tejar, El Guarco

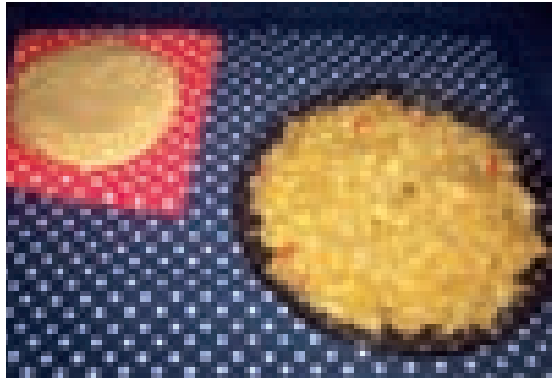
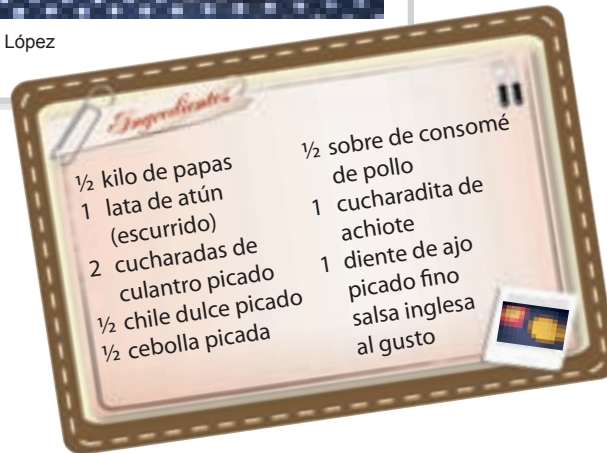


Foto: Mireya Castro López



#### Preparación

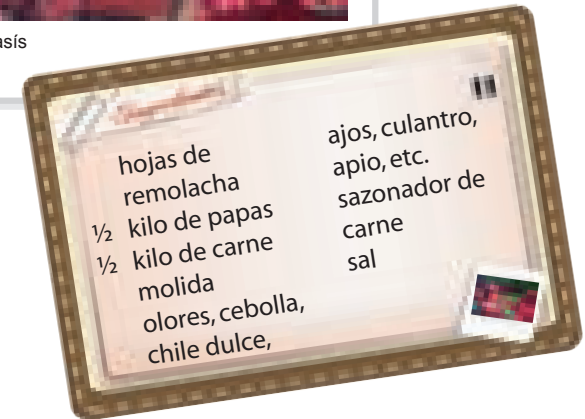
Pelar las papas, picadas en cubitos pequeños y cocinarlas hasta que estén suaves. En una olla sofreír la cebolla, el chile y ajo. Agrego el achiote. Añado el atún, salsa inglesa y el consomé. Mezclo bien. Agrego las papas y el culantro, revuelvo bien.

### *Picadillo de hojas de remolacha con papa*

Viviana Solís Corrales  
Taras, Cartago



Foto: Yanory Álvarez Masis



#### Preparación

Sofreír en mantequilla los olores, agregar las hojas previamente picadas, la carne molida, la papa en trocitos con lo mínimo de agua se va cocinando a fuego moderado. Tiempo de cocción: 15 minutos aproximadamente. Historia: El campesino cartaginés aprovecha y combina la papa con parte de sus cultivos como la remolacha, he aquí este platillo.



## *Picadillo de papa*

Geovanna Aguilar Jiménez  
Capelladas, Alvarado



Foto: Yanory Álvarez Masís



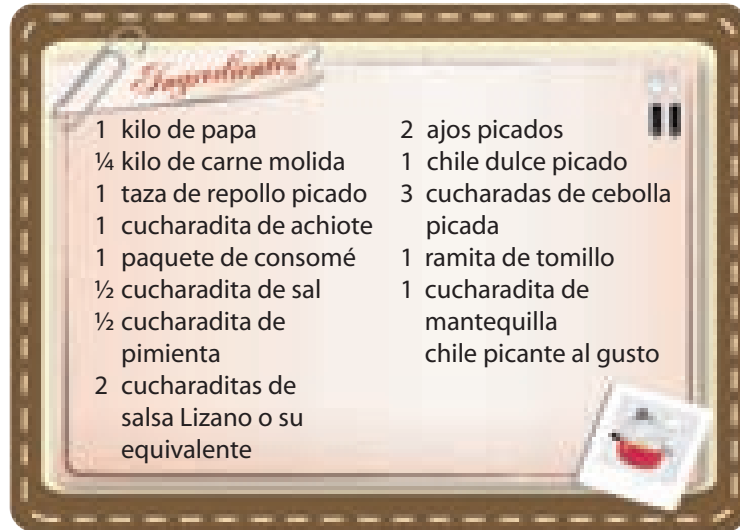
### **Preparación**

Se pasan las papas por el procesador, se cocina en agua hirviendo, se lava, se coloca a escurrir hasta que quede bien seco. Luego se arregla la carne molida, chorizo y todos los ingredientes al gusto, por último se agrega el picadillo escurrido y se revuelve todo.

## *Picadillo de papa con repollo y carne*

Rita Víquez Gómez

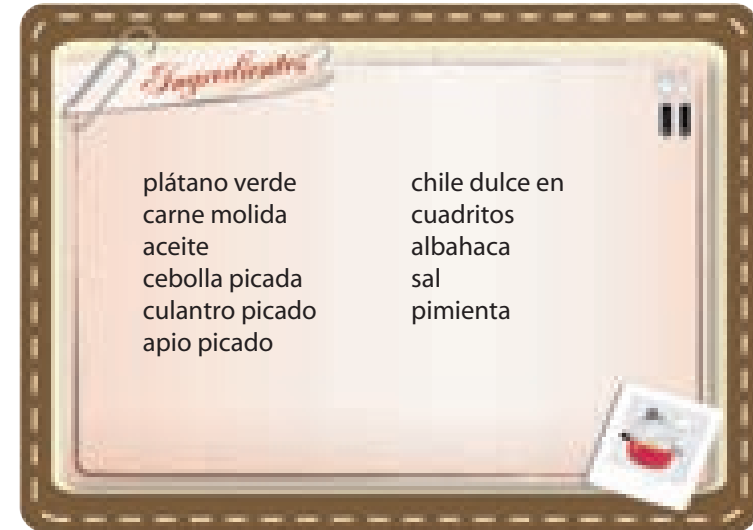
Llanos de Santa Lucía, Paraíso, Paraíso



## *Picadillo de plátano*

Marlen Elizondo Ureña

Tablón, El Guarco



### Preparación

Se pican las papas en cuadritos, se ponen a cocinar con sal en agua que quede en su punto.

Aparte se cocina el repollo. Las papas y el repollo se ponen a escurrir. En un sartén se le agrega una cucharada de mantequilla y se sofríen los olores. Cuando estén listos los olores se le agrega la carne molida, salsa Lizano o su equivalente, pimienta, achiote, consomé y el chile picante al gusto. Finalmente se mezclan la papa picada y el repollo.

### Preparación

Se cortan los plátanos en rodajas y se sancochan durante 10 minutos con su cáscara, luego se pelan las rodajas y se pican en cuadritos. Luego en una sartén con aceite se pone a freír por 5 minutos. En otro sartén se pone a freír en aceite de girasol, la cebolla, el apio y el chile dulce picado. Cuando ha cristalizado la cebolla, se añade la carne molida y se cocina bien.

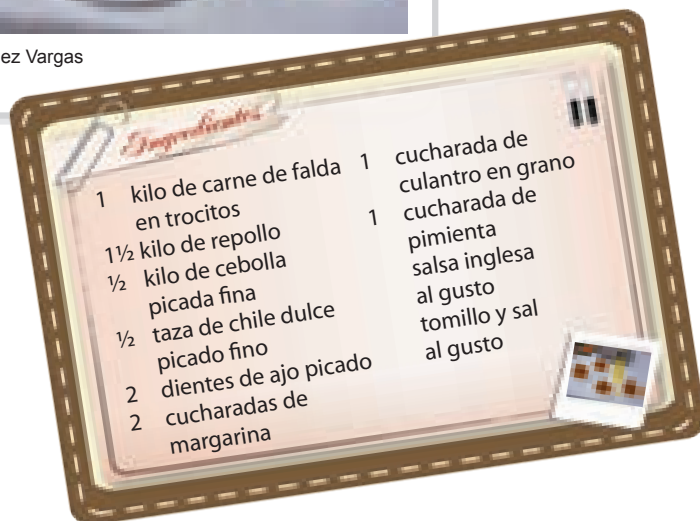
Una vez freída la carne, se vierte en la sartén donde se ha freído el plátano y se agrega la albahaca y el culantro para freírlo todo junto por 5 minutos. Se eligen los sabores agregando sal y pimienta al gusto y se deja al fuego por otros 5 minutos más removiendo con regularidad.

### *Picadillo de repollo*

Blanca Conejo Fonseca  
Tres Rios, La Unión



Foto: Sonia Gómez Vargas



#### Preparación

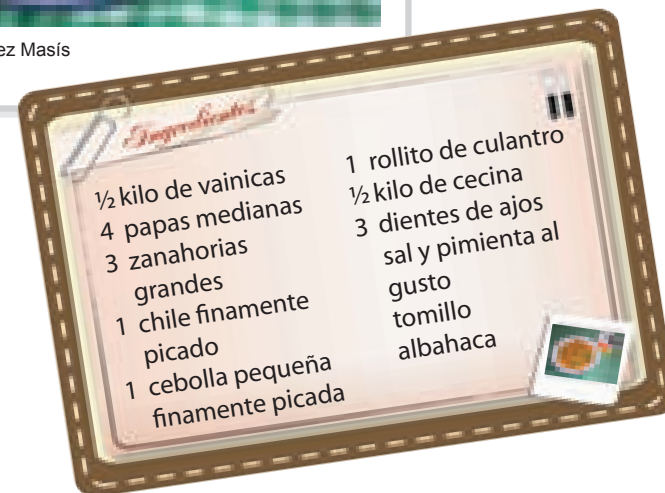
Se adoba la carne una hora antes de cocinar con: ajos, cebolla, pimienta, tomillo, salsa inglesa y sal al gusto. Luego se pone a cocinar hasta que suavice. Al estar suave se le agrega el repollo finamente picado, se deja cocinar a fuego moderado por diez minutos, pasado este tiempo se revisa la sal. Se sirve caliente sobre tortillas.

### *Picadillo tricolor*

Raquel Fonseca Gómez  
Tejar, El Guarco



Foto: Guiselle Álvarez Masís



#### Preparación

Se pica la zanahoria, las vainicas y las papas y se dejan aparte. Se cocina la cecina con los ajos, unas ramitas de tomillo, cuando esté lista se desmenuza, y se deja aparte. Las zanahorias, las papas y las vainicas se ponen a cocinar con dos tazas de la sustancia de la cecina, cuando esté hirviendo se agrega el chile, la cebolla, el culantro y la albahaca, junto con la sal y la pimienta hasta que estén suaves y al punto.

## Picadillo multicolor "abuelita"

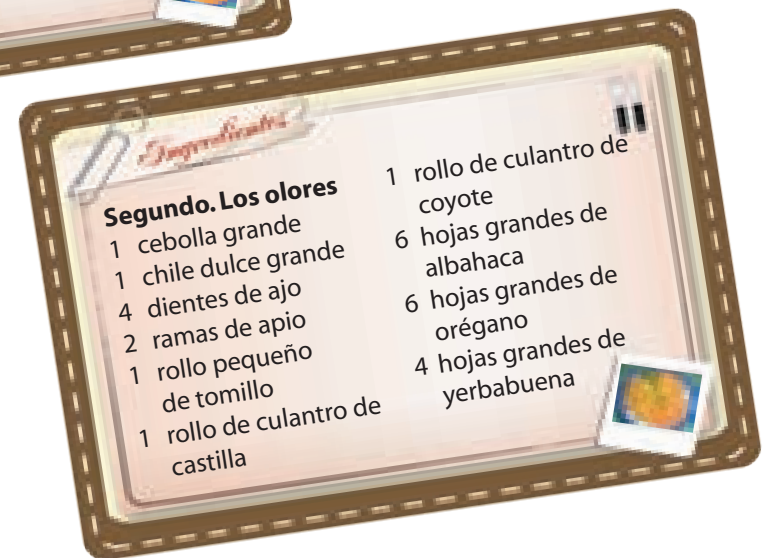
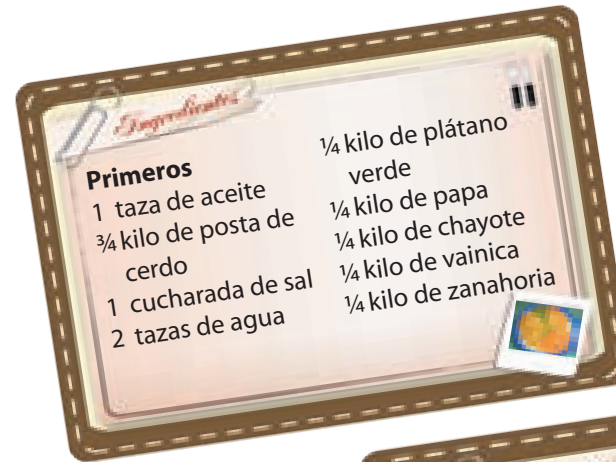
Olivia Alvarado de Mora  
San Rafael, Cantón Oreamuno



Foto: Yanory Álvarez Masis

### Preparación

En una sartén se sofríen todos los olores. Luego se incorpora la carne moviendo por unos 15 minutos. Por último se agrega el picadillo, colocando 2 tazas de agua, la sal se le coloca cuando ya el picadillo casi está cocinado.

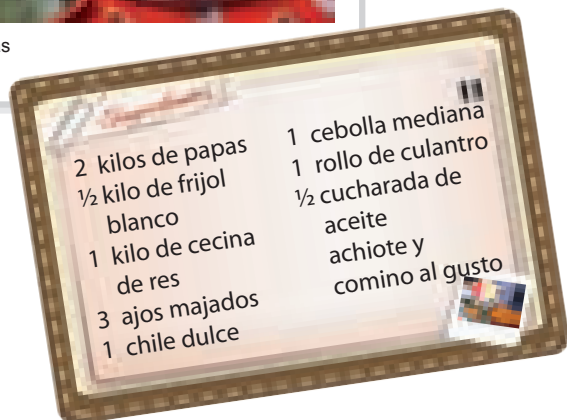


### *Picadillo para fiestas*

Carmen María Arias Richmond  
Tejar, El Guarco



Foto: Sonia Gómez Vargas



#### Preparación

Se cocinan las papas con cáscara luego se pelan y se hace un picadillo. Los frijoles blancos se cocinan aparte, luego se revuelven con el picadillo de papa. La carne se cocina con los olores, se pica un poco fina. En una olla de hierro se pone a sofreír la cebolla, 3 ajos, un chile dulce, el culantro con aceite o manteca y achiote, luego se agrega la carne, pimienta, comino y sal al gusto. Este sofrito se le agrega al picadillo y se revuelve todo junto y se pone a calentar a fuego lento.

### *Platillo de cubases*

Kattia Madriz Ortiz  
Paraíso



#### Preparación

Se prepara una sopa con los frijoles, el plátano y si se quiere alguna carnita.

## Pollo sudado

Milyn Guillén Soto  
Tejar, El Guarco



Foto: Guiselle Álvarez Masis



### Preparación

En una olla sofreír en el aceite la cebolla, el ajo y el chile dulce. Agregar el achiote y un chorrillo de agua hasta cubrir el fondo de la olla.

Agregar el pollo, rociarles salsa inglesa y consomé. Untarlos bien y agregar  $\frac{3}{4}$  taza de agua. Incorporo las papas y el culantro. Tapar la olla y revisar constantemente que la altura del agua esté siempre aproximadamente a la mitad del pollo.

Cocinar a fuego lento por aproximadamente una hora.

## Pollo relleno (sin huesos)

Leticia María Quirós Quesada

Paraíso

Ganadora



Foto: Sonia Gómez Vargas



### Preparación

Revolver bien todo lo del relleno y rellenar el pollo a lo que le quepa, no mucho porque se estalla, coser el hueco de abajo y amarrarle las patas y las alas, ponerlo en un pirex grande colocando primero las rodajas, luego el pollo y en las costuras ponerle las tiras de tocineta.

Cubrir con papel aluminio y hornear a 350°F ó 210 °C solo calor abajo por 45 a 60 minutos. Luego se dora. Se deja enfriar para partirlo.

**Nota.** Debe cocinarse el mismo día que se rellena.

## Pozol

Kattia Quirós Gutiérrez  
Tierra Blanca, Cartago



Foto: Yanory Álvarez Masís

2 kilos de maíz  
Cartago  
2 kilos de posta de  
cerdo  
2 pezuñas cortadas  
en pedazos  
ajos, cebolla, chile  
dulce, culantro,  
apio, consomé de  
res, sal  
salsa Lizano o su  
equivalente  
comino, pimienta  
negra y amarilla  
tomillo,  
orégano

### Preparación

Se pone a cocinar el maíz con cal a pelar. Luego se lava el maíz muy bien y se pone a reventar con agua limpia. Aparte se pone la pezuña en olla de presión a soltar. Se pica la carne. Se echa en agua con culantro, apio, ajos, chile dulce, tomillo, orégano a cocinar y ensuavizar la carne, cuando la carne esta suave de agrega el maíz, y se deja hervir hasta que se empareje el sabor. Cuando la pezuña esta desecha se cuele y se le agrega el caldo al pozol y se termina de condimentar con comino y pimienta negra, sal y consomé y se deja hervir y listo para servir.

## Pozol

Sidaley Arce  
San Francisco, Cartago



Foto: Sonia Gómez Vargas

1 kilo de maíz  
cascado  
1 kilo de posta de  
cerdo  
2 patitas de cerdo  
orégano  
sal  
pimienta  
comino  
agua suficiente  
hojas de laurel  
salsa inglesa

### Preparación

Remoje el maíz en el agua por 24 horas, adobe la carne y las patitas con todos los condimentos, deje reposar unas 5 horas en una olla de presión ponga aceite y dore la carne, agregue el agua, tape y cocine por 30 minutos aproximadamente. Desmenuce la carne y quítele los huesitos a las patitas, cole el caldo y aparte. Bote el agua del maíz, póngalo en una olla grande, agregue suficiente agua y hojas de laurel, mezcle de vez en cuando, deje cocinar hasta que el maíz reviente, agregue más agua si fuese necesario. Cuando esté suave agregue el caldo, la carne, sal y mas hierbas, cocine a fuego bajo, debe quedar suave y húmedo.



## Dozol

María Eugenia Solano Loaiza  
Tejar, El Guarco



### Preparación

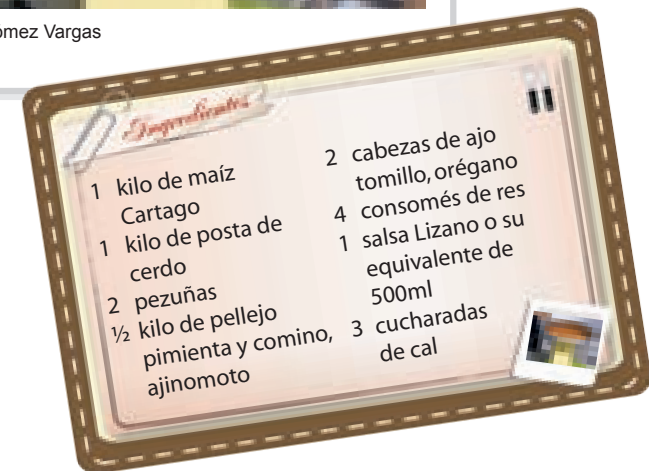
Se cocina el maíz con cal hasta que pele, después se lava para ponerlo a hervir hasta que reviente luego se pone a cocinar la carne con bastante agua, se le agregan los olores y cuando ya está lista se le agrega el maíz dejándolo hervir. Sazone bien. Se sirve caliente.

## Dozol

Felicia Arias Calvo  
El Carmen, Cartago



Foto: Sonia Gómez Vargas



### Preparación

Cocinar el maíz con la sal, para pelarlo. Luego se cocina hasta que hierve y se lava por tres días hasta que reviente. Se adoba la carne con los olores, los condimentos y se mantiene en refrigeración. Al tercer día, se cocina la carne con el maíz, se agrega la salsa Lizano o su equivalente al gusto.

## Pozol

Vanesa Ortega Salmerón  
Corralillo, Cartago

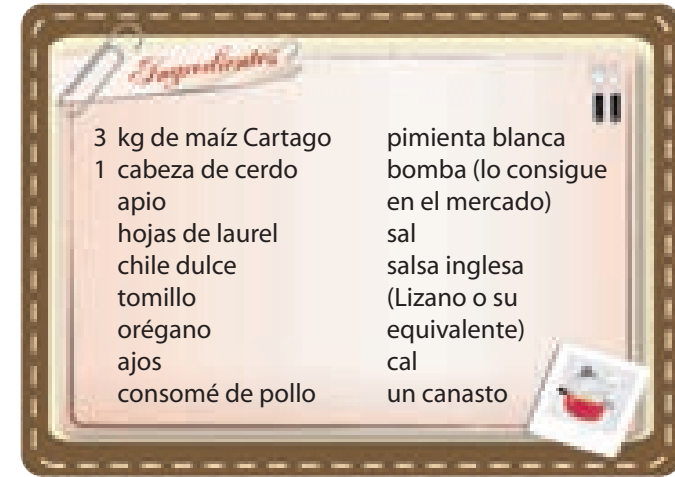


### Preparación

Se cocina y posteriormente se lava bien el maíz. Se pone de nuevo al fuego con la carne y los demás ingredientes..

## Pozol con cabeza de cerdo

Norma Monge Elizondo  
Tejar, El Guarco



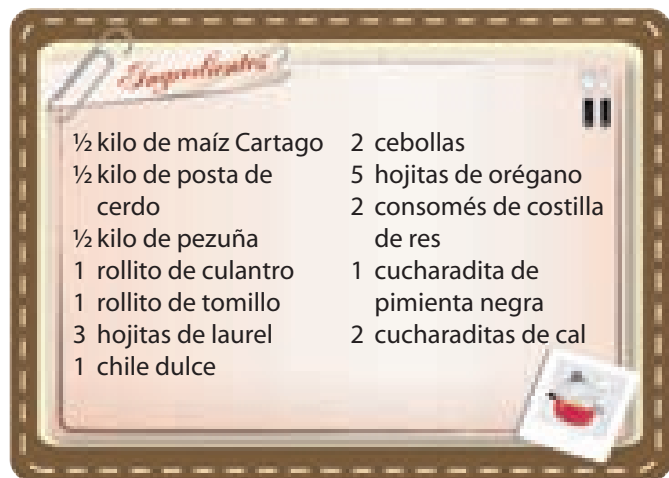
### Preparación

Se lava el maíz el día antes y se deja reposar con mucha agua toda la noche. Al siguiente día se pone a hervir con cal, cuando el maíz comience a desprender la cascarita, se lava en un canasto hasta que esté totalmente limpio y blanco. Luego se pone a reventar el maíz con suficiente agua. Por aparte se cocina la cabeza de cerdo deshuesada con todas las especias, agregando además poco a poco: la sal, consomé, bomba, salsa, pimienta, todo al gusto. Una vez cocinada se pica en cuadritos.

Cuando el maíz haya reventado se le debe quitar el agua e incorporar la carne y el líquido de la misma, dejándose hervir por más tiempo hasta darle el gusto deseado. Y por último a disfrutar el pozol el cual se ha hecho con mucho amor.

### Dozol típico

Catalina Garro Carballo  
Tejar, Guarco



#### Preparación

Se cocina el maíz con suficiente agua, cuando está hirviendo se le echa la cal, se deja hervir 30 minutos para que el maíz bote la cascarilla, después se lava bien hasta que no queden rastros de la cal.

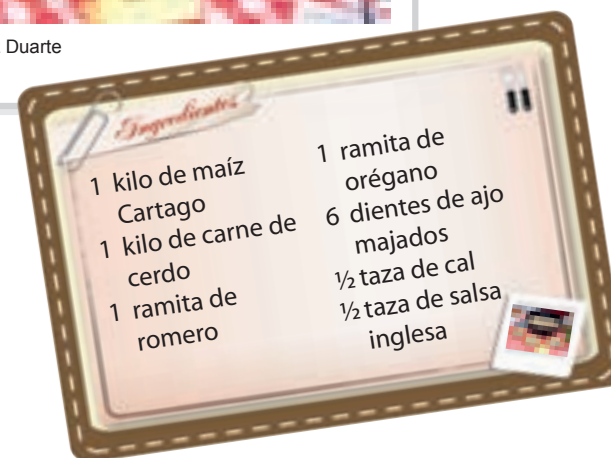
Luego aparte se cocina la carne en trocitos pequeños con todos los olores, cuando la carne está suave, se le echa el maíz, se tapa para que hierva y que reviente bien el maíz y se le echa el culantro, la cebolla y el chile. Antes de servir se apaga el disco pero se deja para que se mantenga caliente.

### Dozol tradicional de maíz Cartago

María Elena Arias Calvo  
Guadalupe, Cartago



Foto: Sonia Gómez Duarte



#### Preparación

Se cocina el maíz y se pela con la cal. Cuando esta reventado se lava y se le agrega agua y la carne y la pezuña. Agregamos los demás ingredientes y dejamos cocinar por dos horas a fuego medio.

*Drensado de chayote*  
María Isabel Barquero Chinchilla  
San Francisco, Cartago



### Preparación inicial

Se lavan los chayotes y se pelan. Luego se parten en tiritas para ser procesados por la máquina de picar. Se pone a hervir suficiente agua, con sal al gusto en un recipiente grande.

Cuando el agua este hirviendo agrega el picadillo y se pone a hervir por 40 minutos en constante movimiento, utilizando cuchara de madera preferiblemente. Se retira del fuego y se deja enfriar. Se utiliza un saquito de manta para dejar prensado el picadillo, hasta otro día para que se escurra muy bien.

### Preparación final

Se sofríen los olores junto con la barra de margarina y la cuchara de aceite. Luego se le agregan las carnes, la zanahoria hasta sofreír. A lo anterior se le agrega poco a poco el picadillo de chayote y utilizando la cuchara de madera se revuelve constantemente a fuego lento. Lo dejamos concentrarse por dos horas. Se le agrega sal o condimentos al gusto de la persona.

Esta receta rinde 50 porciones

Servir caliente.

## Ricos tamales

Raquel Vargas Calderón  
San Nicolás, Cantón Central



Foto: Yanory Álvarez Masis



### Preparación

Cocinar el maíz en agua hasta que reviente, se deja escurrir y se muele, aparte cocinar las papas con 2 cubitos, luego hacerlas puré, cocinar la vainica y la zanahoria con ¼ cucharadita de sal, la carne se prepara con un litro de agua con olores y con condimentos, medio chile picante y el culantro molido.

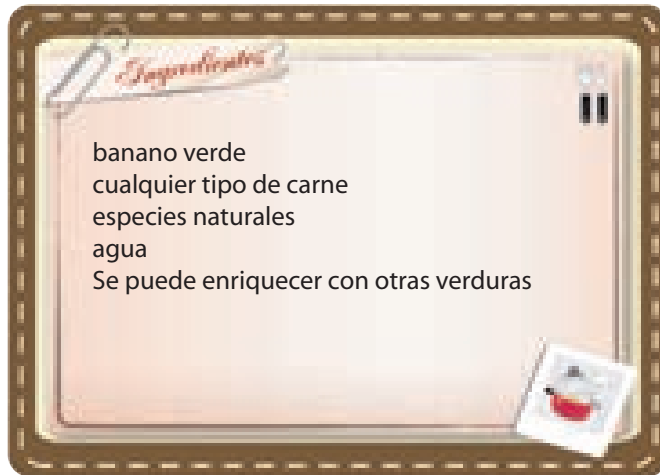
### Preparación de la masa

A la masa de maíz, incorporar el caldo de la carne previamente colado, la papa, los cubitos majados, el consomé al gusto, la sal, condimento revuelto, la salsa inglesa y la manteca de cerdo con el aceite. Revolvemos todos estos ingredientes.

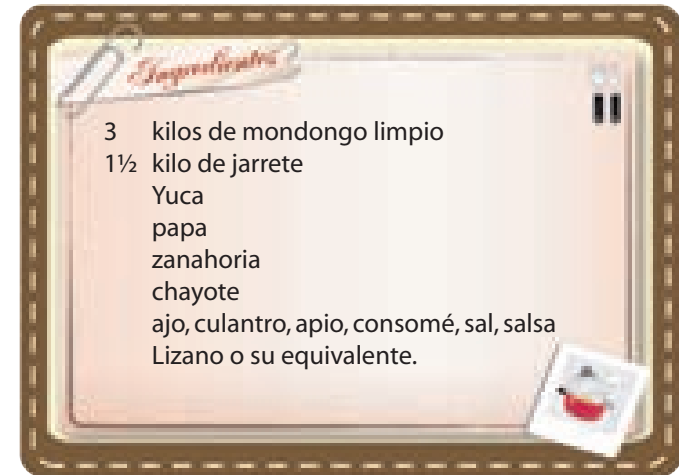
### Preparación del tamal

En las hojas limpias, colocar masa y agregar el arroz, un trozo de carne, vainica, zanahoria y chile dulce. Amarrarlos y cocinarlos por una hora.

*Sopa de banano*  
Yamileth Jiménez Aguilar  
Chirripó, La Suiza, Turrialba



*Sopa de mondongo*  
Kattia Quirós Gutiérrez  
Tierra Blanca, Cartago



**Preparación**

Se cocinan todos los ingredientes con suficiente banano, para dar el tono y gusto relevante y espeso.

**Preparación**

Se pone a hervir el mondongo y jarrete a soltar y ensuavizar, cuando esté listo, se agregan las verduras picadas y condimentos y olores, se dejan en suavizar las verduras y lista para servir.

## Sopa de plátano verde

Gabriela Sánchez Arias  
Guadalupe, Cartago



Foto: Sonia Gómez Vargas

**Ingredientes**

- 1 kilo de carne quititeña
- 5 hojas de laurel
- 1 cabeza de ajo criollo majado
- 1 ramita de apio entera
- 1 ramita de orégano
- 1 ramita de tomillo
- 1 ramita de romero
- 3 plátanos verdes
- ½ kilo de tomate maduro

### Preparación

Se cocina la carne a fuego lento con los olores. Los tomates se pelan y se pican en cuadritos pequeños. Cuando la carne este suave se le agrega el tomate picado. Se parten los plátanos en tajaditas y se fríen como patacones. Cuando el tomate esté cocido en el caldo se agregan los patacones y se extraen los olores cocinados ¿apio, tomillo? Para servir. Se sirve caliente.

## Tamales de cerdo de mamá

Alba Mata Morales  
Paraíso

**Ingredientes**

- 2 kilos de hojas de plátano para tamal
- 1 kilo de posta de cerdo
- 1 kilo de maíz cascado, cocinado y molido
- 3 consomés de pollo
- 1 cucharada de pimienta La Estrella o su equivalente
- 1 cucharada de salsa Lizano o su equivalente
- 3 cabezas de ajo
- 1 cucharadita de ajino moto
- 1 cucharadita de manteca de cerdo
- 1 cucharadita de maicena

### Preparación

Se adoba la carne un día antes con bastantes olores. Luego se prepara la masa con el caldo de la carne y los otros ingredientes menos la manteca de cerdo, se mezclan todos los ingredientes y se pasa por el colador; luego se lleva al fuego moviendo constantemente con una cuchara de madera cuidando que no se pegue ni se ahúme. Cuando empieza a hervir se le agrega la manteca y se deja que se cocine. Luego se procede a armar el tamal (con el arroz, zanahoria, carne, chile, vainica y alverjas)

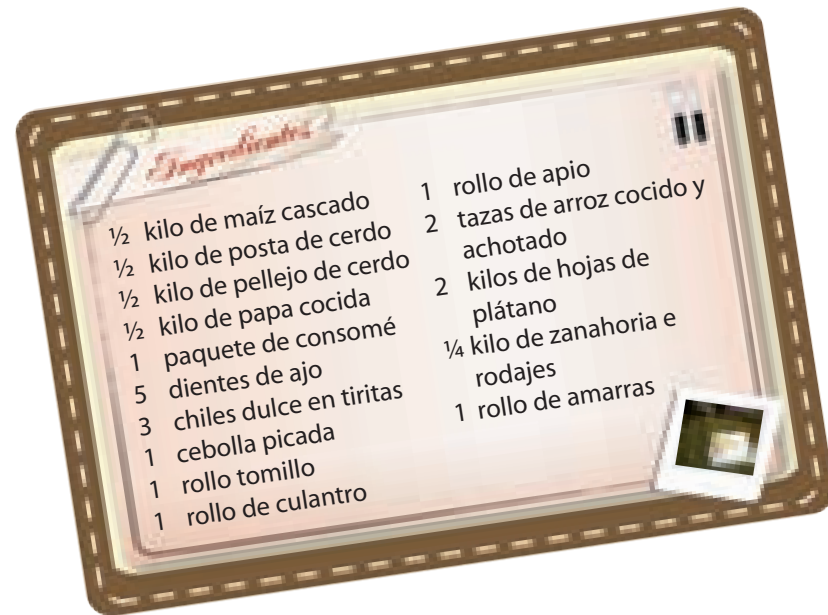
Por último se envuelve y amarra el tamal y se lleva al fuego en una olla con agua por 40 minutos. Se dejan enfriar un poco para servir.

## Jamal de cerdo

María Eugenia Solano Loaiza  
Tejar, El Guarco



Foto: Yanory Álvarez Masís



### Preparación

Corte las carnes en trozos pequeños, adobe de manera que quede con buen sabor con olores naturales. Cocine cuando estén suaves, escurra y separe las carnes. Cocine las papas, cuando estén listas agregue los olores y el caldo de las carnes poco a poco hasta formar un puré.

Cocine el maíz hasta que quede semicocinado, llevarla al molino ya lavado, luego a la masa se le agrega la papa, caldo de la carne y se pone al fuego lento para que no se ahúme. Sazone al gusto.

Para armar los tamales limpie las hojas, quite las venas y parta en cuadros.

Coloque dos hojas, una recta y la otra encima sesgada, agregue una cucharada de masa, una de arroz, chile, zanahoria y carne.

Doble las hojas, amarre de dos en dos para formar piñas, ponga una olla con agua a fuego alto y deje cocinar por una hora. Sirva caliente.



## Jamales de pipían de mani

Catalina Garro Carballo  
Tejar, El Guarco



Foto: Sonia Gómez Vargas

## Jamalitos de frijoles

Mayela Gómez Obando  
La Pitahaya, Cartago



Foto: Sonia Gómez Vargas

### Preparación de la masa

Se amasa la masa con el puré de papa, margarina, sal al gusto y pocos de leche hasta que quede la masa fácil de trabajarla.

### Para el pipían

Se pone un sartén al fuego (lento) con el maní se le agrega pocos de leche, tabasco al gusto, sal al gusto, achiote al gusto y se mueve dejando una consistencia de masa para untar. Una vez realizados los procesos anteriores se coloca la masa en forma de tortilla, se le unta el maní, luego se enrolla y se envuelve en hoja de vástago y se amarran. Se cocina aproximadamente media hora en olla con agua a fuego fuerte.

- Ingredientes*
- |                          |   |                    |
|--------------------------|---|--------------------|
| 1 kilo de masa           | 1 cucharada de margarina (para el maní) |                    |
| 1½ kilo de maní (molido) | tabasco al gusto                        |                    |
| sal al gusto             | 1¼ kilo y de hojas amarra para el tamal |                    |
| 1 kilo de papa (en puré) | leche                                   | achiote (al gusto) |
| 1 barra de margarina     |   |                    |

- Ingredientes*
- |   |   |
|---|---|
| 1 taza de frijoles enteros suaves y cocinados | 1 kilo de puré de papa                      |
| 3 tiritas de tocineta o chorizo               | ½ taza de caldo de carne                    |
| 2 cucharadas de manteca de cerdo              | 3 cucharadas de pimienta y consomé de pollo |
| culantro, cebolla, apio, chile dulce picadito | 3 cucharadas de manteca de cerdo            |
| 1½ kilo de masa de maíz cascado               | 1 kilo de hojas de plátano                  |
| 1 cucharada de                                |   |

### Preparación

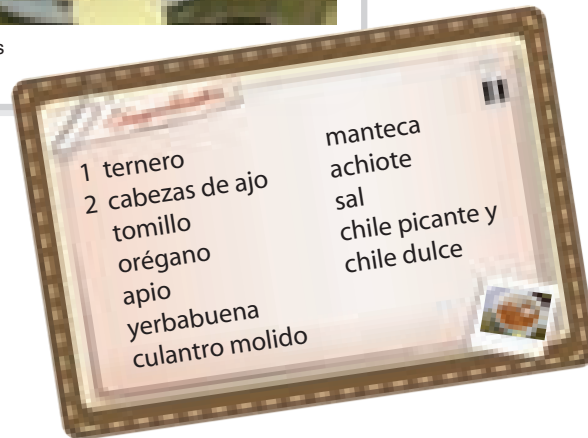
En una sartén se pone la manteca con los olores y la tocineta a cocinar. Luego se echan los frijoles y se majan con un tenedor y se le echa la salsa, luego dejar que se enfríe. En un tazón se pone la masa, puré de papa, manteca, pimienta, consomé, se amasa y se le agrega el caldo poco a poco, hasta tener una masa suave. En una hoja limpia se pone una pelota de masa, se extiende y se le pone una cucharada de los frijoles arreglados, se envuelven bien. Se amarran de dos en dos y se cocinan en una olla con agua.

## Ternero

Viviana Aguilar Brenes  
Capellades, Alvarado



Foto: Sonia Gómez Masís

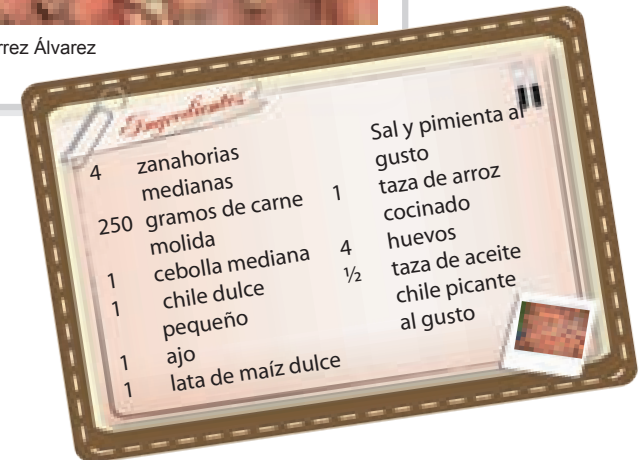


## Zanahorias rellenas

Martín Evelio Orozco Gómez  
Pacayas, Alvarado



Foto: Rolando Gutiérrez Álvarez



### Preparación

Se deshuesa el ternero y se condimenta con todos los demás ingredientes, se deja en refrigeración para otro día. Se pone a cocinar con manteca y achiote sin dejar de mover a muy poca calor hasta secar al gusto.

### Preparación

1. Pele y cocine las zanahorias enteras
2. Cocine aparte la carne con los condimentos y el maíz dulce
3. Corte el centro de la zanahoria y con un utensilio de quitar corazones a frutas, retire el centro de la zanahoria y reserve una parte para las tapas.
4. Revuelva la carne con el arroz, rellene las zanahorias y coloque una pared a cada lado como tapa.
5. Bata a punto de nieve los huevos y en una sartén coloque el aceite una vez caliente coloque una parte del huevo y luego coloque una zanahoria dándole vuelta a la misma hasta envolverla y así con las otras.
6. Sírvalas calientes.

# *Panes y postres*



Foto: Cristina Chinchilla Álvarez



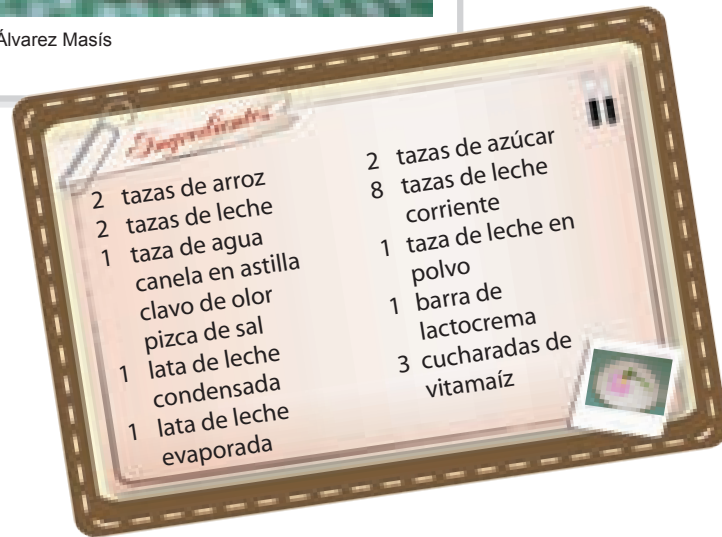


### Arroz con leche

Sidaley Arce Hernández  
San Francisco, Cartago

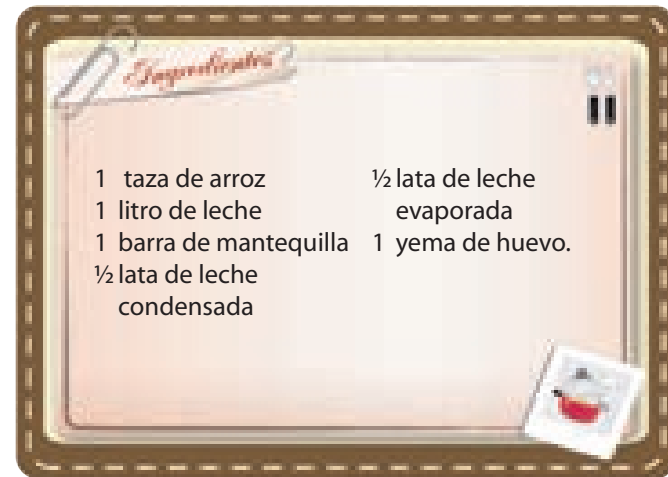


Foto: Yanory Álvarez Masís



### Arroz con leche

Yariela Guillen Soto  
Tejar, El Guarco



#### Preparación

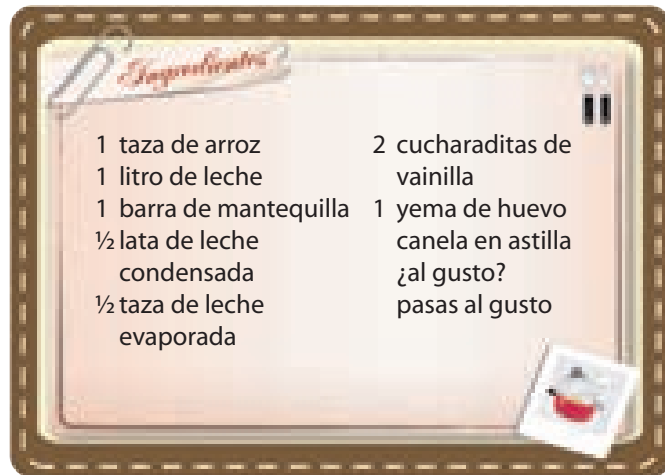
Cocine el arroz en agua hasta que reviente, en fuego moderado, luego agregue la mantequilla y el resto de los ingredientes. Muévelo y retírelo del fuego.

#### Preparación

Cocine dos minutos y aparte debe de quedar bastante húmedo, rocíe con canela en polvo.

## Arroz con leche

Marta Eugenia Soto Coto  
Tejar, El Guarco



### Preparación

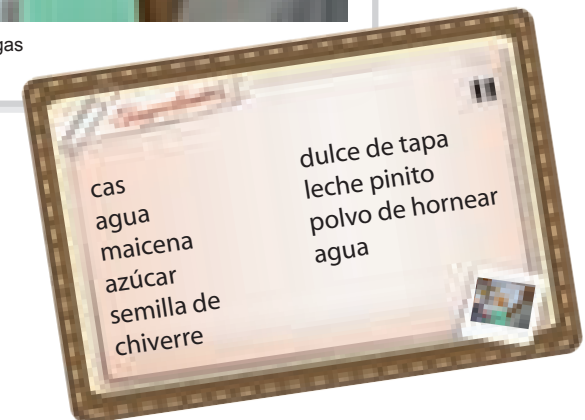
Cocinar el arroz en agua hasta reventar a fuego medio. Luego agregar la mantequilla y el resto de los ingredientes. Mover, retirar del fuego hasta que quede cremoso.

## Atol de cas - cajeta de semilla de chiverre

Eduardo Sanabria Robles  
Cervantes, Alvarado



Foto: Sonia Gómez Vargas



### Preparación

Se lava el cas y se parte a la mitad, se le quitan las semillas y se pone a hervir con agua, luego se licúa y se cuele, se le agrega azúcar al gusto. En una taza se pone la maicena y se le agrega a la mezcla.

Se pelan las semillas de chiverre y se tuestan en una cazuela. En un recipiente aparte se pone la tapa de dulce a derretir con media taza de agua, una vez derretida se le pone la leche, el polvo de hornear y las semillas. Cuando tiene la consistencia se saca y se parten en cuadritos.

### Atol de mora

María Marlene Figueroa Fernández  
Pacayas, Alvarado



Foto: Andrés Chinchilla Álvarez

300 gramos de moras  
1 litro de agua  
6 a 8 cucharadas de azúcar al gusto

2 cucharadas de maicena o más si lo quiere más espeso

#### Preparación

Lavamos bien las moras y las ponemos a cocinar en un poco de agua, dejamos que hiervan y luego con un colador, colamos bien para sacarle toda la pulpa. Así que tenemos la pulpa, agregamos agua para ponerla a hervir de nuevo, debemos dejar un poco de agua del litro, pues tenemos que diluir la maicena, aproximadamente  $\frac{1}{2}$  taza de agua para diluir o un poco más si se quiere más espeso.

### Atol de naranja

Mariela Badilla Marín  
Cartago



Foto: Sonia Gómez Vargas

10 naranjas  
1 taza de maicena  
 $\frac{1}{2}$  taza de azúcar colorante rojo.

#### Preparación

Cortar la naranja a la mitad, sacarle toda la pulpa y el jugo ponerlo aparte. El jugo extraído de las naranjas debe ser puesto en fuego y cuando hierva agregar el azúcar y la maicena, previamente diluida con media taza de agua fría, cuando espese agregarle el colorante y rellenar las naranjas.

## Biscocho

Geovanny Barquero Gutiérrez  
El Carmen, Cartago



Foto: Yanory Álvarez Masís

- Ingredientes*
- 1 kilo de maíz cascado
  - 2 kilos de queso tierno molido (procesado)
  - 1 cucharadita de sal

### Preparación

Cocinar el maíz el día anterior, dejarlo reposar toda la noche, una vez frío lavarlo y llevarlo al molino. Una vez molido se le agrega  $\frac{1}{2}$  kilo de queso procesado a la masa junto con la cucharadita de sal. Formar bolitas del tamaño de un huevo, extenderla de forma ovalada en la palma de mano y ponerle a la mitad de ese ovalo queso, colocarlo en un plástico con el queso hacia abajo viendo hacia la persona que lo prepara. Extenderlo con la mano y ponerle encima más queso, luego doblarlo a la mitad y darle forma de empanjada apretando fuerte las orillas. Colocarlos en una bandeja engrasada y hornear aproximadamente 1 hora a 350° F hasta que estén dorados.

## Biscocho

Vanesa Ortega Salmerón  
Corralillo, Cartago



Foto: Sonia Gómez Vargas

- Ingredientes*
- maíz
  - margarina
  - leche agria queso
  - sal

### Preparación

Se cocina el maíz y se muele, se revuelve la masa, sal, leche agria y margarina. Se hace una tortilla, se le echa queso y se pone a hornear.

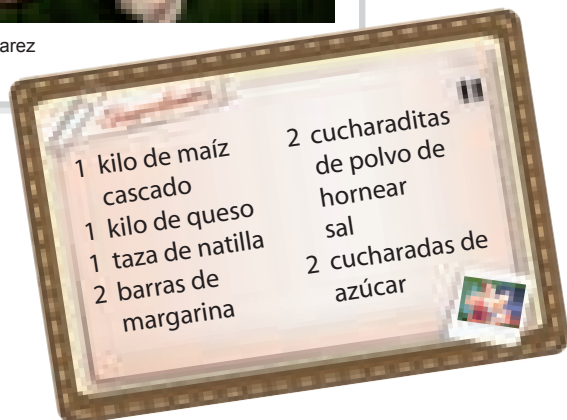


## Biscocho

Kattia Quirós Gutiérrez  
Tierra Blanca, Cartago



Foto: Marco Gutiérrez Álvarez



### Preparación

Se cocina el maíz, con agua, cuando está cocinado se lava hasta que el agua salga clara y se deja escurrir, se muele el maíz. A la masa se le agrega, natilla, margarina, polvo de hornear, sal, azúcar y un poquito de queso y se revuelve. Se muele el queso, se hacen las tortillas y se le pone el queso en una cara y se dobla. Se le pone hoja de plátano a la bandeja se pone el biscocho y se hornea por 25 minutos y listo.

## Biscocho - el tradicional biscocho

Ana Rita Pérez Ramírez  
Capellades, Alvarado



### Preparación

Revolver la masa con leche agria y sal a su gusto. Moler el queso y revolverlo con un poquito de leche agria que no quede muy aguado ni muy seco, coger una pelotita de masa poner el queso por un lado extenderla, ponerle queso en el centro, cerrarla bien, ponerla sobre hojas para luego hornearlas hasta dorar.

## Bollitos de pejiballe y queso

Aida Li Sánchez Mora  
Tucurrique, Jiménez



Foto: Sonia Gómez Vargas

- 1 kilo de harina
- 3/4 taza de harina de pejibaye
- 1 barra de mantequilla
- 1 taza de crema dulce
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de azúcar
- 3/4 kilo de queso maduro
- 1 yema de huevo
- 5 cucharaditas de polvo de hornear
- agua fría

### Preparación

Se mezclan las 2 harinas y le agregan el polvo de hornear, azúcar, sal, se revuelven todos los ingredientes secos. A estos ingredientes se le agrega la mantequilla y 1/2 kilo de queso rallado grueso. La mantequilla y la harina se revuelven en forma boronosa y se le va agregando la crema dulce y agua fría hasta tener consistencia apropiada para preparar los bollitos, aparte se bate la yema de huevo con la leche esto se le unta a los bollito si con el queso que queda se le rocía encima de los bollitos y ya están listos para hornear.

## Cajetas con semilla de chiverre

Olga Ortiz Rodríguez  
Paraíso



Foto: Susana Venegas

- semillas de chiverre
- leche
- tapa de dulce
- coco
- naranja agria

### Preparación

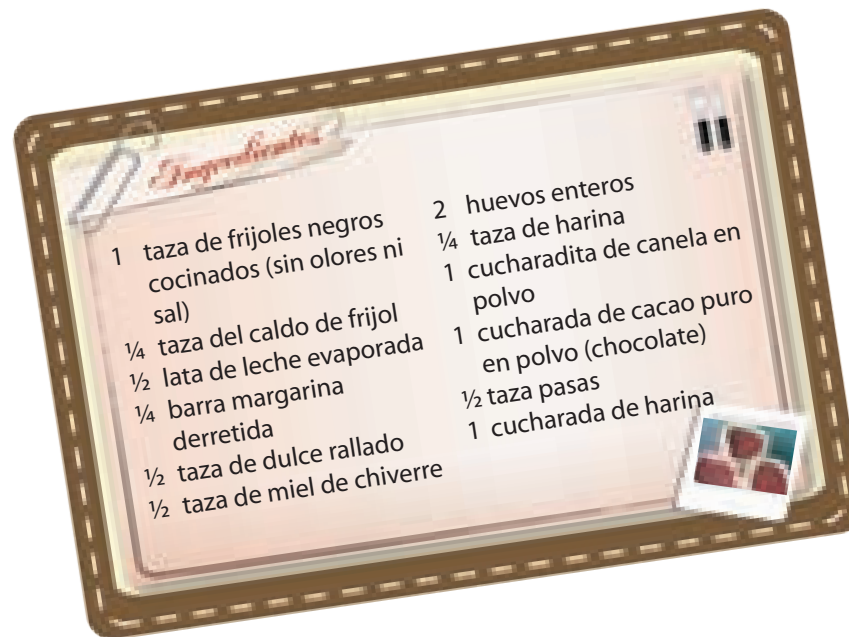
Al fuego en la cazuela el dulce, los cocos y las semillas, 1 litro de leche y la cáscara de una naranja agria raspada. Mezclar.

## Budin de frijoles

Julia Montero Camacho  
Agua Caliente Cartago



Foto: Sonia Gómez Vargas



### Preparación

Se mezcla en la licuadora los frijoles, con el caldo, la leche evaporada, la margarina, la tapa de dulce rallada, la miel de chiverre, los huevos, la harina, la canela y el cacao. Por aparte se enharinan las pasas con la cucharada de harina y las agrega a la mezcla anterior pero sin licuar.

Se pasa la mezcla a un molde engrasado y se lleva al horno a 350° F (175°C) por 30 minutos, o hasta que al introducir un cuchillo salga limpio. Se saca el horno, se punza con tenedor y se cubre con el almíbar. Luego se refrigera para servirlo frío.

### Ingredientes del almíbar

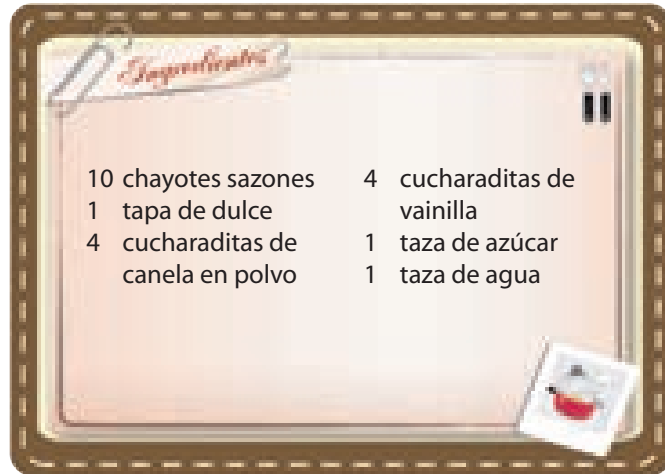
½ taza de agua  
¼ taza de azúcar  
¼ taza ron oscuro

### Preparación del almíbar

Se ponen en una olla el azúcar y agua a hervir por 5 minutos o hasta que espese. Se retira del fuego y se le añade el ron. Con esto se cubre el budín.

## Cajetas de chayote

Jürgen Mata Leal  
Llanos de Santa Lucía, Paraíso



### Preparación

- 1 Pelar bien los 10 chayotes, rallarlos y dejarlos escurrir (1 día entero para que suelten su agua).
- 2 En una olla de hierro, se pone la taza de agua con la de azúcar, moverlo con una cuchara de madera se rallan el dulce y se pone la mitad en la olla, se le agrega el chayote rallado y se mueve hasta que agarre, consistencia se le agrega el resto del dulce.

## Cajetas de coco

Carlos Coto Rivera/Flor Coto Rivera  
El Carmen, Cartago

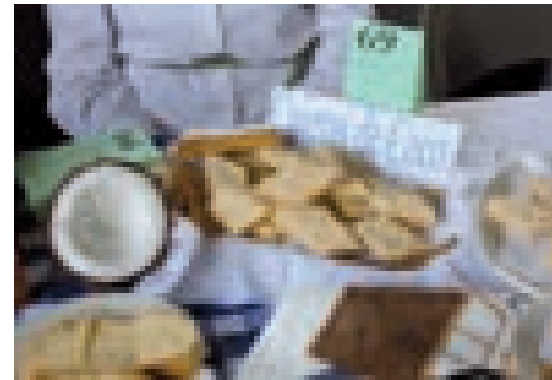
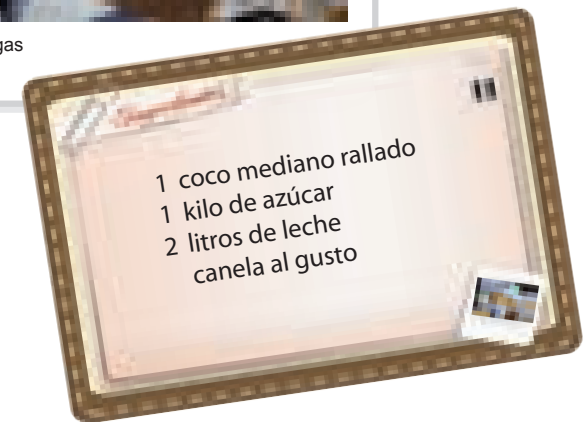


Foto: Sonia Gómez Vargas

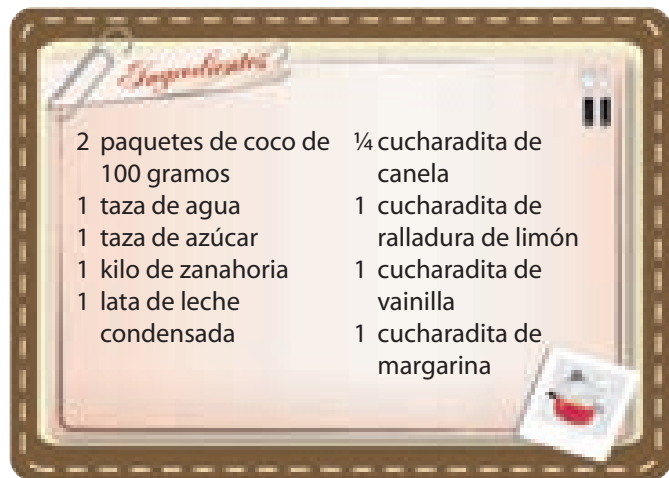


### Preparación

Poner en una olla la leche, azúcar, coco y canela a hervir moviendo constantemente para que no se pegue, ni se ahúme. Hasta que al pasar la paleta se vea el fondo de la olla. Probar punto. Vaciar en una mesa y estirar hasta que quede de 1 ½ centímetros de espesor y cortar.

### Cajetas de coco y zanahoria

Angélica Sanabria Conejo  
Tres Ríos, La Unión



#### Preparación

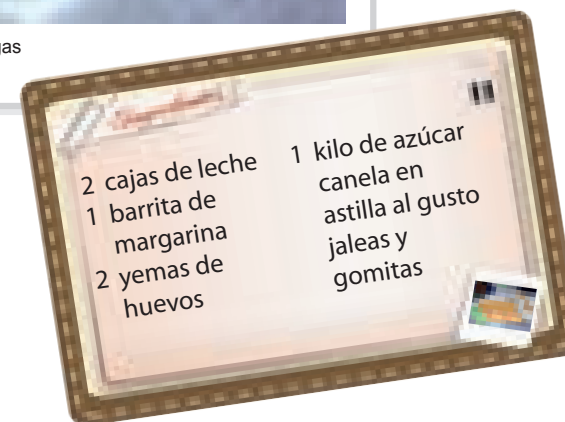
Ponemos al calor el agua con el azúcar a formar un almíbar, agregamos la zanahoria, el coco y la leche condensada, movemos con cuchara de madera hasta que seque y al mover veamos el fondo de la olla, luego agregamos la ralladura de limón, la canela y la vainilla, apartamos del calor y agregamos la mantequilla. Dejamos refrescar y hacemos las cajetas en forma de bolitas, se sirven sobre hojas de naranja.

### Cajeta de leche

Isabel Rojas Poveda  
Distrito Oriental, Cartago



Foto: Sonia Gómez Vargas



#### Preparación

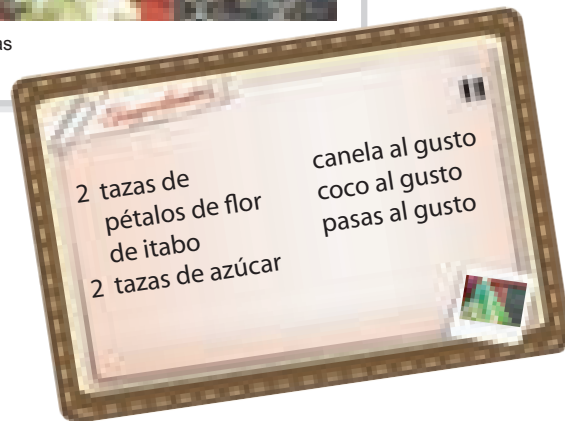
Incorporar en una olla todos los ingredientes menos las jaleas y gomitas, poner al fuego sin dejar de mover hasta que hierva (revolver con cuchara de madera), una vez que la mezcla empiece a espesar y se vea el fondo de la olla, se baja del fuego y se mueve hasta que corte, luego en un molde con mantequilla y harina se incorpora la mitad de la mezcla, se ponen las jaleas y se termina con la otra capa de la mezcla, inmediatamente se vuelca y queda lista para disfrutar. Rinde 20 porciones

## Cajetas de flor de itabo

Olga Cecilia González Calvo  
El Carmen, Cartago



Foto: Sonia Gómez Vargas

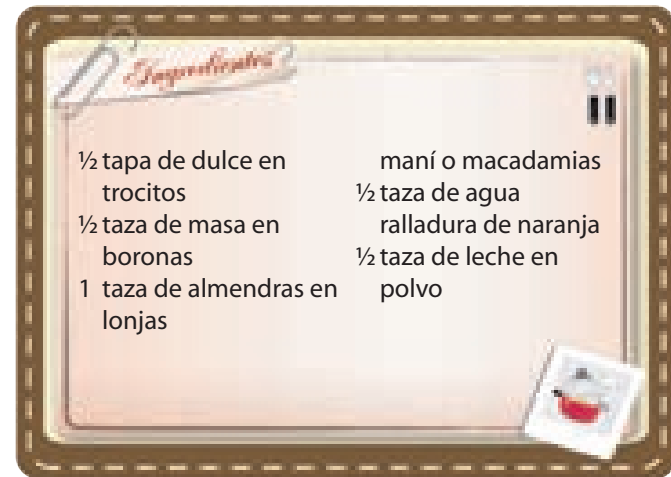


### Preparación

Se sancochan los pétalos, posteriormente se escurren. En una cacerola aparte se coloca el azúcar a hacerse derretir, se le agregan los demás ingredientes y se mezclan hasta que la mezcla tome punto de cajeta.

## Cajetas de masa en hojas de naranja

Marielos Quesada Román  
Guadalupe, Cartago



### Preparación

Coloque el dulce y el agua en una olla de hierro colado y llévelo, al calor hasta diluir el dulce, si fuera necesario puede agregar 1/4 taza de agua mas hasta diluir todo el dulce. Agregar la masa poco a poco, mover con una cuchara de madera. Dejar seco un poco a baja calor. Agregar 1/2 taza de la leche en polvo y las almendras. Mover bien con la cuchara de madera hasta que al pasar la cuchara deje el caminito limpio. Bajar del calor y colocar en una tabla húmeda extender con la ayuda de una espátula. Dejar secar, cortar y darle el tamaño deseado. Empacar frías.

### Cajetas de pejibaye

Vera Astúa  
Tucurrique, Jiménez



Foto: Yanory Álvarez Mais

*Ingredientes*

1½ taza de agua	1 barra de margarina
6 tazas de leche en polvo Pinito	1 taza y media de harina de pejibaye
3 tazas de azúcar	
1 cucharada de vainilla	

#### Preparación

En una cazuela, se agregan las tres tazas de azúcar y la cucharada de vainilla y el agua.

En un recipiente aparte mezclamos bien la leche en polvo, la mantequilla y la harina de pejibaye, luego cuando la miel está a punto de caramelo, se le agrega la mezcla anterior a fuego lento. Al final se extiende con un bolillo en el molde y se recortan con un molde.

### Cajetas de pejibaye

Elizabeth López Gómez  
San Pablo, Oreamuno

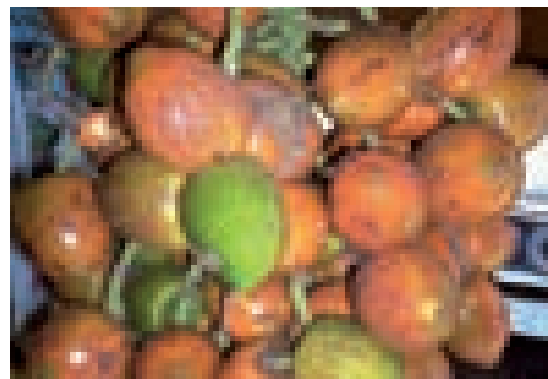


Foto: Yanory Álvarez Mais

*Ingredientes*

1 paquete de leche en polvo	1 barra de margarina
1½ taza de harina de pejibaye	1½ cucharadita de vainilla
3 tazas de azúcar	1½ taza de agua.

#### Preparación

Se coloca al fuego el azúcar con el agua y cuando está a punto de caramelo se retira del fuego. Aparte, se colocan en un recipiente la leche, la harina de pejibaye, la margarina. Se revuelven constantemente utilizando una cuchara de madera. Cuando esta mezcla se despegue del recipiente en que se está cocinando, se extiende sobre una superficie plana de madera y antes de que se enfríe se procede a cortar las cajetas del tamaño deseado.

## Cajetas deliciosas de antaño

Alba Mata Morales  
Paraíso



Foto: Yanory Álvarez Masís

1 tapa de dulce  
1 coco rallado

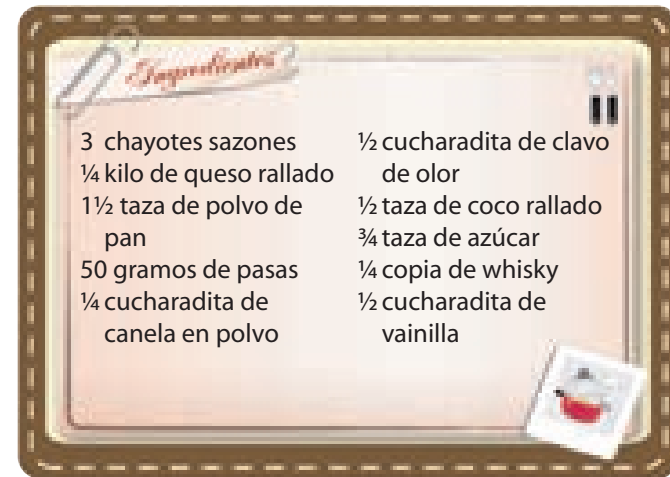
1 paquete  
pequeño de  
canela en astilla  
½ taza de agua

### Preparación

Se pone a derretir el dulce con el agua, el coco y la canela y se mezclan los ingredientes moviendo la mezcla constantemente con una cuchara de madera, para que no se pegue en el fondo de la olla. Después de que ya ha hervido bastante, se saca el punto. Este consiste en sacar un poquito de la mezcla y sumergirla en una taza con agua, se debe de hacer una bolita que quede dura, en ese momento se retira la mezcla del calor. Se procede a extender la mezcla en una tabla de madera humedecida previamente y se extiende con una cuchara de madera obteniendo un grosor de 2 centímetros y luego se cortan en forma de rombo.

## Chanquetas

Marta Evelia Orozco Gómez  
Pacayas, Alvarado



### Preparación

Cocinar los chayotes con su cáscara en agua, cuando estén suaves bajarlos del fuego, retirar el agua y dejarlos enfriar. Partirlos a la mitad y sacar su pulpa, el corazón desecharlo y cuidar de no romper la cascara. Con la pulpa hacer un puré e incorporar la nuez moscada, canela en polvo, clavo de olor, una parte del queso, pasas, una parte del azúcar (1/2 taza), el coco, el whisky la vainilla, revolver bien. Colocar dentro de cada cáscara el puré, sin llenarla. Revolver aparte el polvo de pan con la parte reservada del queso y la parte reservada del azúcar y colocar sobre el puré. Llevar al horno por 10 a 15 minutos hasta que dore.

*Da para seis porciones*

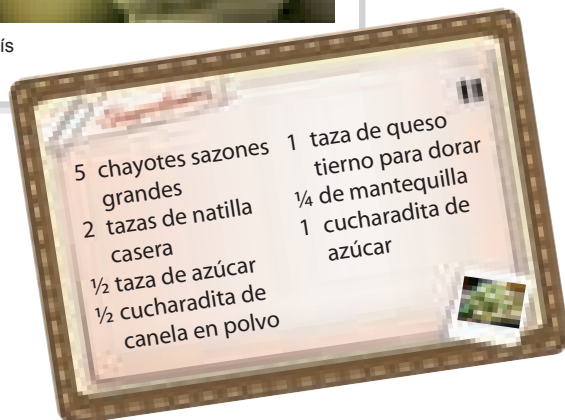


## Chanquetas de la abuelita

Felicia Arias Calvo  
El Carmen, Cartago



Foto: Yanory Álvarez Masís



### Preparación

Cocinar los chayotes con una cucharadita de azúcar, partílos por la mitad y sacarles el relleno, hacer un puré con el relleno del chayote, la natilla, el azúcar y la mantequilla y la canela en polvo. Rellenar las cascaras del chayote y cubririrlas con el queso, hornear por 10 minutos y servir con natilla al gusto.

## Chayotitos angelicales

Leticia Quirós Quesada  
Paraíso



### Preparación

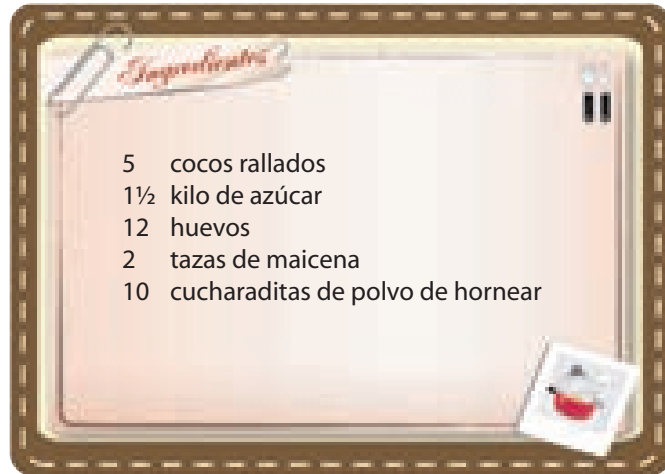
Pelar los chayotitos y con una cucharita sacar parte del centro, con cuidado de no romperlos. Poner a cocinar en el agua los chayotes, con el azúcar, la canela, el clavo de olor y la nuez moscada, cuidar que no se suavice mucho.

### Preparación del relleno

Revolver la leche condensada a que diluya. Poner al fuego con la cáscara de la naranja y la canela, dejar que hierva un poquito, apartar del calor y agregarle la fécula con las yemas disueltas con un poquito de agua (1/2 taza) colarlas primero luego agregar pasas, almendras, vainilla y ron. Volver al calor a que espese, sin que hierva. Aparte del fuego y separar unas 2 tazas para agregar las galletas molidas a fin de que espesen más, luego rellenar los chayotitos ya cocinados. Con el resto de la crema se baña y se decoran con una fresa, cereza, tiritas de higos o de cáscara de naranja.

## Cocadas

Luz Zúñiga Rodríguez  
Ochomogo, Cartago



### Preparación

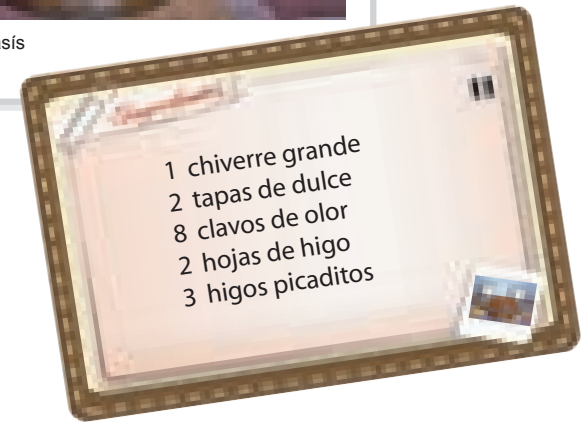
Se revuelven todos los ingredientes y se forman bolitas. Se hornean a 125 grados por 2 horas. Luego se ponen a tostar a 125 grados por 1 hora.

## Conserva de chiverre

Lilliana Castro Jiménez  
El Carmen, Cartago



Foto: Yanory Álvarez Masis



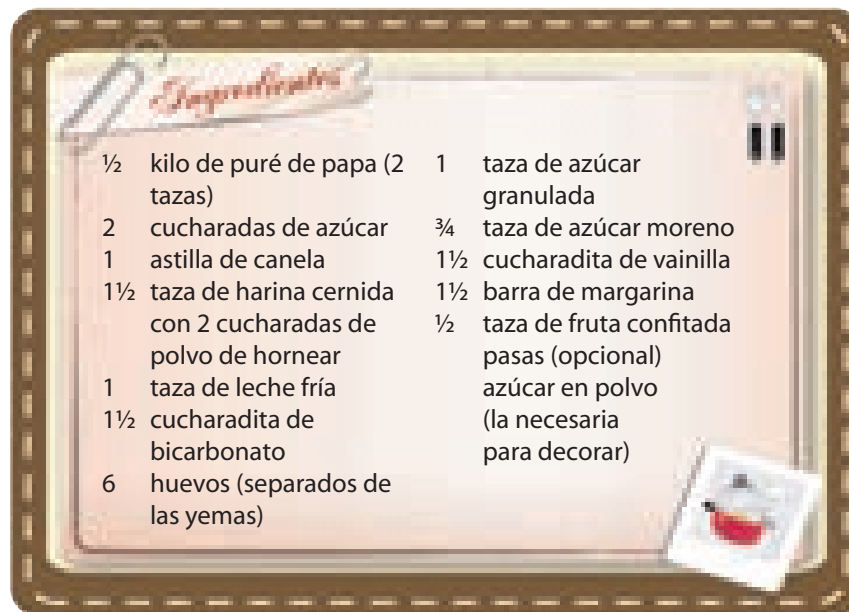
### Preparación

Se pone el chiverre al horno para despegar la cascara luego se pica con un mazo y se pone en un saco de manta y se pone a escurrir, luego se pone en la olla con los demás ingredientes más o menos 1 hora.

## Delicia de papa (postre)

Sandra Villalobos Valverde

Barrio Asís, Cartago



### Preparación

Batir la margarina hasta que creme, agregue el azúcar corriente poco a poco, y lo mismo se hace con el azúcar moreno. Luego agregue las yemas una a una hasta cremar muy bien, agregue el puré y baje la velocidad de la batidora y mezcle muy bien para que no queden grumos. Luego agregue la harina cernida con el polvo de hornear poco a poco alternando con la leche, el bicarbonato y la vainilla. Cuando todo esté bien mezclado agregue las claras de huevo a punto de nieve y agregue a la mezcla, revuelva en forma envolvente hasta que se mezcle bien. Poner la mezcla en un pirex engrasado y hornear por 45 minutos a 350° hasta que dore. Cuando esté bien frío corte en cuadritos y póngalos en cápsulas y rocíe con el azúcar en polvo o le pone lustre.

**Nota:** si va a agregar las frutas y pasas debe de hacerlo antes de agregar las claras de huevo.

### Lustre

1/2 taza de azúcar moreno apretada  
1/4 de taza de azúcar corriente  
1/2 cucharadita de crémor tártaro  
1/2 cucharadita de sal  
1/2 cucharadita de vainilla  
1/4 de taza de tinte de café  
1/4 de taza de agua.

### Preparación

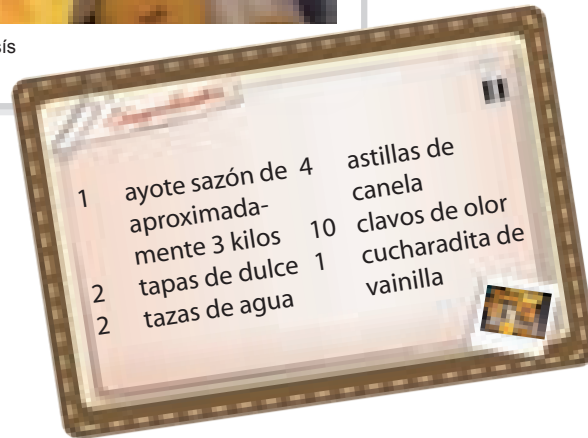
Poner a hervir todos los ingredientes hasta que al meter una gotita de agua se endurezca pero que este un poquito suave. Batir 3 claras a punto de nieve y agregar la miel poco a poco hasta que dé su punto.

## Dulce de ayote sazón

María Elena Arias Calvo  
Guadalupe, Cartago



Foto: Yanory Álvarez Masís



### Preparación

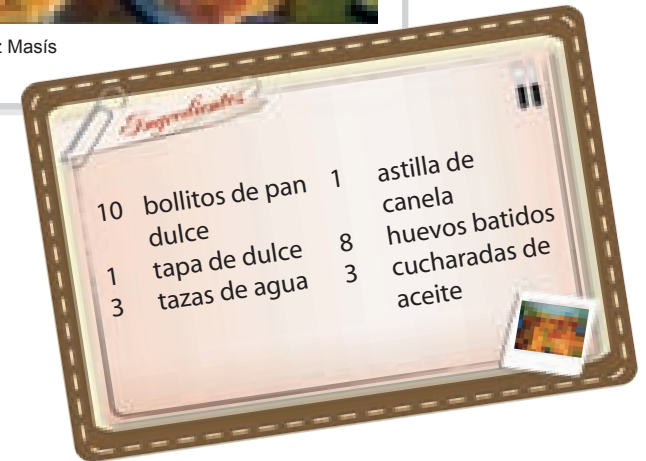
Se ponen las tapas de dulce a cocinar con las 2 tazas de agua, la canela y el clavo de olor. Se le corta una tapa al ayote y se sacan todas las semillas. Luego se agrega el dulce al ayote y después la vainilla. Se cocina al horno a 300° grados por 60 minutos.

## Dulce de pan (torrejas)

María Elena Arias Calvo  
Guadalupe, Cartago



Foto: Yanory Álvarez Masís



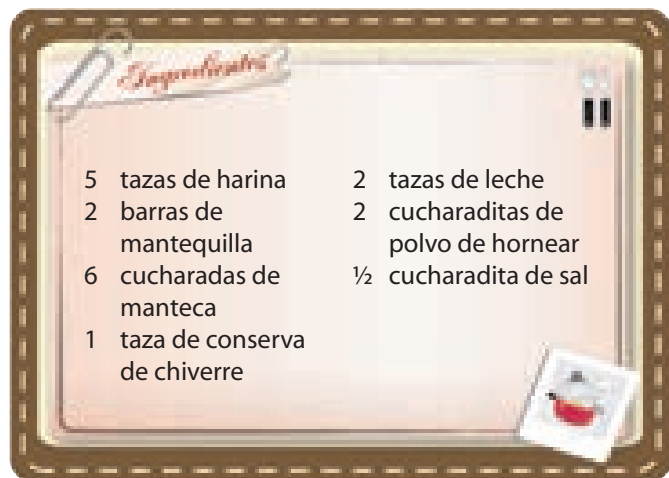
### Preparación

Se baten los huevos, se pasan los bollitos por el batido, se frien. Se pone a derretir el dulce en el agua con la canela hasta hacer una miel y se pone a hervir por 10 minutos.

Se enfría y se sirve.

### Empanadas de chiverre

María de los Ángeles Gómez Acuña  
Tierra Blanca, Cartago



#### Preparación

Poner en un tazón la harina, incorporar la mantequilla y manteca, el polvo de hornear y la sal, luego la leche, formar una pasta, estirar y formar redondelas, rellenar con la conserva de chiverre, poner en una bandeja y meter al horno por un tiempo aproximado de 25 a 30 minutos.

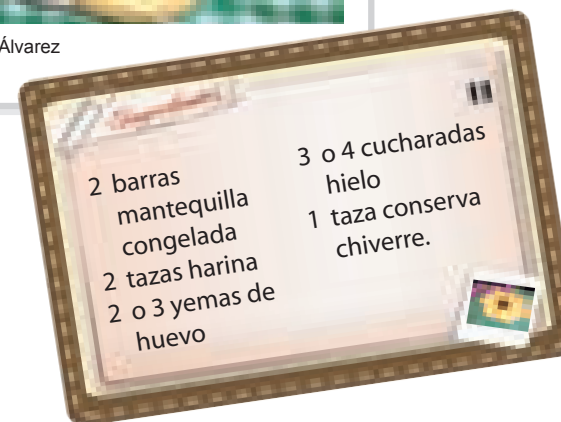
**Conserva de chiverre.** Preparación: Pelar el chiverre con un cuchillo, picar en trocitos y poner al fuego a ensuavizar, cuando esté suave, echar 1 tapa de dulce, clavo de olor, higos y dejar cocinar hasta el punto de conserva.

### Empanadas de chiverre

Lilliana Castro Jiménez  
El Carmen, Cartago



Foto: Cristina Chinchilla Álvarez



#### Preparación

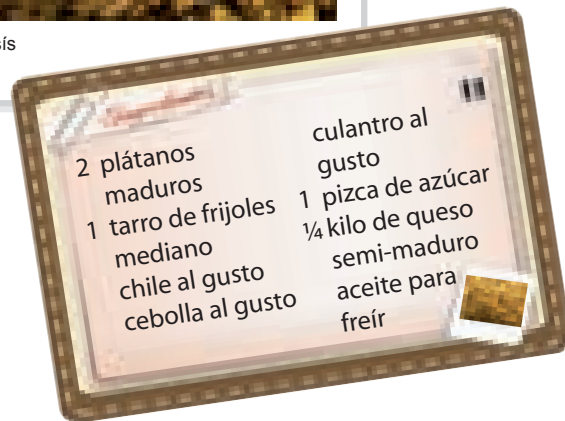
Con estilo se pica la mantequilla con la harina, luego las yemas, poco a poco se le agrega el agua de hielo hasta unir bien la pasta, luego de tener la pasta unida se envuelve en plástico y se lleva al refrigerador por 2 minutos. Pasado este tiempo se hacen las empanadas, se hornean a 350 grados por 20 minutos.

## Empanadas de maduro (pionono)

Catalina Garro Carballo  
Tejar, El Guarco



Foto: Yanory Álvarez Masís



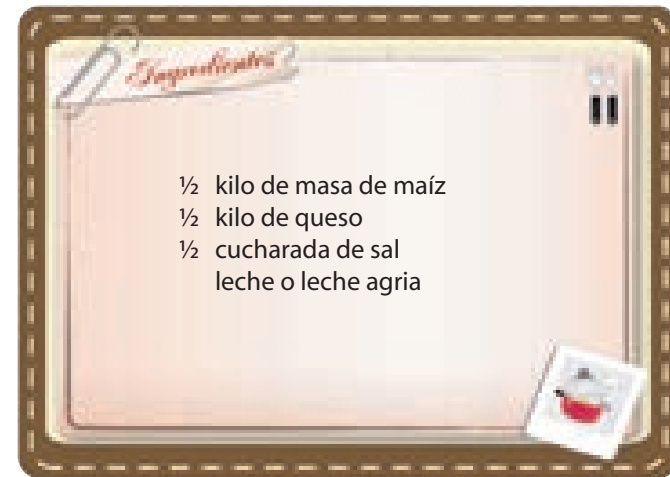
### Preparación

Se cocina los maduros en agua y con la cascara y el poquito de azúcar, por 30 minutos, luego se bajan del fuego y se escurre, se quita la cascara y se majan para hacer la masa. Se arreglan los frijoles con el chile, cebolla y culantro.

Una vez realizado el proceso anterior se coloca la pasta del maduro en porciones pequeñas para formar una tortilla se le pone frijol y el queso, luego se dobla para formar la empanada y se fríe en el sartén ya caliente con aceite hasta que dore por ambos lados.

## Empanadas de queso caseras

Isabel Gómez Valverde  
Santa Rosa, Oreamuno

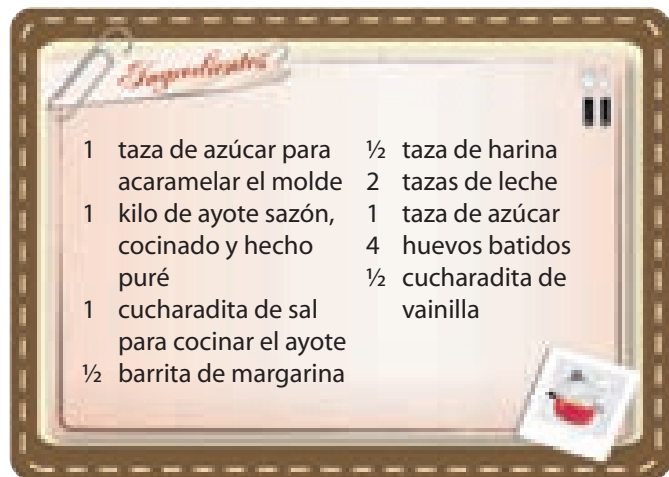


### Preparación

Se revuelve la masa con la sal y la leche agria. Para hacer las empanadas, en una servilleta de tela coloque un poquito de queso molido, encima del queso coloque una motita de masa y luego vuelva a poner queso molido, doble a la mitad formando la empanada. Coloque en una bandeja de aluminio hojas de platanillo o engrásela bien para seguidamente hornear en cocina de leña preferiblemente hasta que doren.

### Flan de ayote

Irma Obando Araya  
Cartago, Cartago



#### Preparación

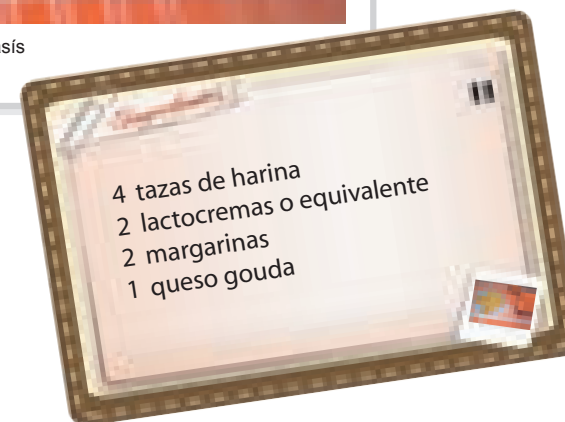
Se combinan todos los ingredientes batiendo primero los huevos y agregando luego los demás en el siguiente orden: el ayote hecho puré, la leche, la margarina derretida, el azúcar, la harina y por último la vainilla. Con la taza de azúcar se prepara un caramelo, con el que se acaramela un molde cuadrado o rectangular, luego se vierte el flan y se hornea por 2 horas en baño de maría a una temperatura de 350° F.

### Galletas con mermelada de membrillo

Margarita Gómez Acuña  
Tierra Blanca, Cartago



Foto: Yanory Álvarez Masís



#### Preparación

Poner las mantequillas al congelador, con el queso, molerlas bien frías, incorporar la harina y formar una pasta, llevar al refrigerador mínimo 4 horas. Estirar la pasta, formar redondelas, cocinar y poner la mermelada en el centro y finalmente poner otra redondela.

#### Mermelada de membrillo

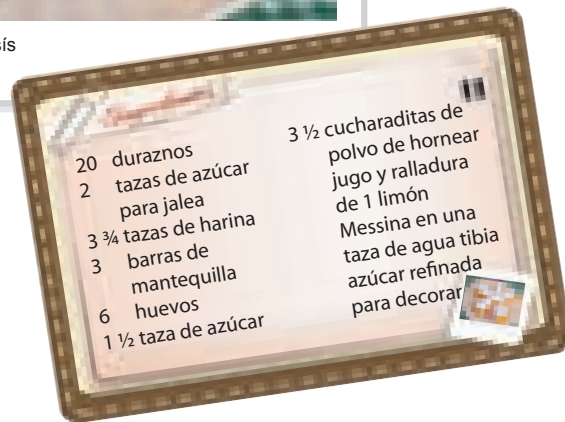
Los membrillos deben de lavarse bien, cortarlos en trozos, sacarles la semilla, poner a cocinar, cuando estén suaves, dejar enfriar, licuar, colar y de acuerdo a la cantidad de líquido obtenido, así le echara el azúcar. Poner a fuego moderado y dejar al punto de mermelada.

## Gatos de durazno

María Luisa Arrieta Carvajal  
Cartago



Foto: Yanory Álvarez Masís

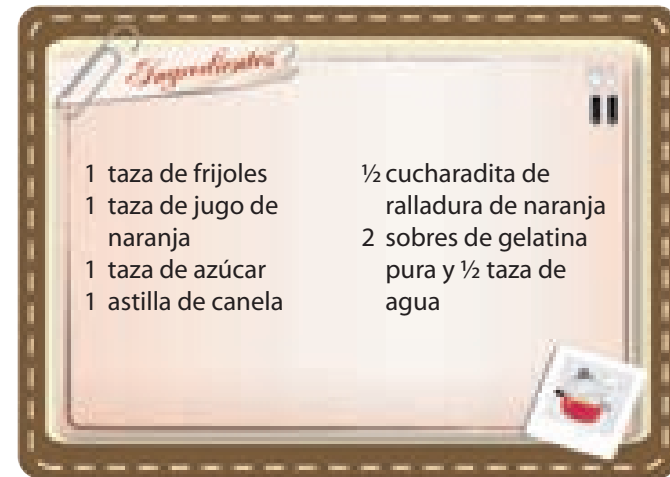


### Preparación

Hacer una jalea con los duraznos y el azúcar, cremar bien la mantequilla y azúcar. Incorporar luego los huevos 1 a 1. Cernir bien la harina con polvo de hornear. Incorporar estos ingredientes en movimiento lento, alternando con el agua de limón. Precalentar horno por 8 minutos. Vaciar pasta en una cazuela de 15 pulgadas por 12 pulgadas. Hornear a 325 grados centígrados por 30 minutos. Enfriar, cortar tiras de dos pulgadas de ancho. Rellenar con la jalea. Formar cuadrados o rectángulos. Espolvorear con azúcar refinada.

## Gelatina de frijoles

Luis González Calvo  
San Nicolás, Cartago



### Preparación

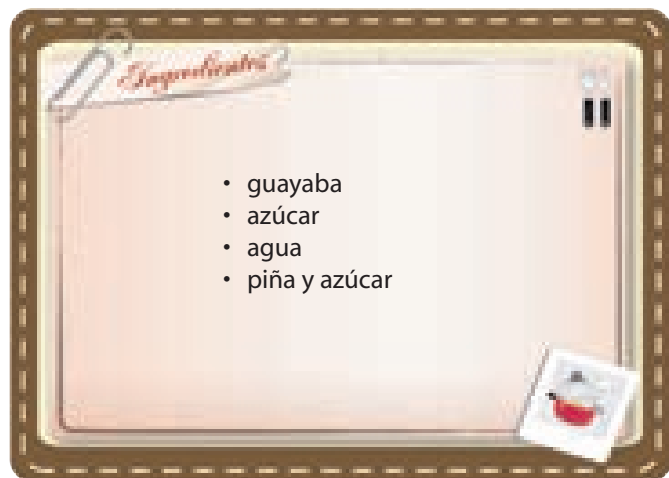
Se cocinan los frijoles (previamente remojados) solo con agua y la canela. Cuando esté suave se retira la astilla de canela. Se escurren y se licuan con el jugo de naranja. Aparte, se pone el azúcar a calentar con la ralladura de naranja y una taza del caldo donde se cocinaron los frijoles. La preparación se mantiene a fuego medio sin dejar de mover con cuchara de madera. Cuando espese ligeramente se agrega el frijol licuado y se continúa moviendo hasta que se vea el fondo del recipiente.

La gelatina en polvo se pone a remojar en ½ taza de agua por 4 minutos. Al tiempo se diluye en microondas por 30 segundos o en la cocina y se incorpora a la mezcla. Se retira del fuego, se pasa un molde grande o varios pequeños, se deja enfriar y se refrigera para que termine de cortar.



## Jalea de guayaba-jalea de piña

Eduardo Sanabria Robles  
Cervantes, Alvarado



- guayaba
- azúcar
- agua
- piña y azúcar

### Preparación

Se lava la guayaba y se parte a la mitad, se quitan las semillas y se ponen a hervir en un litro de agua. Después de hervir se licua y se cuela y de nuevo se pone al fuego y se le agrega el azúcar. Se cocina por media hora a 300 grados y otra media en cocimiento lento.

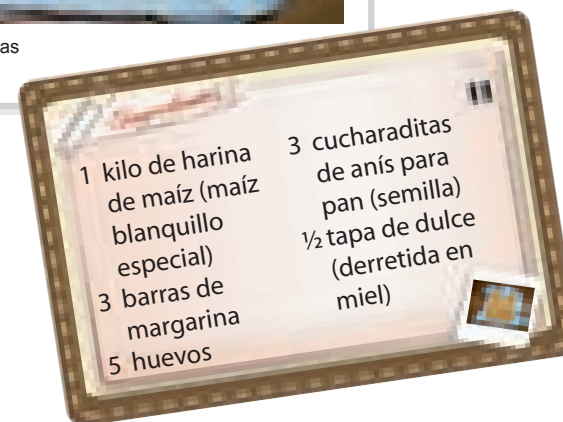
Se pela la piña, se parte en cuadrillos y se licua. Se le agrega azúcar y se pone a cocinar a 300 grados por media hora y luego a cocimiento lento por otra media hora.

## Maiz crudo

Carlos Coto Rivera/Flor Coto Rivera  
El Carmen, Cartago



Foto: Sonia Gómez Vargas



- 1 kilo de harina de maíz (maíz blanquillo especial)
- 3 barras de margarina
- 5 huevos
- 3 cucharaditas de anís para pan (semilla)
- 1/2 tapa de dulce (derretida en miel)

### Preparación

Poner la harina sobre una mesa, abrir un hueco en el centro y poner margarina, huevos, anís y mezclar bien a mano, agregar la miel poco a poco y mezclar hasta formar una pasta no muy seca. Amasar bien a mano para afinarla. Formar rosquillas y colocarlas en una bandeja engrasada. Hornear a temperatura baja, durante 4 o 5 horas (que no quede crudo). Apagar el horno y dejar tostando en el calor que queda. Dejar enfriar bien.

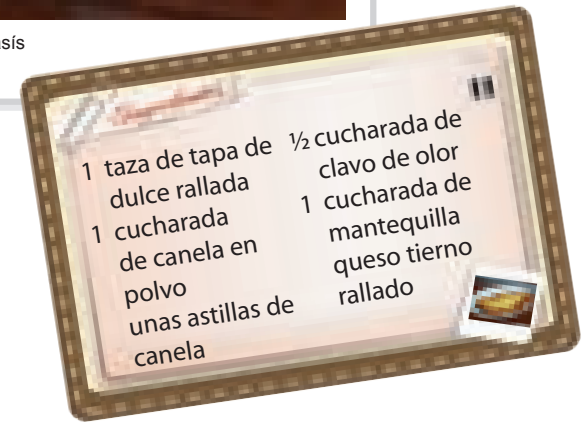
*Maíz crudo*  
Olga Ortiz Rodríguez  
Paraíso



*Maduro con queso*  
Rosita Guzmán Gómez  
El Carmen, Cartago



Foto: Yanory Álvarez Masis



**Preparación**

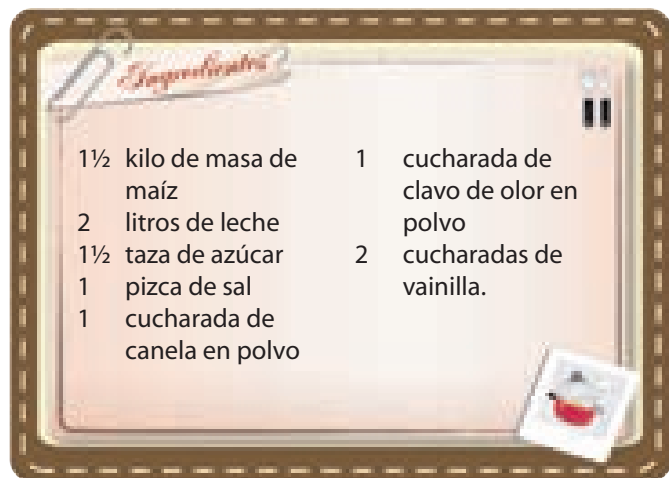
El maíz se tuesta con todas las especias en la cazuela. Luego se muele, se le agregan los huevos, mantequilla y la miel. Se hace la masa hasta que agarre el punto y se forman las rosquillitas.

**Preparación**

En una olla se colocan los maduros con los olores a fuego lento, cuando este cocinado se pone una bandeja y se le agrega el queso, se coloca al horno hasta que dore.

### Manjarete

Chepita Quirós Sánchez  
San Rafael, Oreamuno



#### Preparación

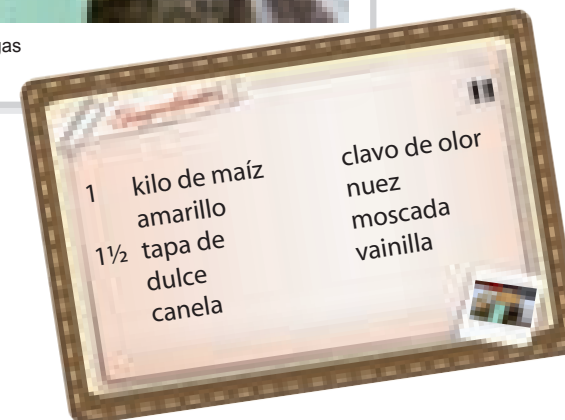
Se mezclan todos los ingredientes en una olla de hierro y se pone al fuego, revolviendo constantemente hasta que hierva. Luego se coloca en platos y se deja enfriar a temperatura ambiente o en refrigeración hasta que corte.

### Mazamorra \*

Kattia Quirós Gutiérrez. Tierra Blanca, Cartago  
Chepita Quirós Sánchez. San Rafael, Oreamuno  
Olga Ortiz Rodríguez. Paraíso, Paraíso



Foto: Sonia Gómez Vargas



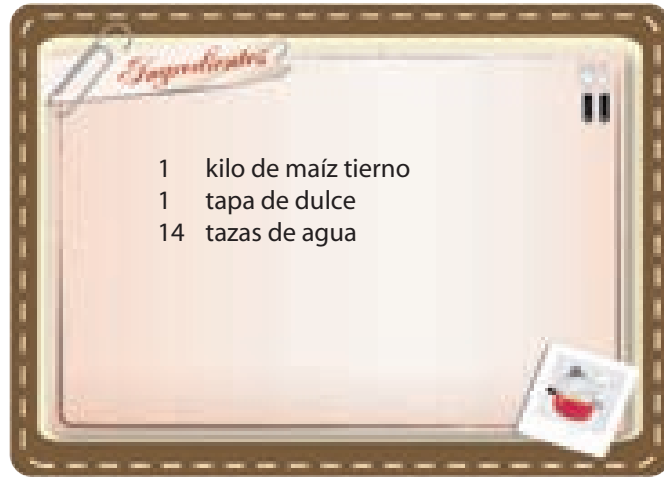
#### Preparación

Remojar el maíz por 3 días, se muele, se cuela y se pone a cocinar con el dulce, la canela, el clavo, la nuez moscada hasta espesar y agregar el punto de atole y listo, mover constantemente.

*\*De tres recetas similares dos no poseían en sus ingredientes ninguna especia.*

## Mazamorra

Adriana Hernández Soto  
Distrito Oriental, Cartago



## Mazamorra de mi abuela

Mayela Mata Morales  
Paraíso  
Ganadora



### Preparación

Se muele el maíz, y se le agrega las 14 tazas de agua, se pone en un recipiente de vidrio o plástico y se deja fermentar durante 2 días. Luego, sin mezclar, se retiran 2 tazas de agua (de la que esta cristalina) Apartar el líquido por si hace falta después. Se pasa por un colador de manta, tratando de pasar el máximo de asiento que se hace en la manta usando poquitos del agua que se aparto, si fuera necesario, deje que se vuelva a asentar y retira de nuevo 2 tazas de esa transparente que sube. Ahora, lave la tapa de dulce y se raspa con un cuchillo y mida 2 tazas de dulce raspado, agregarlo al líquido que queda colado, ponerlo en una olla al fuego y sin dejar de removerlo porque se pega, cocina hasta que el dulce se derrita, pruebe el dulce, si le hace falta agréguele más dulce a su gusto. Cuando la mezcla empiece a hervir tendrá un atol espeso. Según lo espeso que guste la mazamorra lo deja así.

### Preparación

1. Moler el maíz bien fino
2. Agregar el agua a este maíz molido y ponerlo en un recipiente de plástico a fermentar durante cinco o seis días moviendo este atol una o dos veces al día
3. Cuando está fermentado colar en una tela delgadita para retirar los residuos gruesos.
4. Cocinar a fuego lento ese caldo colado junto con el azúcar, se debe mover constantemente para que no se pegue ni se ahume, ya que al irse calentando su consistencia se espesará hasta que hierva.

**Nota.** El azúcar se puede sustituir por miel de dulce.

## Miel de naranja agria

Olga Ortiz Rodríguez  
Paraíso, Paraíso



Foto: Yanory Álvarez Masís

- naranja agria
- canela
- clavo de olor
- nuez moscada
- tapa de dulce

### Preparación

Se le quita la corteza a las naranjas y se cocinan un poco, para quitarle lo amargo. Se lavan y luego se mezclan con el dulce y los otros ingredientes.

## Dan casero

Priscilla Navarro Coto  
Tablón, Cartago



Foto: Yanory Álvarez Masís

- 1 kilogramo de harina
- 5 huevos
- 2 cucharadas de levadura
- ½ taza de agua tibia con 1 cucharada de azúcar
- 1 taza de azúcar
- 2 barras de mantequilla
- 1 taza de pasas o anís
- 1 taza de leche evaporada
- 1 cucharadita de vainilla

### Preparación

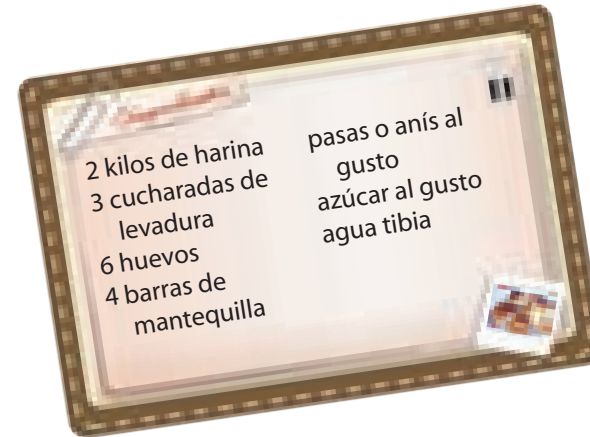
En el agua de azúcar tibia ponga la levadura en forma de lluvia, cuando se esponja un poco, agregue 2 cucharadas de harina, revuelva y ponga a crecer hasta que se doble el tamaño. Aparte, caliente la leche, azúcar y mantequilla, mueva un poco y deje enfriar. Bata los huevos hasta revolverlos bien, una vez crecida la levadura agregue un poco de harina. Luego todo lo calentamos, los huevos y las pasas y siga amasando y agregando harina poco a poco hasta formar una pasta que no se pegue en las manos. Ponga a crecer un mínimo de 1 hora bien tapado, luego forme los bollos en la forma que desee y déjelo crecer hasta que doble el tamaño. Hornee a calor fuerte y listo.

## *Pan casero*

Ivania Teresita Coto Chacón  
Agua Caliente, Cartago



Foto: Marco Gutiérrez Álvarez



### **Preparación**

#### **Primer procedimiento**

En un recipiente se echan 2 tazas de agua tibia y se agregan 3 cucharadas de levadura (se mezclan los dos ingredientes hasta que quede desecha la levadura). Luego se echa 1 barra de mantequilla, 3 huevos y poco a poco 3 tazas de harina. Una vez mezclado hasta que tome una consistencia se debe tapar con un mantel y dejar cerca del horno.

#### **Segundo procedimiento**

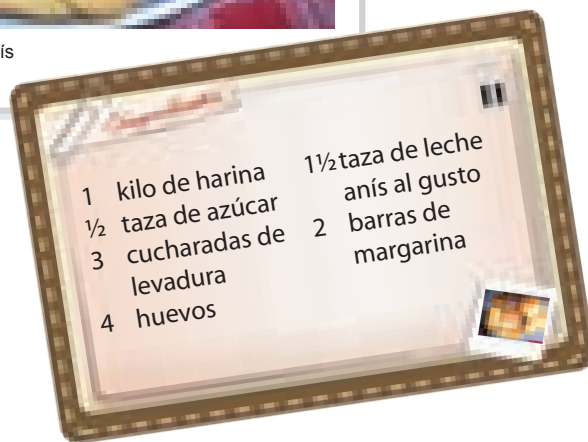
Una vez que haya crecido la levadura, se agrega 3 huevos, 3 barras de mantequilla, azúcar al gusto, las pasas (se pueden mezclar con la harina), el anís y la harina se va colocando poco a poco tratando de secar la mezcla, una vez que esté bien amasado, se comienzan a hacer las barritas de pan, se colocan en hojas de plátano y se echan al horno de barro (se deja de 10 a 15 minutos), en cocina eléctrica 200 grados abajo y arriba, lo mismo, durante 30 minutos. Del mismo ingrediente se pueden hacer bollitos con conserva o jalea.

### *Pan casero\**

Chepita Quirós Sánchez. San Rafael, Oreamuno  
Deysi Dinorah Alvarado Olivares. El Carmen, Cartago



Foto: Yanory Álvarez Masís



#### Preparación

La levadura se prepara revolviendo en un tazón grande la levadura con 2 cucharaditas de azúcar y media taza de agua tibia, no caliente y se deja crecer. En una batea se mezcla la harina, azúcar, margarina y huevos, se le agrega la levadura crecida y la leche y se amasa. Se forman bollitos y se colocan en una bandeja engrasada y enharinada, se dejan crecer y se hornean a 200° C hasta que doren.

\*De dos recetas similares una de ellas no tenía leche ni anís.

### *Pan casero con frutas*

Shirley Flores Solano  
Tejar, Guarco



Foto: Yanory Álvarez Masís



#### Preparación

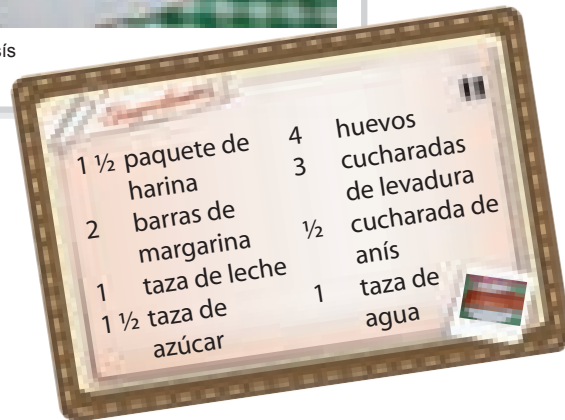
En un recipiente se colocan todos los ingredientes ya mencionados, la mantequilla se derrite y comenzamos a mezclar hasta formar una pasta. Formamos bollitos, llevándolos al horno a temperatura de 350°F por 30 minutos.

## Dan casero florita

Flora Mata Morales  
Paraíso



Foto: Yanory Álvarez Masís

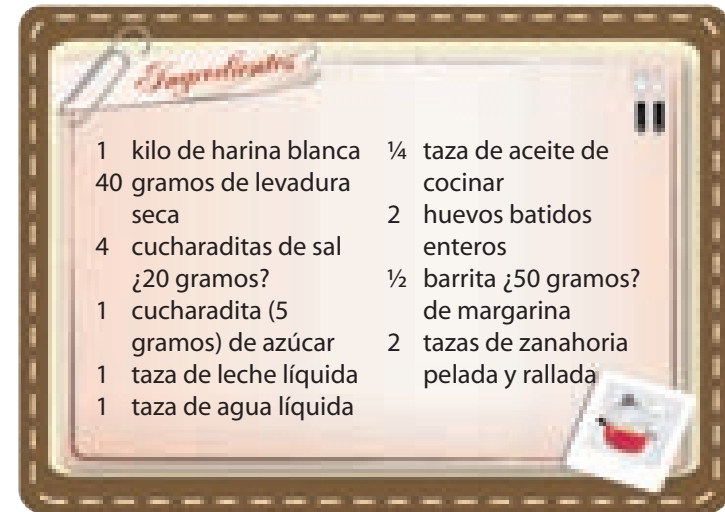


### Preparación

En un tazón se pone una taza de agua que este tibia con una cucharada de azúcar y la levadura por diez minutos, aparte bata bien los huevos hasta que crezca y después le agrega le leche revuelta con las dos barras de margarina derretida y por último el azúcar, al mezclarlo todo bien se le agrega de ultimo la harina en forma envolvente para evitar grumos; después de que la masa toma una textura firme se coloca en una mesa lisa previamente con harina para que no se pegue, se amasa por 5 minutos sin majarla, tomándola por debajo y jalándola, cuando ya la masa esta manejable se hacen las bollitas. Para darles un toque sabroso, coloque azúcar en un sartén y póngala a derretir hasta que este clara pero no oscura (como almíbar) Y con una brocha vierta sobre las bollitas poniéndolas al horno por 20 minutos.

## Dan casero salado con zanahoria

Zoila Rosa Marín Rodríguez  
EL Carmen, San Blas



### Preparación

Cernir en un recipiente grande el kilo de harina blanca, 40 gramos de levadura seca, 4 cucharaditas de sal ¿20 gramos?, 1 cucharadita (5 gramos) de azúcar, agregar la mezcla y revolver con la mano con 1 taza de leche líquida, 1 taza de agua líquida, 1/4 taza de aceite de cocinar, 2 huevos batidos enteros, 1/2 barra ¿50 gramos? Margarina, 2 tazas de zanahoria pelada y rallada, formar una bola pegajosa. Amasar 15 minutos con poquitos de harina. Dejar reposar 1 hora tapado.

Extraer el aire mediante el movimiento de la masa. Amasar levemente. Formar bollería. Colocar en bandejas engrasadas, tapar y reposar 1 hora. Barnizar con leche. Hornear a 160 grados hasta que doren las hogazas.

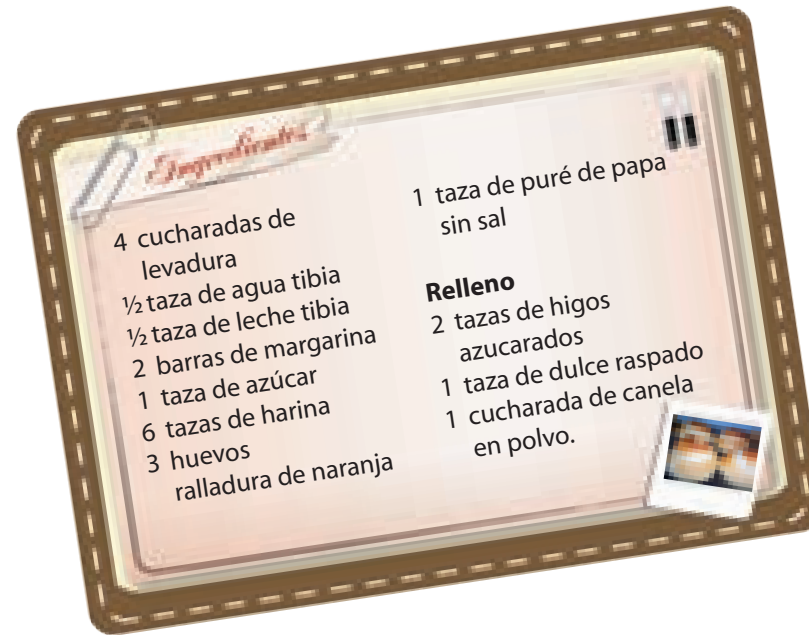


## Dan casero tradicional

Ana Matilde Jiménez Brenes  
San Rafael, Oreamuno



Foto: Guiselle Álvarez Masís



### Preparación

Revolver todo junto. Apartar.

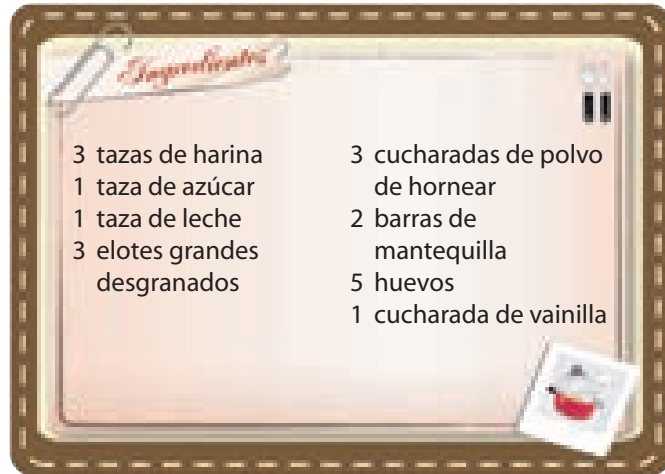
### Preparación pan

En el agua tibia deshacer la levadura con 1 cucharada de azúcar. Dejar crecer por 10 minutos. En la leche tibia poner la margarina, para que se derrita. En un tazón grande poner levadura deshecha, leche con margarina, azúcar, 3 tazas de harina, puré, huevos, ralladura de naranja, con la cuchara de madera revolver muy bien.

Agregar el resto de la harina y seguir revolviendo hasta formar una pasta muy suave. Dejar crecer por 1 hora. Pasar la masa a la mesa de trabajo y amasar un poco, con 1 taza de harina. Formar los bollos al gusto. Si se hace relleno se divide la pasta en 3 partes. Se estira con el bolillo y se esparce el relleno, se arrolla y se pone en un molde. Se barniza con yema de huevo y aceite. Se deja crecer hasta que doble el tamaño.

Se hornea por 35 minutos en horno precalentado.

*Pan de elote*  
Mariela Badilla Marín  
Cartago, Cartago



**Preparación**

Licuar el maíz, la mantequilla, los huevos y la leche, luego agregar el polvo de hornear y la cucharadita de vainilla. Luego en un tazón verter la mezcla y agregar en forma envolvente la harina y el azúcar. Hornear hasta que dore.

*Pan de elote*  
Elfida Obando Araya  
Cartago, Cartago

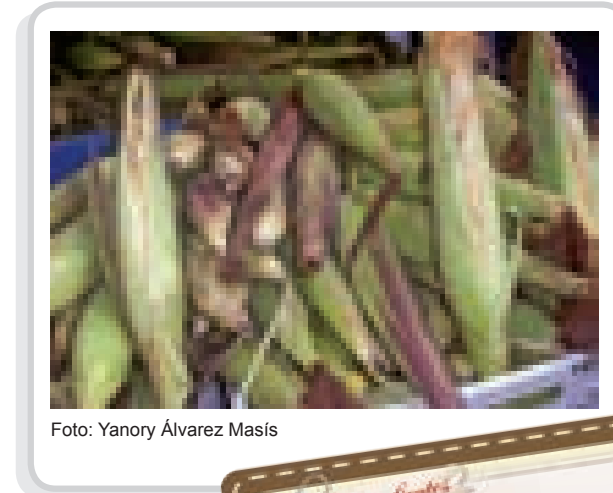
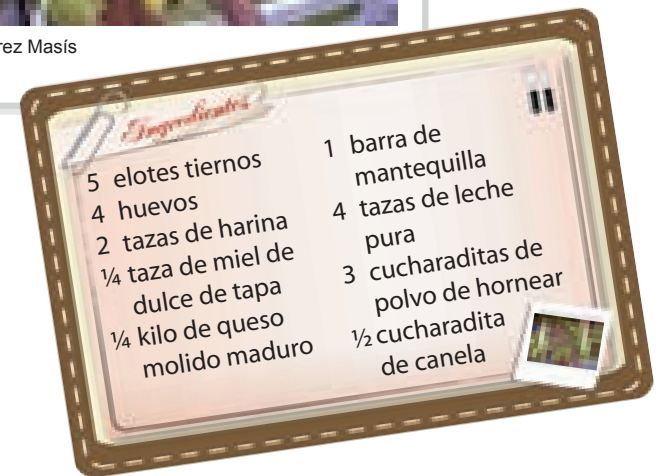


Foto: Yanory Álvarez Masis



**Preparación**

Se desgranar los elotes con un cuchillo, se licuan con la mantequilla, natilla, huevos, leche, miel de tapa de dulce y el azúcar. Se coloca lo licuado en una olla se le incorpora la harina, el queso y el polvo de hornear en forma envolvente con cuchara de madera. Se engrasa un molde con manteca y se le espolvorea harina, se le coloca el tamal y se pone a asar 30 minutos por abajo y 10 minutos por arriba para que dore.

### *Pan de especias*


María Elena Arias Calvo  
Guadalupe, Cartago



Foto: Carlos Ml. Zamora H.

*Ingredientes*

4 tazas de harina	1 cebolla grande picada
2 cucharaditas de polvo de hornear	2 rollos de perejil picado
2 barras de mantequilla	½ cucharadita de sal
2 chiles dulces grandes (uno verde y uno rojo)	



#### **Preparación**

Se revuelven con las manos todos los ingredientes secos, luego se agregan las barras de mantequilla hasta que quede una masa uniforme. Se introducen los olores bien picados y se forman los panecillos. Se cocina al horno a 300° grados por 30 minutos.

### *Pan de levadura casero*


Isabel Gómez Valverde  
Santa Rosa, Oreamuno



Foto: Yanory Álvarez Masís

*Ingredientes*

1 kilo de harina	<b>De la levadura</b>
8 cucharaditas de azúcar	1 taza de agua tibia
¼ y ½ de mantequilla de maní	1 cucharadita de harina
1 cucharadita de anís	1 cucharadita de azúcar
3 huevos enteros	1½ cucharadita de levadura



#### **Preparación del pan**

En un recipiente se mezcla la harina, el azúcar y el anís, luego se incorporan los huevos, la mantequilla y la levadura ya crecida, todo se junta y se amasa. Luego se deja crecer la masa por media hora, para después hacer los bollos de pan, una vez hechos los bollos se dejan crecer media hora más cerca de la cocina. Se colocan en una lata previamente engrasada y se ponen a hornear.

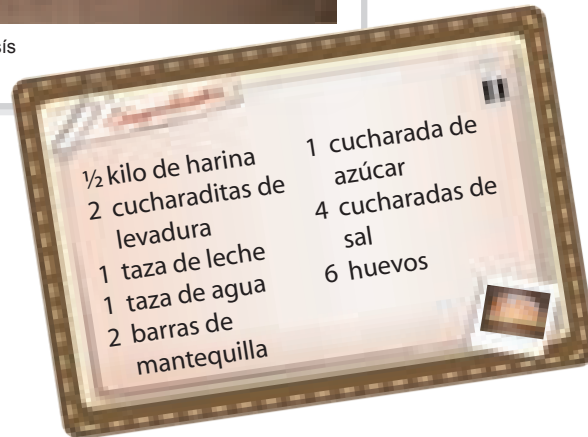
#### **Preparación de la levadura**

Todo se coloca en un recipiente y se mezcla con una cuchara, se tapa y se deja crecer a la par de la cocina

*Dan de papa*  
María Elena Arias Calvo  
Guadalupe, Cartago



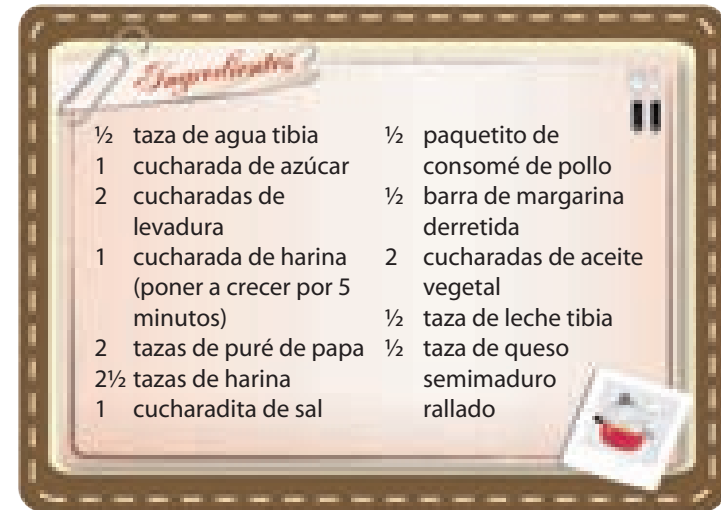
Foto: Yanory Álvarez Masís



**Preparación**

Se pone la levadura a crecer con el agua, el azúcar y la leche, se cocinan las papas peladas y se hace un puré. Se mezcla la harina, la sal y la mantequilla, después se le agrega la levadura y el puré de último, hasta formar una masa uniforme. Se deja crecer por 20 minutos y luego se forman los bollos. Se cocina al horno a 300° grados por 20 minutos.

*Dan de papa y queso*  
Sandra Villalobos Valverde  
Barrio Asís, Cartago

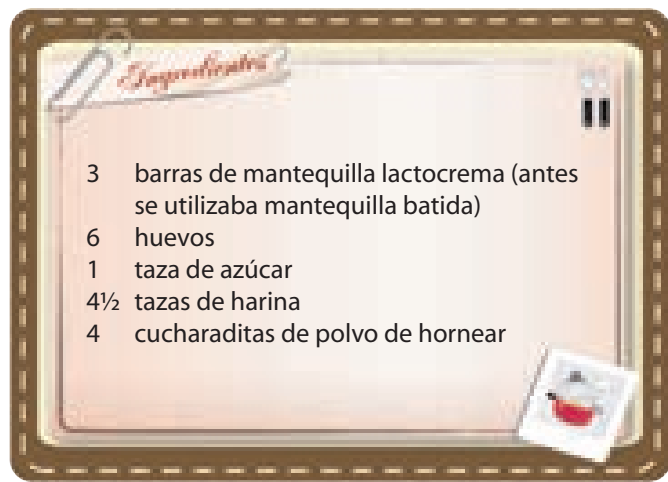


**Preparación**

Poner todos los ingredientes en un tazón, menos el queso rallado y agregue la mezcla de la levadura, revolver muy bien y dejar reposar por 15 minutos o hasta que haya crecido lo suficiente. En cápsulas de papel ponga la mezcla y rellene con el queso revuelto con una cucharada de mayonesa y luego ponga 1 cucharada más de mezcla para taparlos y hornee por 30 minutos a 350°.

### *Pan de royal*

Susana Calvo Sánchez  
Dulce Nombre, La Unión



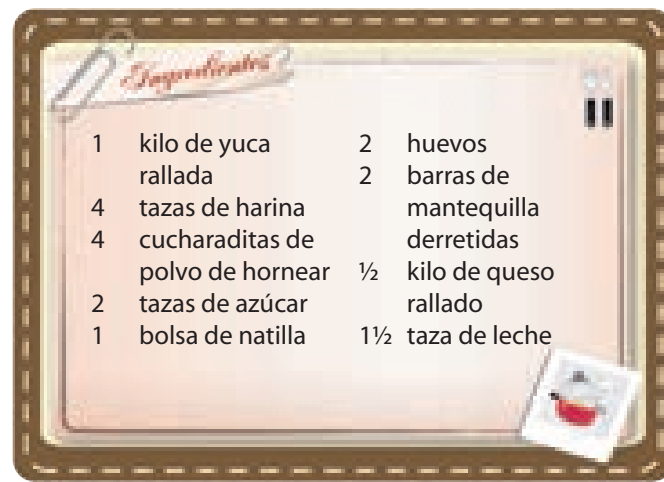
#### Preparación

En un tazón se revuelve la mantequilla sin derretir, los huevos y el azúcar, luego se le va agregando la harina poco a poco con el polvo de hornear. Posteriormente se saca del tazón y se pone en una superficie plana con un poquito de harina, se amasa y se van haciendo los bollos, se utiliza harina también en las manos para que no se pegue. Luego se engrasan los moldes con manteca y se colocan los bollitos. Se hornea a 300' C aproximadamente por quince minutos hasta que se vea con un color dorado.

**25 Bollitos**

### *Pan de yuca*

Giovanna Aguilar Jiménez  
Capellades, Alvarado



#### Preparación

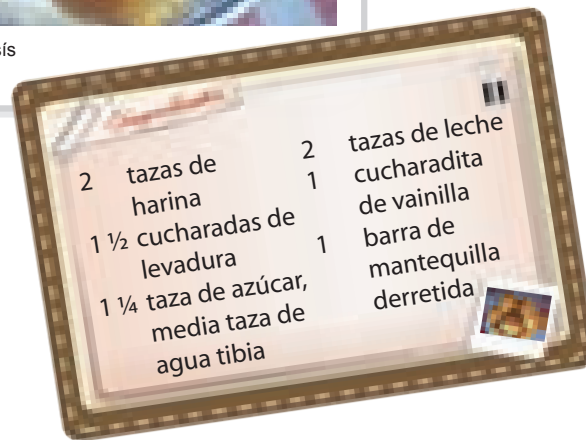
Se disuelve en un recipiente la yuca, azúcar, natilla, huevos, mantequilla, queso y leche todo esto se bate. Luego se agrega la harina y el polvo de hornear. Se coloca en un molde engrasado, se pone al horno, se saca hasta que esté dorado.

### *Pan dulce*

Carmen Hernández Brenes  
Cartago, Cartago



Foto: Yanory Álvarez Masís



#### Preparación

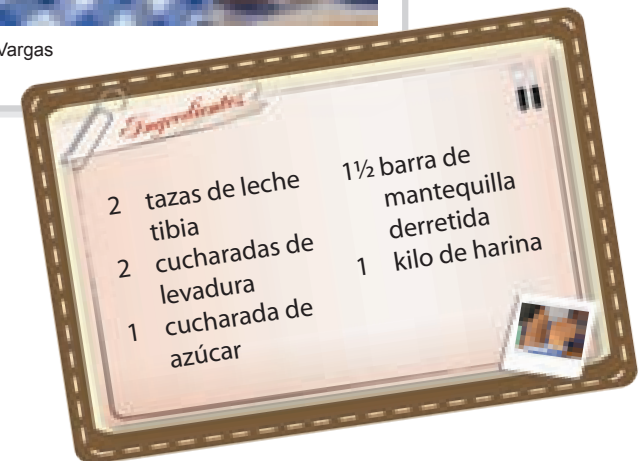
En el agua tibia mezcle la levadura. En una palangana se mezcla la levadura, la mantequilla y los demás ingredientes líquidos. Incorpore los ingredientes secos poco a poco, amase hasta tener consistencia para hacer los bollos.

### *Pan dulce casero*

Geovanny Barquero Gutiérrez  
El Carmen, Cartago



Foto: Sonia Gómez Vargas



#### Preparación

Disolver la levadura en la leche con la cucharada de azúcar, tapar con plástico y reposar por 8 minutos. Derretir la mantequilla dejar enfriar. En el tazón de la batidora, agregar los huevos, el azúcar y batir hasta unirlos, agregar la mantequilla y la levadura reservada, batir por un minuto y agregar la harina poco a poco, amasar por unos minutos hasta formar una masa lisa. Tapar con plástico y dejar crecer por 1 hora. Dividir la masa en partes y formar los bollitos, dejar crecer por 30 minutos, hornear a 350° F por 25 minutos hasta que dore.

## Pan dulce casero

Carlos Coto Rivera/Flor Coto Rivera  
El Carmen, Cartago



Foto: Sonia Gómez Vargas

- |                          |                               |
|--------------------------|-------------------------------|
| 2 kilos de harina        | 1 pizca de sal                |
| 2 cucharadas de levadura | ½ taza de leche               |
| 1 taza de agua tibia     | 2 cucharaditas de anís de pan |
| 1 taza de azúcar         | 2 barras de margarina         |

### Preparación

Poner la levadura en el agua con ½ cucharadita de azúcar. Reposar 10 minutos. En una olla poner azúcar, sal, leche, anís, margarina y mezclar bien a mano. Agregar levadura y la harina poco a poco mezclando bien, hasta formar una pasta suave. Poner en una mesa enharinada y amasar a mano hasta que esté elástica. Formar bollos y poner una bandeja engrasada. Poner a crecer en un lugar tibio hasta que dupliquen su tamaño. Hornear a 375° F durante 20 o 25 minutos primero abajo y luego arriba a que dore.

## Pan dulce casero con anís

Zoila Rosa Marín Rodríguez  
EL Carmen, San Blas

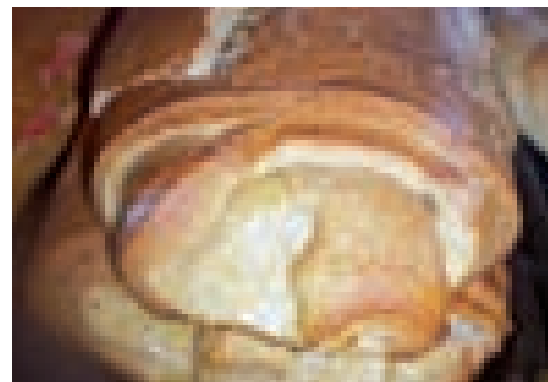


Foto: Yanory Álvarez Masís

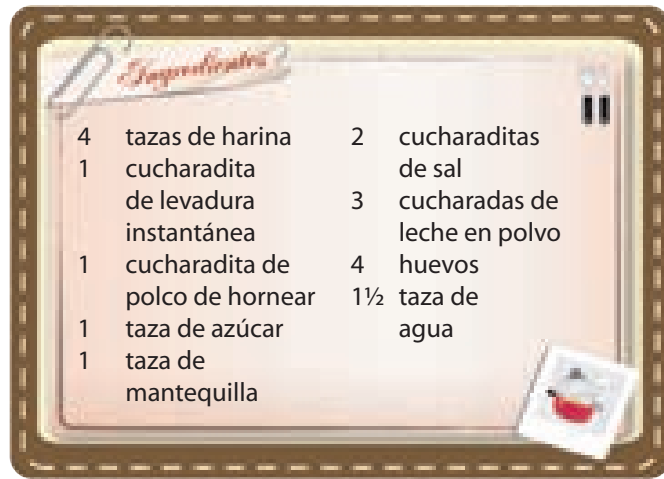
- |                                      |                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 kilo de harina blanca              | 1 barra de margarina ¿100 gramos? |
| 1 taza por si es necesario al amasar | 2 cucharadas de natilla           |
| 25 gramos de anís en semilla         | 2-3 huevos                        |
| ¾ taza de azúcar corriente           | 40 gramos de levadura seca        |
| 1 taza de leche líquida              | 1 cucharada de aceite de cocinar  |
| 1 taza de agua líquida               |                                   |

### Preparación

Cernir con un colador y en un recipiente grande los ingredientes secos. Agregar anís, batir con un tenedor los huevos, y natilla, agregarlos. Agregar la margarina partida. Agregar agua y leche poco a poco hasta formar una bola pegajosa. Untarle aceite, amasar suavemente y dejar reposar 1 hora tapado. Extraer el aire mediante el movimiento de la masa. Amasar 10 minutos más. Formar bollería, colocar en bandejas, tapar con un limpión seco y limpio. Reposar 1 hora. Hacer cortes al pan si lo desea. Hornear a 160 grados centígrados hasta que dore.

### *Pan dulce con chiverre*

Lilliana Castro Jiménez  
El Carmen, Cartago

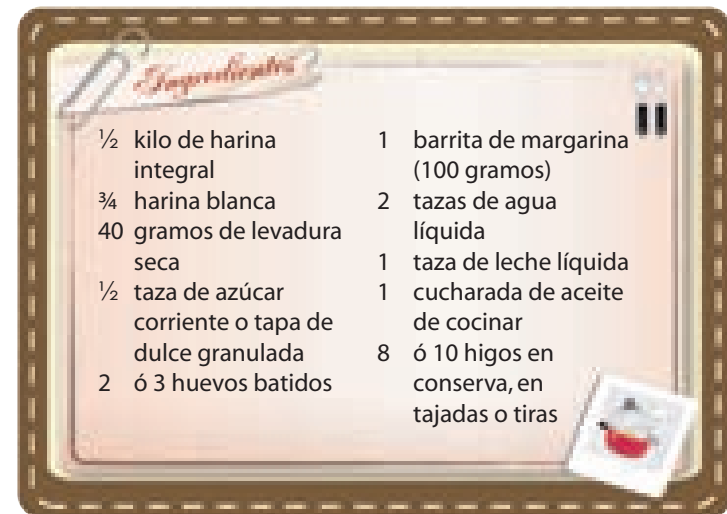


#### Preparación

Mezcle la harina, levadura y los demás ingredientes secos. Agregue agua, huevos y siga mezclando, añada manteca y mezcle hasta obtener una masa firme y elástica, deje crecer por una hora y forme el pan y rellene con chiverre. Hornee por 20 minutos.

### *Pan dulce casero integral con higos*

Zoila Rosa Marín Rodríguez  
EL Carmen, San Blas



#### Preparación

Cernir con un colador en un recipiente grande el harina integral, harina blanca, levadura seca, taza de azúcar o tapa de dulce, revolver con la mano. Incorporar a la mezcla suavemente hasta formar una bola 2-3 huevos batidos, margarina, agua líquida, leche líquida. Amasar suavemente. Formar una bola, untarla con aceite, dejar reposar en el recipiente 1 hora tapado. Amasar colocar en bandejas, barnizar con agua, rellenar con hogaza con higos, nuevamente hacer bollería, reposar por 1 hora.

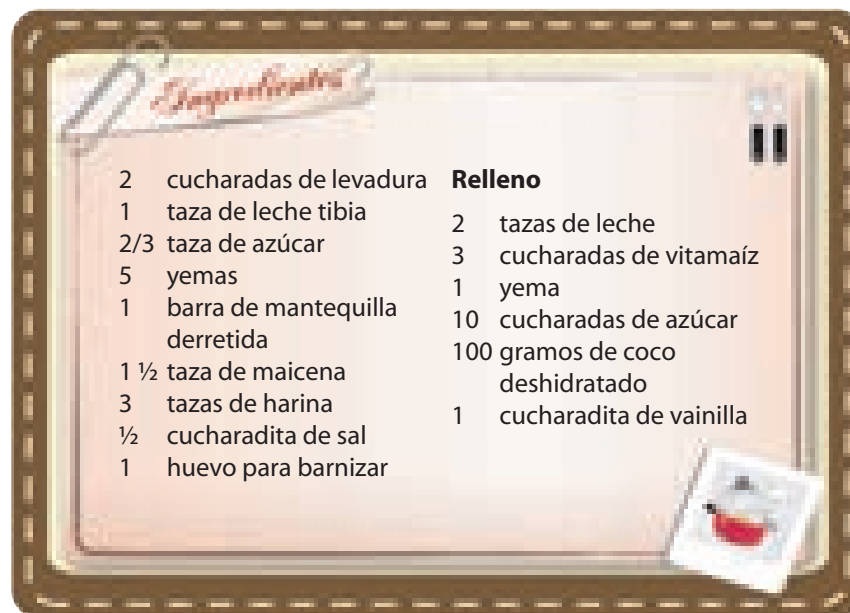
Hacer cortes, rociar harina integral. Hornear a 160 grados centígrados hasta dorar.



## Pan dulce relleno de crema y coco

Blanca Conejo Fonseca

Tres Ríos, La Unión



### Preparación

Mezclamos la leche con el vitamaíz, yema y el azúcar y lo llevamos al calor moviendo constantemente hasta que espese. Apartamos del calor e incorporamos el coco y la vainilla. Dejamos enfriar.

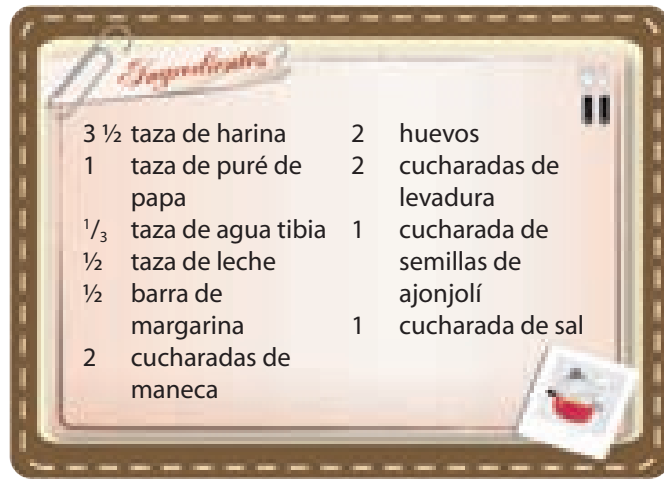
### Preparación del pan

Disolver la levadura en la leche tibia, dejamos fermentar por 10, agregamos la sal, el azúcar, las yemas y la mantequilla. Batimos ligeramente, agregar la maicena y

luego la harina necesaria para formar una pasta suave. Dejamos crecer por 45 minutos. Pasado este tiempo dividimos la pasta en tres partes iguales, extendemos una parte en forma rectangular, dejando el centro más grueso. Esparcimos el relleno en el centro y hacemos cortes a los lados de 2 cm en ambos lados, cerramos formando una trenza, repetimos este procedimiento con las 2 partes restantes, las pasamos a una bandeja engrasada y enharinada, con ayuda de dos espátulas pues la masa es muy frágil si la tratamos de pasar a mano se pueden desarmar, barnizados con huevo y las dejamos crecer por 1/2 hora. Hornear en 350 grados por 30 minutos.

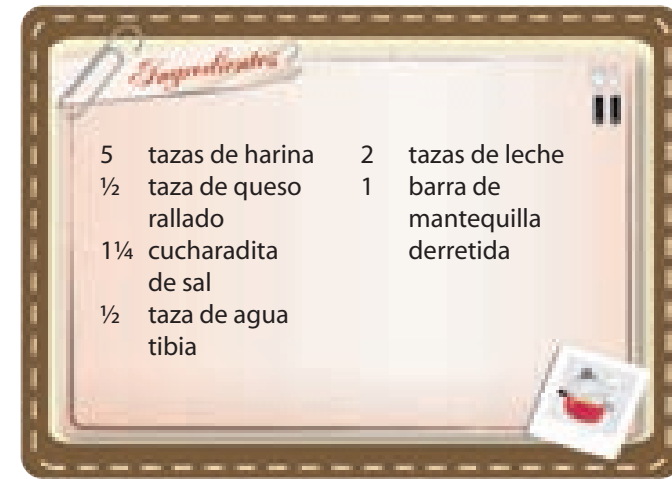
### *Pan de papa*

María Luisa Arrieta Carvajal  
Cartago



### *Pan salado*

Carmen Hernández Brenes  
Cartago



#### **Preparación**

Creer la levadura con el agua tibia, mas 3 cucharadas de harina y una cucharada de azúcar, hasta que espumee. Suavizar la margarían y manteca en la leche tibia. Colocar en un bol o batidora, harina, puré, huevos, leche, levadura y sal. Revolver bien, batir bien, formar una bola y dejar crecer por 30 o 40 minutos. Amasar luego,

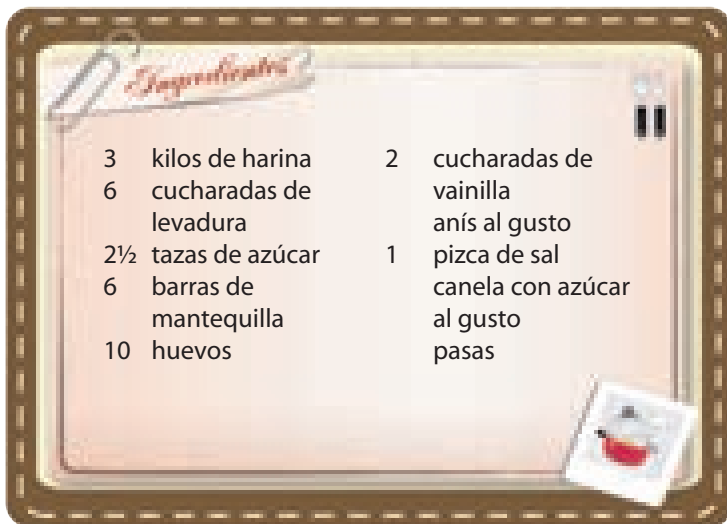
dividir en 3 partes para formar una trenza. Dejar crecer de nuevo. Barnizar con huevo y rociar con el ajonjolí. Hornear a 350 grados y 35 minutos.

#### **Preparación**

En el agua tibia mezcle la levadura. En una palangana se me3zcla la levadura, la mantequilla y los demás ingredientes líquidos. Añada la sal, el queso, después se integran los ingredientes secos poco a poco, amase hasta tener consistencia para hacer los bollos.

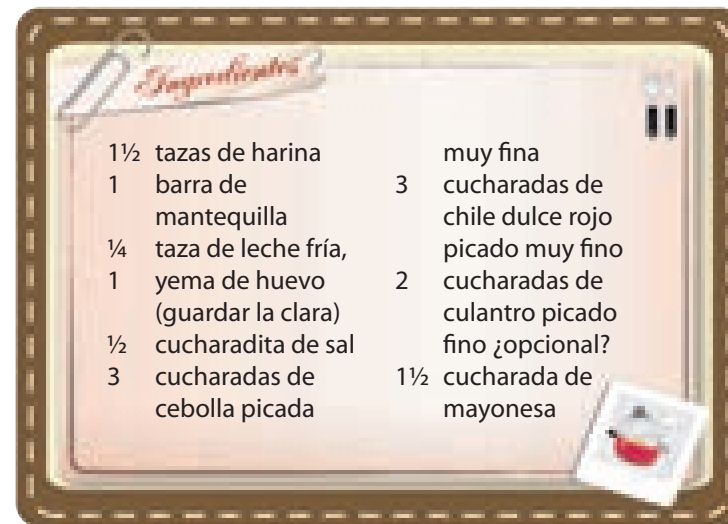
### *Pancitos de canela*

Luz Zúñiga Rodríguez  
Ochomogo, Cartago



### *Pancito de especias*

Milyn Guillén Soto  
Tejar, El Guarco



#### Preparación

Se hace la levadura con 2 tazas de agua tibia, cuando crece se le agrega azúcar, mantequilla, huevos, harina, vainilla y sal.

Se revuele bien y se forma una masa homogénea. Se van formando bollitos y se barnizan con mantequilla derretida y se esparce el azúcar con la canela. Se les hace dos cortes arriba y se le introduce la pasa. Se precalienta el horno a 200 grados y se llevan por 45 minutos.

#### Preparación

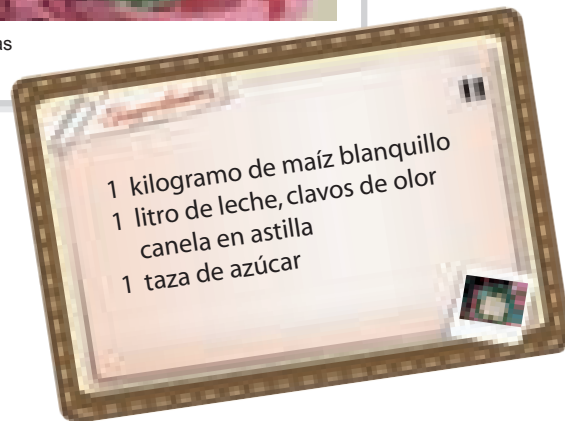
Mezcla la cebolla, el chile dulce y culantro con la mayonesa y los aparta. Sobre la mesa coloca la harina y le agrega la sal, revuelve. Agregar mantequilla y con un tenedor hacer boronas, en el centro coloca la yema de huevo y la leche. Revuelve hasta formar una masa. Sobre la mesa enharinada, estira la pasta con el bolillo, sobre la pasta estirada coloca la mezcla de especias y arrolla. Partir en pequeñas porciones, colocarlos en una bandeja engrasada y barnizar con la clara de huevo. Hornear por 25 minutos aproximadamente en un horno precalentado a 175 grados.

## Papín

Priscilla Navarro Coto  
Tablón, Cartago



Foto: Sonia Gómez Vargas

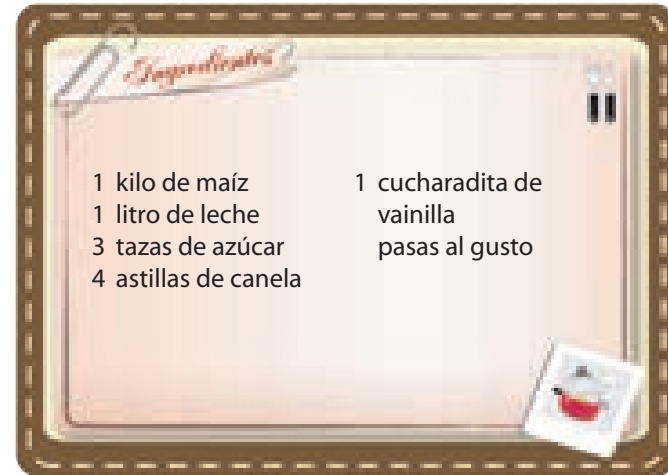


### Preparación

Se pone a sancochar el maíz, que no quede muy suave, bajarlo del fuego y quebrarlo que no quede muy fino, cuando está quebrado se le agregan cuatro tazas de agua y se pasa por una manta. Se lleva a fuego lento, agregando la leche, el clavo de olor, la canela y el azúcar. Moverlo constantemente con una cuchara de madera para que no se pegue, hasta que espese como un atol. Verterlo en un recipiente y cuando está bien cortado, lo partimos en cuadritos.

## Papín de maíz

Estelita Cordero Segura  
Guadalupe, Cartago



### Preparación

Sancochar el maíz, luego de estar cocinado lavarlo bien y quebrarlo en la maquina, colarlo en un colador de manta.

Al estar listo ponerlo a cocinar a fuego lento junto a todos los ingredientes. Moverlo constantemente con una cuchara de madera hasta que se observe que la mezcla tenga una consistencia espesa. Vaciar en una batea de madera, dejarlo enfriar y nuestro rico papín de maíz está listo para servir.

### *Papin de maíz*

Vilma Cordero Valverde  
Corralillo, Cartago

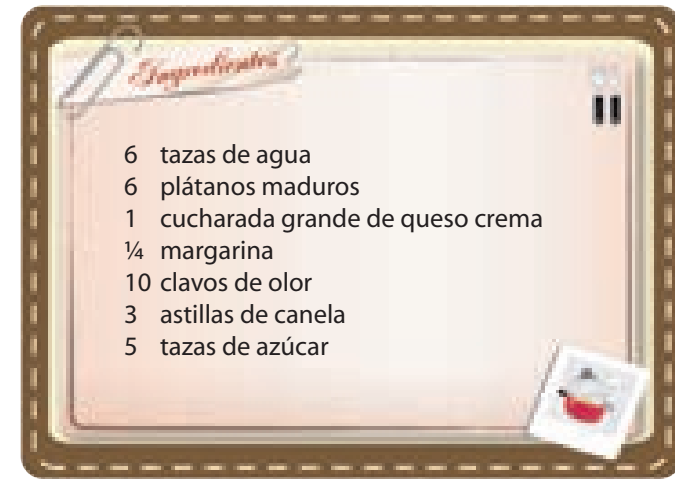


#### **Preparación**

Se cocina el maíz, moliendo después en la máquina. En una olla se agrega el maíz cascado molido, 3 tazas de azúcar y los 2 litros de leche para ser mezclados. Se pasa la mezcla obtenida por un colador. En una sartén vaciamos la mezcla y la ponemos a cocinar a fuego lento. Luego dejamos que se cocine hasta que veamos que espese. Finalmente cocinada se vierte sobre un molde y se deja cortar por aproximadamente 3 horas.

### *Postre de plátano*

Sofía Hernández Hernández  
Tejar, El Guarco



#### **Preparación**

Pongo a hervir en una olla el agua con los plátanos (partidos en tres porciones), cuando rompa el hervor le agrego la canela y los clavos de olor. Cuando los plátanos están en su punto se le agrega el queso crema, la mantequilla y el azúcar. Se deja reposar por 30 minutos y listo para servir.

## Postre refrescante de fresas

Cidaley Arce Hernández  
San Francisco, Cartago



Foto: Sonia Gómez Vargas



### Preparación

Volcar la crema de leche en un tazón, añadir el azúcar, batir a medio punto, agregue la pulpa de fresas y mezcle, realzarlo con colorante, adicione la gelatina hidratada en agua en el microondas y refrescada.

Forrar un molde desarmable con papel encerado y aceitado. Disponer la preparación dentro del molde, ponerle plástico y refrigerar por 2 horas

### Espejo de fresas

Coloque la gelatina y el agua en unja ollita, mezcle y lleve al fuego hasta hervir. Refresque, cuando comience a cortar agregarla al postre.

### Pulpa de fresas

Procese las fresas, azúcar y jugo de limón, llevar al fuego a hervir y refrescar. Refrigere hasta cortar. Desmolde y decore con Chantilli y fresas

### *Pudín de ayote*

Ligia Calderón Valverde  
Taras, Cartago



Foto: Yanory Álvarez Masís

- Ingredientes*
- |                            |                          |
|----------------------------|--------------------------|
| 2 kilos de ayote           | 4 cucharadas de maicena  |
| 1 lata de leche condensada | ½ taza de leche en polvo |
| ½ taza de leche evaporada  | 3 yemas de huevo         |
| 1 cucharada de vainilla    |                          |

#### Preparación

Cocinar el ayote envuelto en plástico en el microondas por 15 minutos. Al estar frío nuestro ayote le quitamos la cáscara y lo licuamos con todos los ingredientes. Cocinarlo hasta espesar, colocarlo en un pírex y hornear hasta dorar.

### *Queque de higo*

Margarita Gómez Acuña  
Tierra Blanca, Cartago



Foto: Yanory Álvarez Masís

- Ingredientes*
- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| 2 tazas de margarina          | 4 cucharaditas de polvo de hornear            |
| 2 barras de margarina         | 1 taza de leche evaporada                     |
| 4 huevos                      | 1 cucharadita de ralladura de limón o naranja |
| 1½ taza de azúcar             | 1 taza de higo picado fino                    |
| 1 cucharadita de nuez moscada |   |

#### Preparación

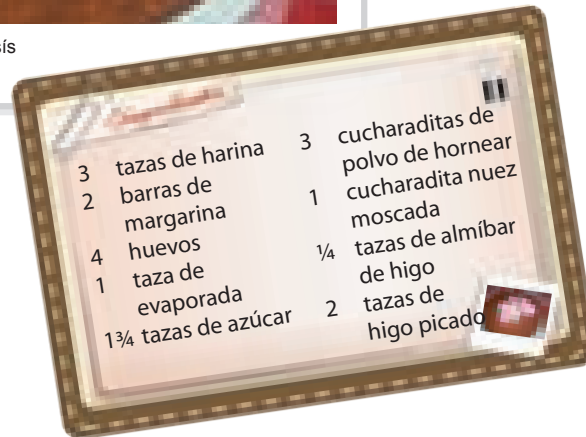
Crear la mantequilla, con el azúcar, cernir la harina, polvo de hornear, nuez moscada, e incorporar la ralladura, alternar la leche y harina hasta obtener una pasta cremosa de último, poner el higo picado.

## Queque de higo tierra blanca

Kattia Quirós Gutiérrez  
Tierra Blanca, Cartago



Foto: Yanory Álvarez Masís



### Preparación

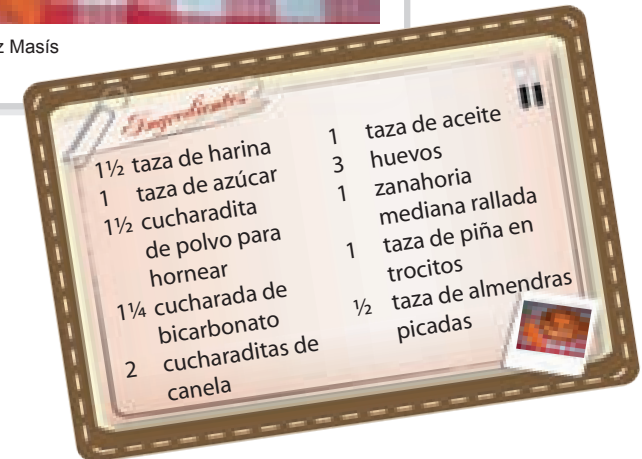
Batir la mantequilla a cremar, agregar azúcar y seguir cremando. Agregar las yemas de huevo uno a uno y luego agregamos harina con polvo de hornear y nuez moscada alternando con evaporada y almíbar de higo, luego agregamos el higo picado. Por último las claras a punto de nieve. Se hornea por 50 minutos. Se desmolda caliente, se deja enfriar se decora con gajos de higo.

## Queque de zanahoria

Sidaley Arce Hernández  
San Francisco, Cartago, Cartago



Foto: Yanory Álvarez Masís



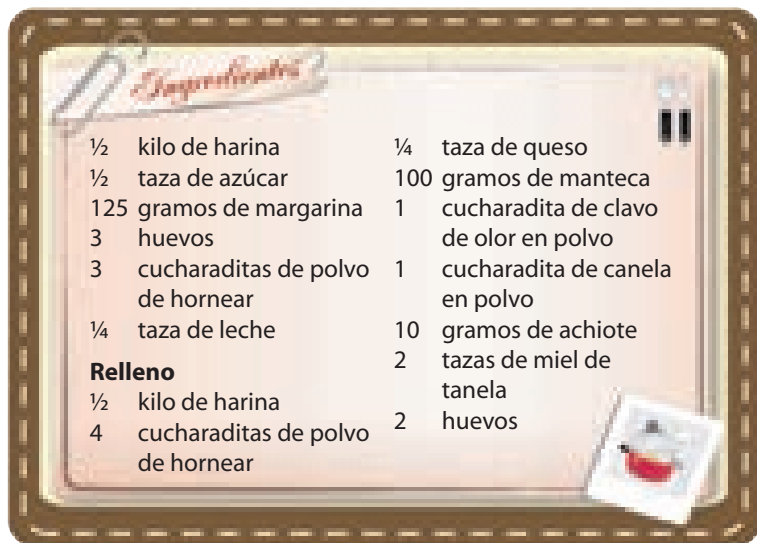
### Preparación

Precaliente el horno a 325°C. Bata todo junto en una batidora eléctrica, excepto las almendras y la piña por 5 minutos, luego mezcle la piña y la zanahoria con movimiento envolvente, lleve al horno en molde engrasado y enharinado por 35 minutos, aproximadamente, introduzca un palillo para saber si esta , este debe de salir limpio.



## Quesadillas

Carlos Coto Rivera/Flor Coto Rivera  
El Carmen, Cartago



### Preparación pasta

Coloque en una olla la margarina, los huevos, azúcar y leche. Agregue la harina cernida con el polvo de hornear. Hasta formar una pasta que no se pegue en las manos. Estire con un bolillo que no quede muy delgada. Corte redondeles, rellene con el relleno anterior y cierre hasta la mitad muy bien. Hornear en una bandeja engrasada a 350° F durante media hora hasta que doren.

### Preparación relleno

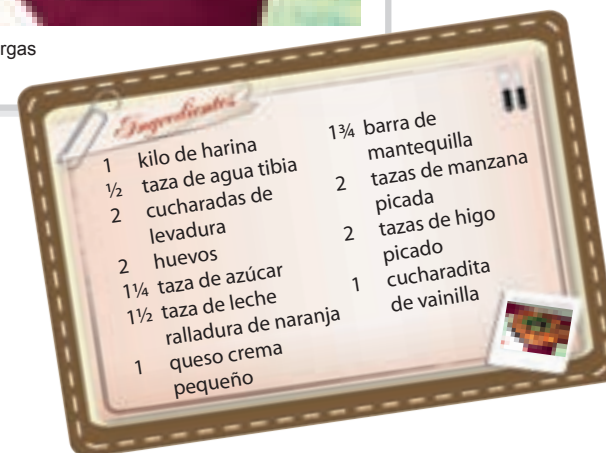
Haga una miel con el dulce que quede especita. Derrita la manteca y el achiote en una olla, agregue el clavo, la canela, el queso y los huevos. Agregue la harina con el polvo de hornear alternando con la miel hasta formar una pasta suave.

## Rosca de pan rellena de manzana e higos

Hortensia Calderón Retes  
Tres Ríos, La Unión



Foto: Sonia Gómez Vargas

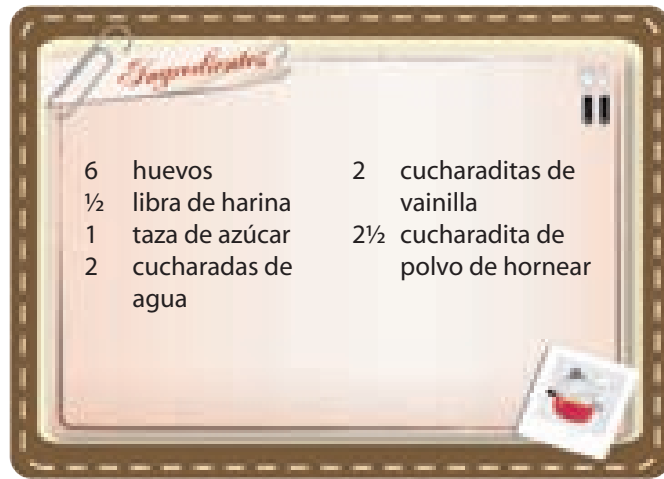


### Preparación

La levadura se mezcla con el agua tibia por 15 minutos. Para preparar la masa se mezcla la harina con los demás ingredientes, excepto la manzana. Esto se deja reposar por veinte minutos. La manzana picada se le agrega taza y media de azúcar y media taza de agua para luego colocar al fuego hasta que ésta se reduzca, agregue también una cucharada de canela en polvo. Una vez que se enfríe se usa para el relleno junto a los higos picados. Cuando estire la pasta con un bolillo coloque el relleno para que después pueda hacerlo en forma de rosca. Antes de hornear barnice la rosca con una yema de huevo y una cucharada de leche. Se deja reposando por 30 minutos para que ésta aumente el volumen y lleve a un horno precalentado a 350°F por 30 minutos. Puede servir frío o caliente. *Decore con higo y manzana.*

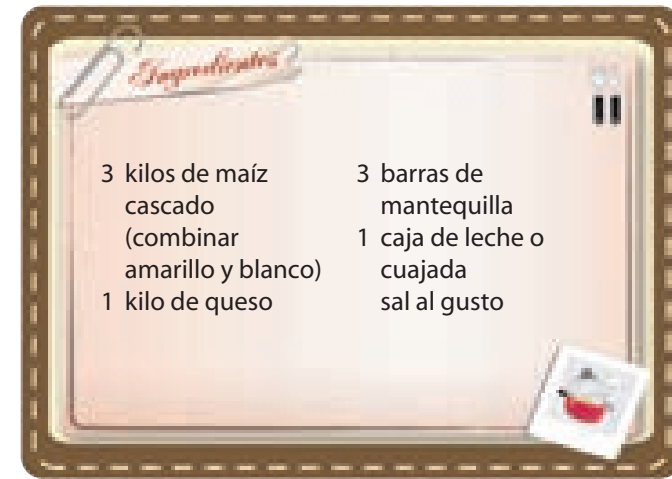
### Rosquete casero

Olga Cecilia González Calvo  
El Carmen, Cartago



### Rosquillas

Ana Isabel Chacón Quirós  
Cartago



#### Preparación

Se baten los huevos a punto de nieve, se le agrega el azúcar hasta cremar. Luego se le va agregando la harina y el polvo de hornear cernido. Por último el agua y la vainilla.

En una bandeja de 40cm X60 cm se engrasa con manteca o aceite y luego se enharina que quede bien parejo.

El horno se calienta parejo que no se ase muy rápido, que doren. Cuando se le mete el cuchillo y no pega, se dejan aparte en la forma que usted desea.

Luego de recortarlos se pasan a otra bandeja que no esté engrasada se meten al horno para que tuesten.

Luego hace un glas de azúcar y gotas de vainilla o canela y los va glaseando uno a uno y se deja reposar para que se pongan duros.

#### Preparación

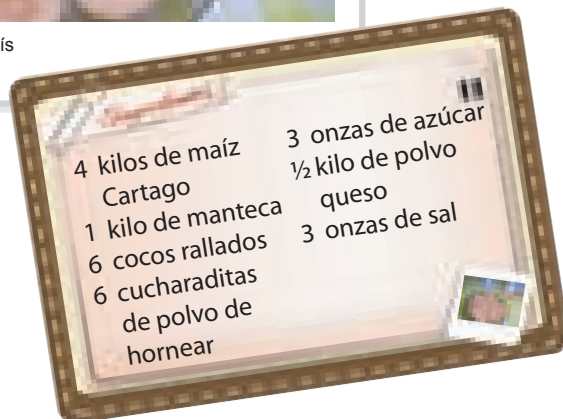
Se cocina el maíz cascado, después se lava bien, se quiebra en máquina de moler o se puede llevar a un molino. Posteriormente se mezcla con la mantequilla y el queso rallado; la leche se echa poco a poco (hasta el punto que quede como masa). Por último se le coloca la sal. Una vez que se tiene la masa, se hacen la rosquilla en forma redonda (hecha a mano) y se colocan en hojas de plátano, luego se pasa al horno de barro, en cocina eléctrica en 250 grados en ambos lados, por 1 hora (*pero no quedan tostadas como en el horno de barro*).

### Rosquillas de coco

Luz Zúñiga Rodríguez  
Ochomogo, Cartago



Foto: Yanory Álvarez Masís

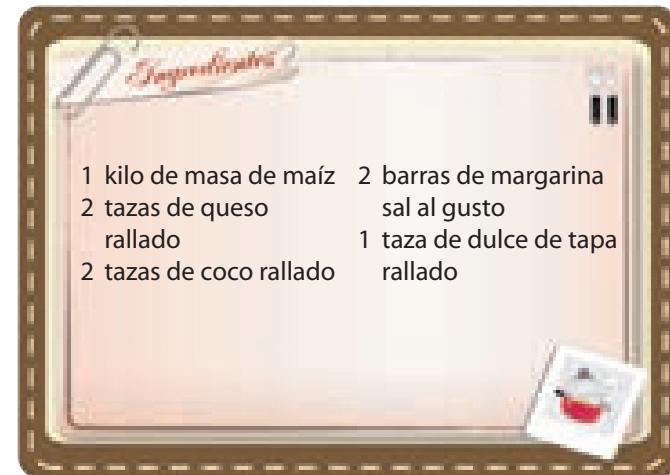


#### Preparación

Se coloca el maíz a reventar, se escurre y se lleva al molino junto con el coco rallado. A esta masa se le agrega: manteca, queso, polvo de hornear, azúcar, sal y se revuelve bien. Se forman las rosquillas. En una lata engrasada se colocan las rosquillas, se hornean a 350 grados por 1 hora.

### Rosquillas de coco

Chepita Quirós Sánchez  
San Rafael, Oreamuno

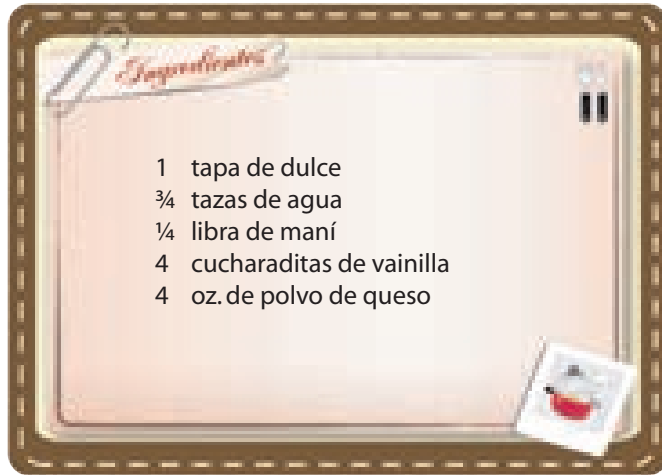


#### Preparación

Se unen todos los ingredientes en una batea, se amasa y se forman las rosquillas. Se colocan en una bandeja engrasada o forrada con hojas de banano y se hornean a 350° C por aproximadamente una hora o hasta que doren.

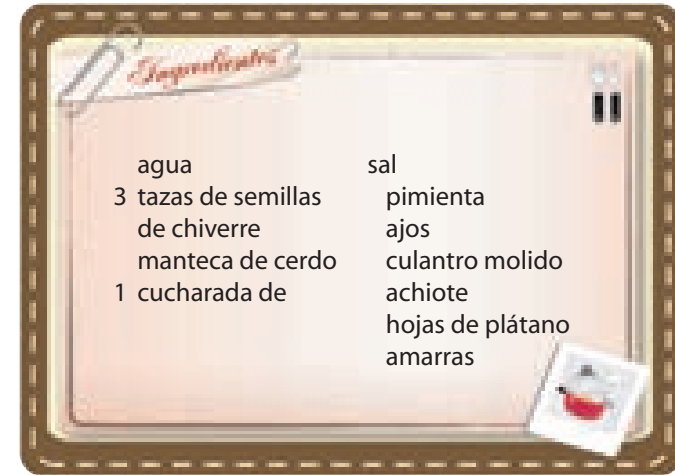
## Sobao de trapiche

Flora Mata Morales  
Paraíso



## Jalluyos

Ana Rita Pérez Ramírez  
Capellades, Alvarado



### Preparación

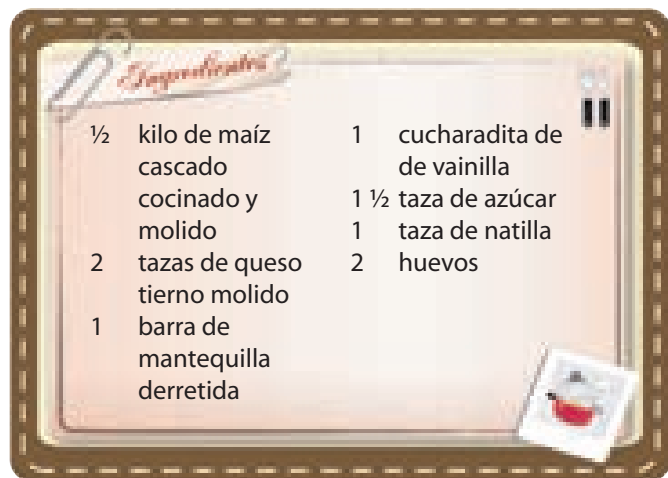
Se coloca en una olla el dulce y el agua, cuando la miel está en su punto, se extiende una mesa limpia dividiéndola en cuatro porciones, se le agregan los otros ingredientes (el maní, el queso y la vainilla), después con una paleta de madera se empieza a batir cada porción, cuando ya la miel corte (se ponga dura de color claro) se levanta con la mano hasta que se seque.

### Preparación

Se revuelve la masa con agua, manteca, sal, pimienta, culantro como para hacer tortillas. Se muelen las semillas de chiverre y se ponen a cocinar con manteca de cerdo, culantro molido, achiote, un poquito de agua hasta hervir sin que quede seca. Se hacen tortillas no muy gruesas, se untan de pipián, se arrolla y se envuelven en hoja de plátano sin que le entre agua, se amarran y se cocinan por 45 minutos, se sacan y se dejan enfriar antes de cortar.

### Jamal asado

Geovanny Barquero Gutiérrez  
El Carmen, Cartago

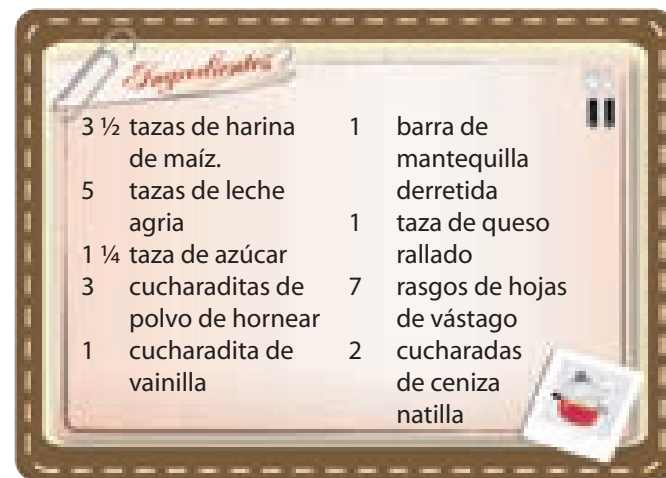


#### Preparación

Disponer en el tazón de la batidora todos los ingredientes anteriores, batir por 5 minutos, agregar en un molde engrasado y hornear por 1 hora a 350°F, dejarlo reposar y partir.

### Jamal asado \*

Alba Mata Morales. Paraíso  
María de los Ángeles Gómez Acuña. Tierra Blanca, Cartago



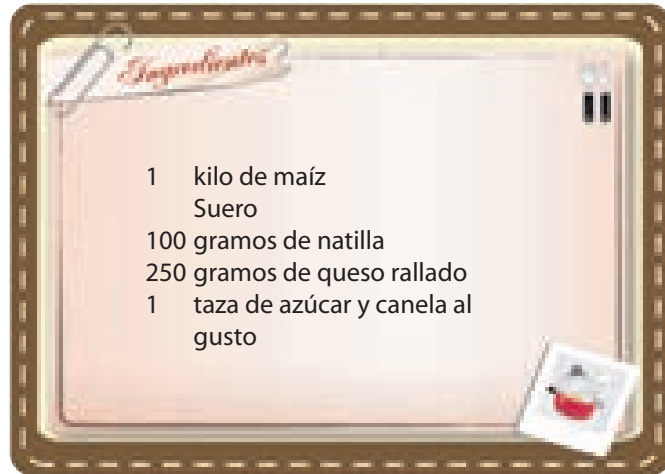
#### Preparación

En un perol de hierro se esparce la ceniza en el fondo, después se ponen las hojas de vástago y se vierte la masa, se pone al fuego cuando la orilla del tamal este dorado se pone al horno a dorar por encima.

*\*Dos recetas diferían entre si: una carecía de margarina y sustituía la natilla por la leche agria.*

### Jamal asado \*

María Marlene Figueroa Fernández. Pacayas, Alvarado  
Teresa Obando Araya. Cartago, Cartago



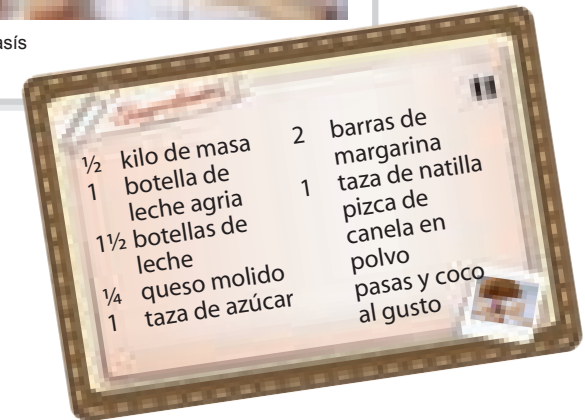
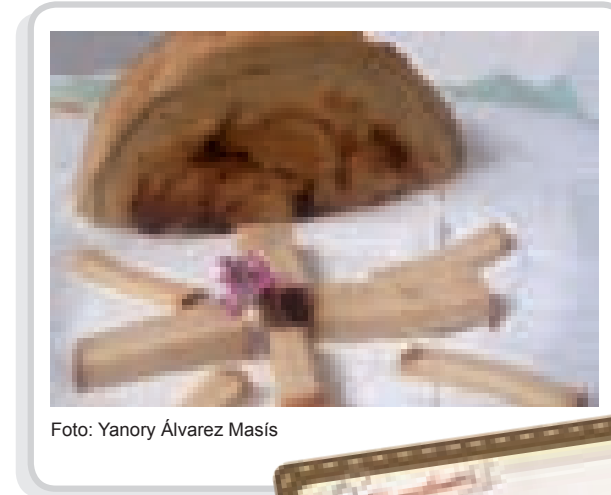
#### Preparación

Se cocina el maíz, luego se muele, se pone en una olla, se le agregan los demás ingredientes y se pone a secar en la cocina, así que está seco, se pasa a un molde con hojas de plátano y se pone a dorar. Luego se deja enfriar y se parte en cuadritos para el café.

*\*De dos recetas una de ellas variaba el suero por leche y carecía de canela.*

### Jamal asado \*

Viviana Solís Corrales. Taras, Cartago  
Vanessa Ortega Salmerón. Corralillo, Cartago



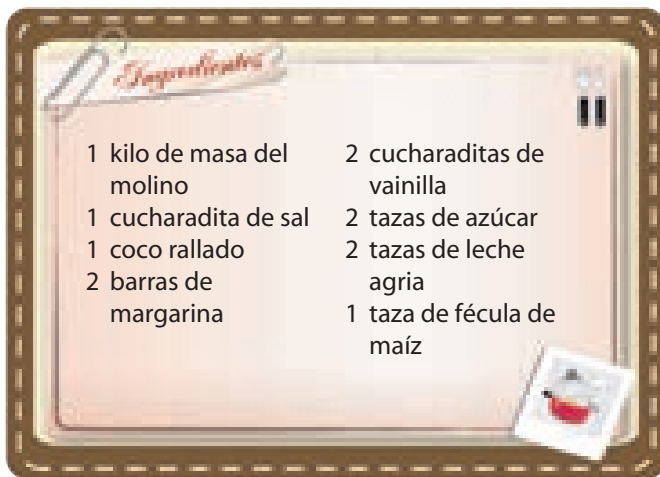
#### Preparación

Poner a hervir la leche dulce, agregar el azúcar y la mantequilla derretida, aparte en la leche agria echar la masa y el queso y se revuelve agregándola a la leche hervida, se mueve constantemente con cuchara de madera y se le echa poco a poco el coco y pasas cuando burbujea se echa en olla de aluminio y se lleva al horno por 45 minutos.

*\*De dos recetas similares, una carecía de leche, natilla, canela y pasas*

### Jamal asado en cazuela

Alba Mata Morales  
Paraíso

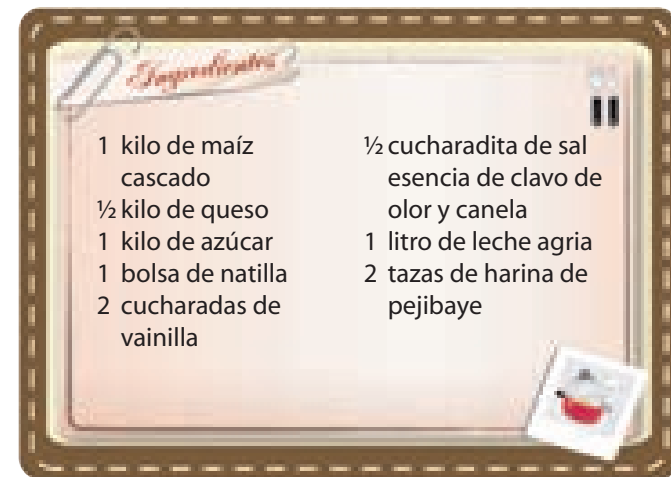


#### Preparación

Se coloca en un recipiente la masa, azúcar, sal, margarina, coco, vainilla y la fécula de maíz. Mezclar bien. Añadir la leche agria y mezclar. Colocar el contenido en una cazuela, llevarlo al calor y moverlo con una cuchara de madera, hasta hervir y espesar. Llevarlo al horno con calor arriba y abajo a 200°C hasta dorar, dejar enfriar.

### Jamal asado con harina de pejibaye

Vera Astúa  
Tucurrique, Jiménez

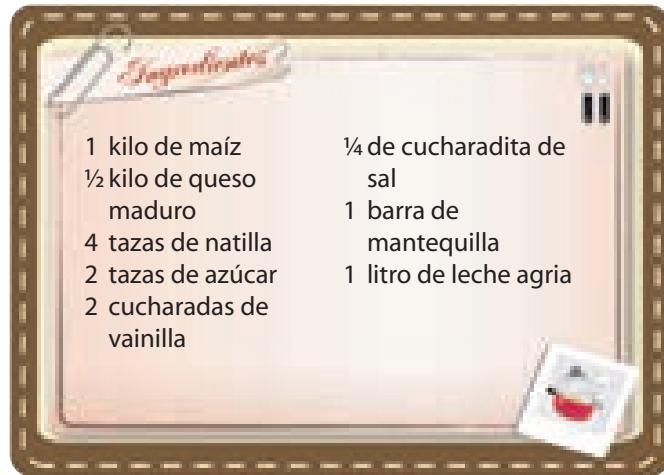


#### Preparación

Se cocina el maíz cascado, se muele con el queso y se le agregan todos los demás ingredientes, se pone a hornear.

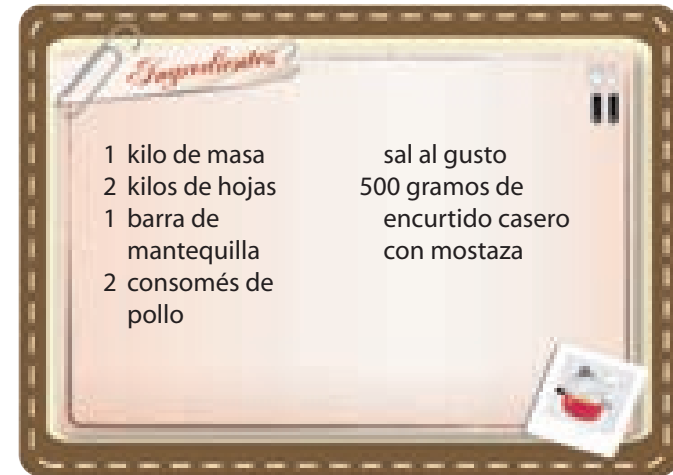
### *Jamal asado de la abuela*

María Elena Arias Calvo  
Guadalupe, Cartago



### *Tamales de encurtido*

Olga Cecilia González Calvo  
El Carmen, Cartago



#### Preparación

Se cocina el maíz y se hace una masa. En un recipiente agregamos el queso, la natilla, la leche agria, azúcar, vainilla, sal y la mantequilla. Se mezcla hasta que quede una masa uniforme. Aparte en una cazuela la forramos por dentro con hojas de plátano, agregamos la masa y tapamos también con hojas de plátanos. Se cocina al horno a 300° grados por 60 minutos.

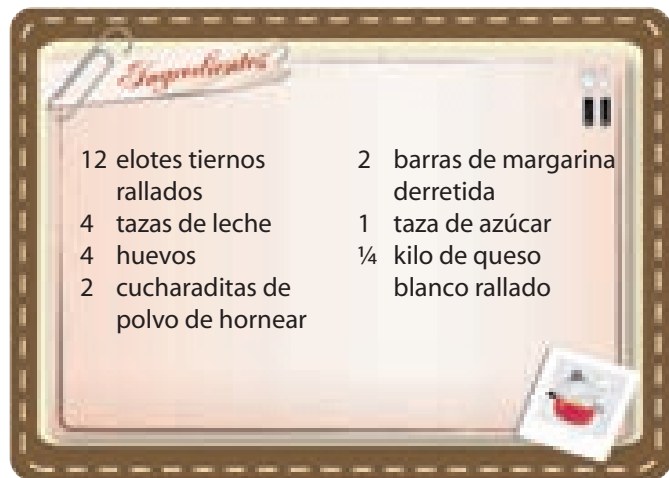
#### Preparación

Se derrite la mantequilla y se mezcla con la masa, el consomé y la sal; posteriormente se prepara el tamal y se decora con el encurtido casero. Se cocina por 45 minutos como los tamales comunes.



### Jamal de elote

Ericka Araya Zavaleta  
San Rafael, Oreamuno



#### Preparación

Prepara el horno a 350°F, licuar los elotes con leche, agregar los huevos al batido, el azúcar y la margarina, luego agregar el queso y el polvo de hornear, engrasar un recipiente con margarina y enharinar, colocar la mezcla y hornear durante 45 minutos. Dejar enfriar y cortar cuadritos.

### Jamal de elote

Estelita Cordero Segura  
Guadalupe, Cartago

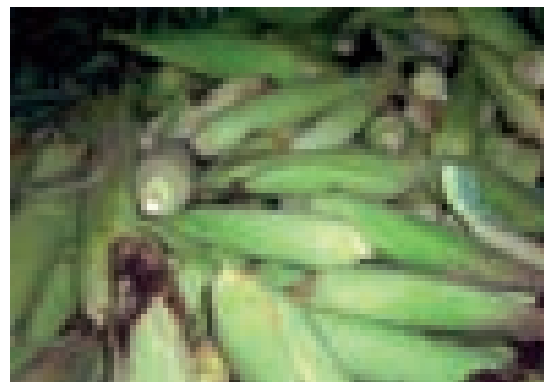
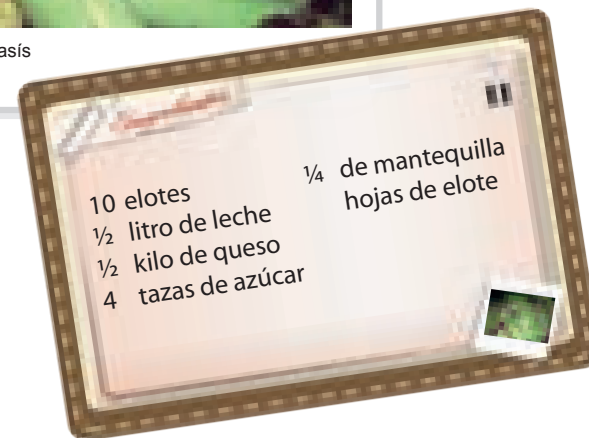


Foto: Yanory Álvarez Masis



#### Preparación

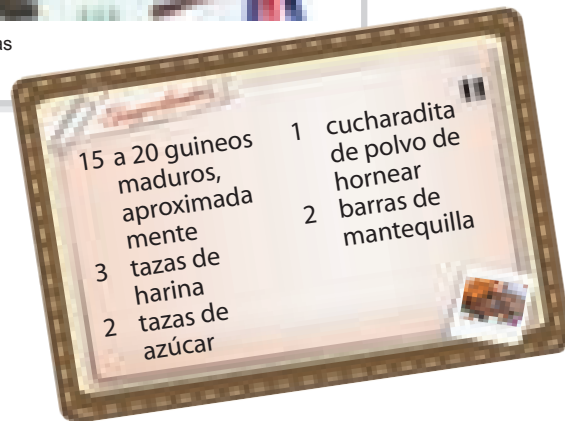
Se procesa el elote al estar procesado se le disuelve el litro de leche, el queso, las 4 tazas de azúcar y la mantequilla batir todo y nuestra masa está lista para preparar nuestros ricos tamalitos de elote.

## Jamal de guineo maduro

Vilma Cordero Valverde  
Corralillo, Cartago



Foto: Sonia Gómez Vargas

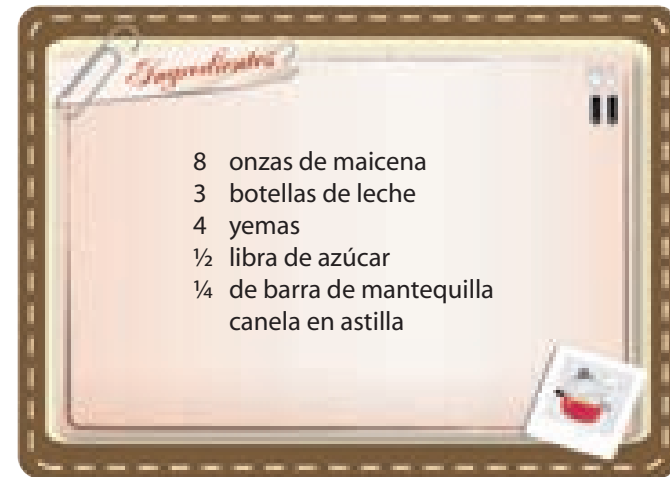


### Preparación

Se le quita la cáscara a la cantidad de guineos que sean necesarios. Echamos en una olla los guineos y luego se majan hasta demoler. Vertimos 3 tazas de harina, 2 de azúcar, agregamos las 2 barras de mantequilla, 1 cucharadita de polvo de hornear, luego mezclamos todo. Se expande la mezcla en una bandeja y se mete al horno o cocina los minutos que sean necesarios, cuando se vea dorado y asado se puede retirar del horno o cocina.

## Jamal de leche

Adriana Hernández Soto  
Distrito Oriental Cartago

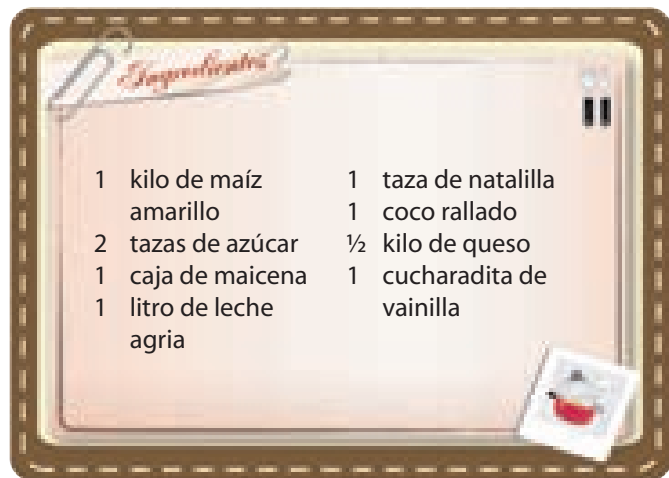


### Preparación

Se aparta 2 1/2 botella de leche, la mantequilla y canela al gusto, se hierven 3 minutos, luego se le agrega el azúcar. A la media de leche restante le agregamos las yemas, maicena, se deshacen y cuando la mezcla anterior este hirviendo, se le adicional la segunda mezcla batiendo vigorosamente hasta que espesa. Se engrasa un molde, se vierte la mezcla final y se hornea a 300 grados centígrados hasta que dore.

### Jamal de maíz

Flor Brenes Hernández  
Guadalupe, Cartago



### Jamal palmeado de maíz

Jacqueline Núñez Sánchez  
San Rafael, Oreamuno



Foto: Sonia Gómez Vargas



#### Preparación

En un recipiente grande se revuelven todos los ingredientes mencionados antes, dejando de lado por el momento la maicena y una taza de leche agria, se coloca en fuego lento por 20 minutos. Luego a la mezcla se le agrega la maicena y la taza de leche agria, ya teniendo la mezcla completa se revuelve hasta el punto de cocción y se coloca en el horno por 40 minutos.

#### Preparación

Se cocina el maíz, luego hay que pelarlo con ceniza o cal, se lava, hay que pasarlo por la máquina de quebrar maíz, en un recipiente mezclar el maíz, leche agria, vainilla, queso molido, coco rallado, azúcar, canela y mantequilla derretida. Luego se hornea por 30 minutos a 170 grados.

*Jamal de olla*  
Olga Ortiz Rodríguez  
Paraíso



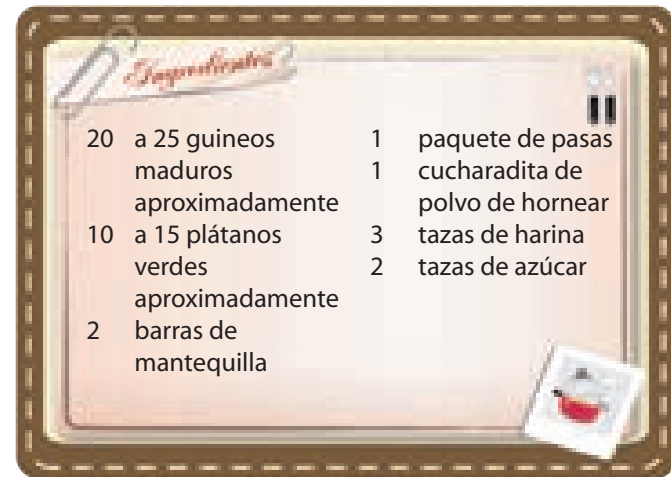
Foto: Yanory Álvarez Masís



**Preparación**

El maíz se cocina, se muele y se revuelve con todos los ingredientes. Se pone en la cocina en una olla de hierro y se menea. Una vez cortado se le ponen hojas de plátano encima, se tapa con una lata, además se le echan brasas para que dore por encima.

*Jamal de plátano verde con guineo maduro*  
Vilma Cordero Valverde  
Corralillo, Cartago

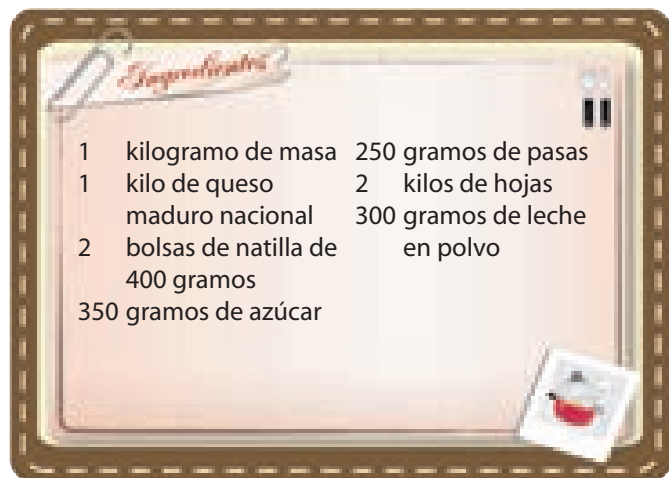


**Preparación**

Se le quita la cáscara a los plátanos verdes y a los guineos maduros. Se pasan a través de una máquina de quebrar maíz los guineos maduros y los plátanos. Se pone a derretir en un sartén las 2 barras de mantequilla. Luego de estar derretida la mantequilla, se agrega una cucharadita de polvo de hornear, 1 paquete de pasas, 3 tazas de harina, 2 tazas de azúcar, los guineos maduros y los plátanos verdes para así poder mezclar todo. Luego a otro sartén le ponemos hojas de vástago en los bordes y el fondo y se agrega la mezcla al sartén. Tapamos con hojas de vástago y una lata sobre la cual tienen que ir brasas. Cocina a fuego lento en cocina de leña.

### Tamales de queso

Olga Cecilia González Calvo  
El Carmen, Cartago



#### Preparación

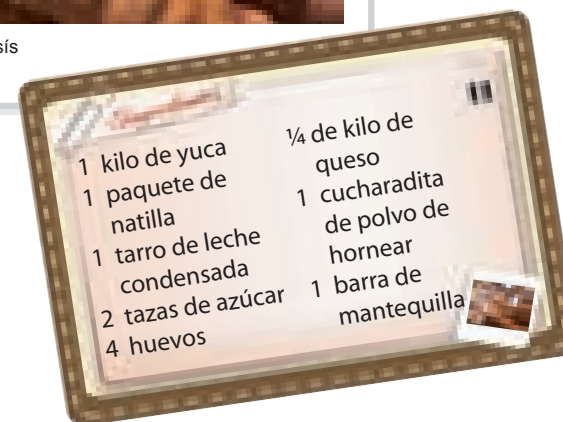
Se prepara la masa con la natilla, la mitad del queso, la leche en polvo y el azúcar. Después se hace el tamal y se decora con el queso restante y las pasas. Se cocina como los tamales comunes por 45 minutos.

### Tamal de yuca

Vilma Cordero Valverde  
Corralillo, Cartago



Foto: Yanory Álvarez Masís

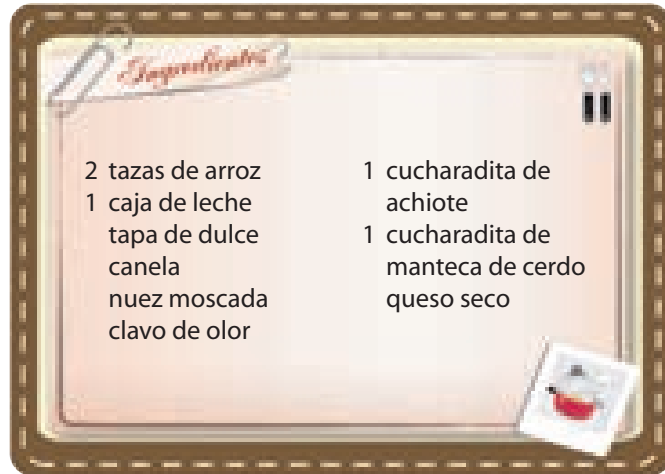


#### Preparación

Se pela la yuca y luego se ralla. En una olla se pone a derretir una barra de mantequilla, agregamos 4 huevos, 1 paquete de natilla, 1 tarro de leche condensada, 2 tazas de azúcar, 1 cucharadita de polvo de hornear y mezclamos. Rallamos el ¼ de kilo de queso. Agregamos a la olla el ¼ de kilo de queso rallado y el kilo de yuca rallada y mezclamos. Luego se vierte sobre el molde y se mete a la cocina eléctrica.

### Torta de arroz \*

Olga Ortiz Rodríguez. Paraíso  
Susana Calvo Sánchez. Dulce Nombre, La Unión



#### Preparación

Se pone a reventar el arroz con agua, leche y el achiote. Una vez reventado, se le agrega la miel del dulce con el queso. Se vacía en una bandeja y se mete al horno para que seque y dore, aproximadamente 20 minutos.

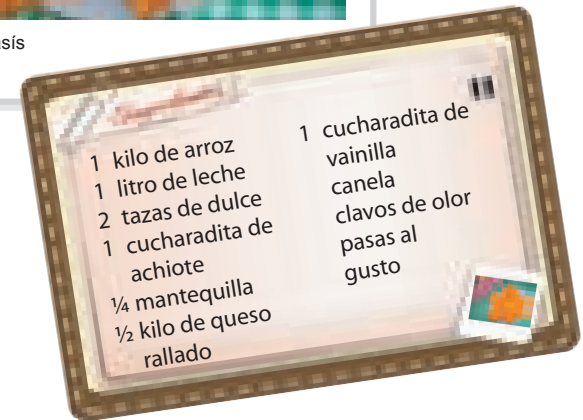
*\*Llegaron dos recetas similares, difiriendo únicamente en que una no llevaba tapa de dulce ni sustituto y manteca de cerdo en lugar del queso seco.*

### Torta de arroz

Estelita Cordero Segura  
Guadalupe, Cartago



Foto: Yanory Álvarez Masis

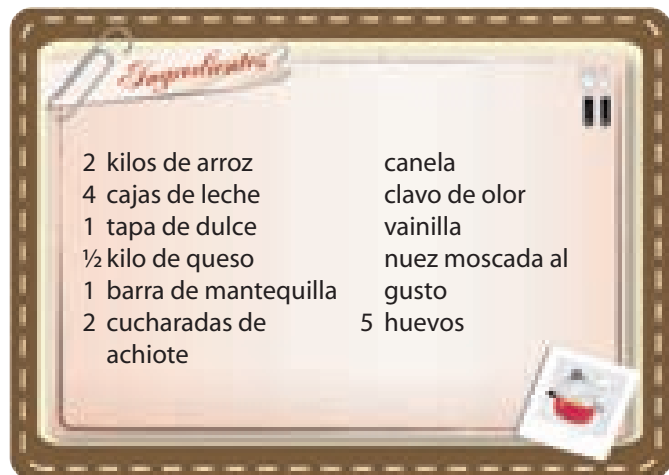


#### Preparación

Poner el arroz a cocinar, cuando está listo echarle el azúcar, la leche, el dulce, la canela, la vainilla, los clavos de olor, el achiote, el queso; disolverlo todo y listo para hornear durante 60 minutos.

### Torta de arroz \*

Pilar Chacón Quiroz. Llano Grande, Cartago  
Estelita Cordero Segura. Guadalupe, Cartago

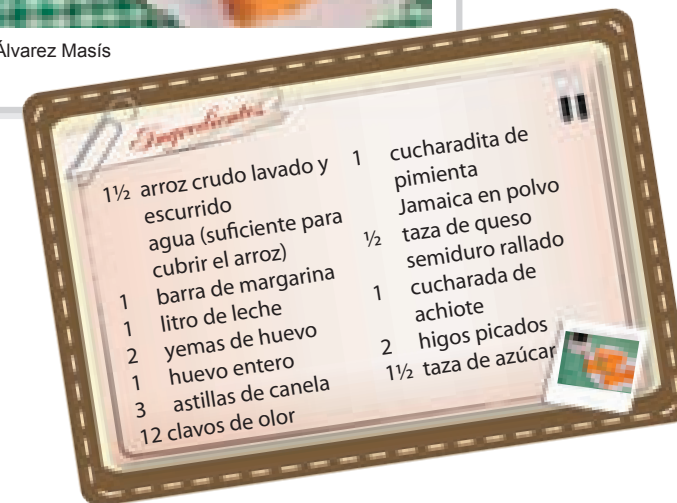


### Torta de arroz

Ericka Araya Zavaleta  
San Rafael, Oreamuno



Foto: Yanory Álvarez Masis



#### Preparación

En una olla se prepara el arroz, se le agrega 2 cucharadas de achiote y poco a poco cuatro tazas de leche hasta que reviente el arroz, luego se le echa la tapa de dulce hasta derretir, se continua revolviendo con mas leche para que no se seque el producto y se le agrega una barra de mantequilla y un huevo. En todo el procedimiento es necesario colocar la leche poco a poco hasta terminar con las 4 cajas.

Se le agrega la canela, clavo de olor y nuez moscada al gusto y se continúa con la mezcla. Una vez que se tenga el producto se extiende una pana o molde con hoja de plátano y aparte se prepara los 4 huevos batiéndolos hasta que quede como espuma. Una vez realizado, se agrega por encima el queso rallado y los huevos batidos. Se llevan al horno de barro por 25 minutos, en cocina eléctrica 30 minutos, primero abajo (30 minutos) y arriba (15 minutos) hasta que dore.

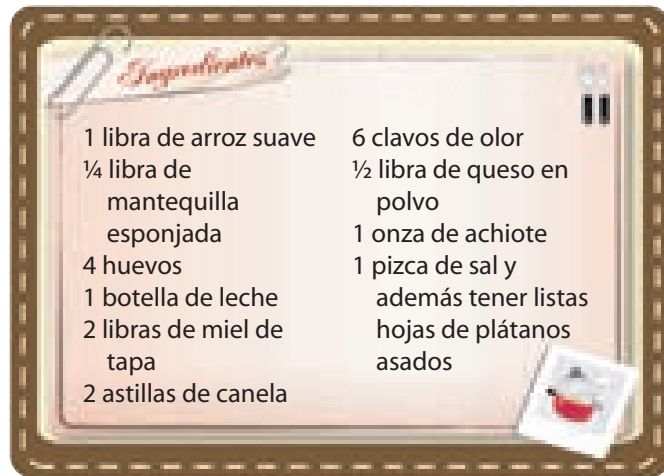
\*De dos recetas una de ellas no lleva huevos y cambiaba la nuez moscada por la vainilla.

#### Preparación

En una olla colocar el arroz, canela, clavos de olor, Jamaica, higos y la margarina. Agregar agua hasta cubrir el arroz cuando ha reventado agregar la leche y los demás ingredientes. Cocinar hasta espesar la mezcla y colocar en un molde engrasado y enharinado y hornear a 350° F por 35 a 45 minutos.

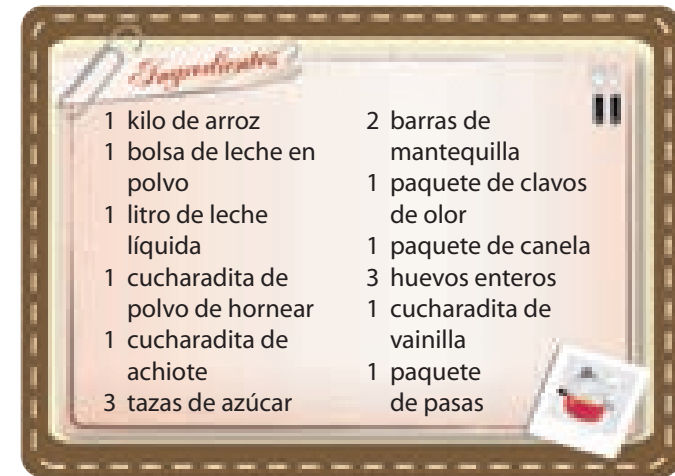
### Torta de arroz

Priscilla Navarro Coto  
Tablón, Cartago



### Torta de arroz

Vilma Cordero Valverde. Corralillo, Cartago  
Isabel Gómez Valverde. Santa Rosa, Oreamuno  
Blanca María Monestel Flores. El Llano, Paraíso



#### Preparación

El arroz se lava y se deja remojar de un día para otro. Se escurre y se cuece en agua hasta que reviente. Al estar ya suave se le agrega la leche. Se deja hervir, añadiendo el clavo de olor y la canela desmenuzada. Luego se le agrega la miel espesa del dulce. De inmediato se le añade el achiote y los huevos, batirlos, así como la mantequilla derretida. Para ayudar a espesar la mezcla, se le agrega el polvo de queso. En una cacerola extendida se pone una cama de hojas de plátano soasadas, para que no se pegue. Se vacía toda la mezcla y se pone al horno hasta que dore. Se saca del horno a su verdadero punto y se deja enfriar. Luego se corta con un cuchillo, pero ya en frío, en forma de tajada o cuadro (como desee).

#### Preparación

Se lava el arroz y se deja escurrir, cuando ya está escurrido se pone a cocinar con dos tazas de agua caliente, la canela y el clavo de olor. Cuando el arroz está un poquito suave se le agrega la leche líquida poco a poco, junto con los huevos, la mantequilla, el azúcar, la vainilla y la leche condensada. Cuando esté un poquito seco se pasa a un molde o bandeja engrasada con mantequilla y se pone al horno hasta que dore.

Dejamos enfriar por al menos 1 hora y luego cortamos.

*De tres recetas una de ellas no contaba entre sus ingredientes con huevos, vainilla ni pasas y otra variaba la leche por leche condensada*

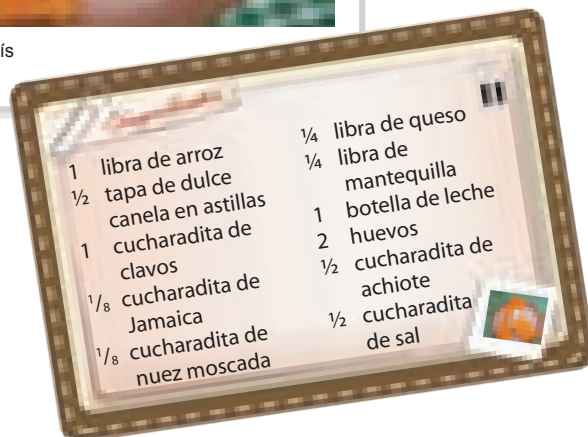


## Torta de arroz con dulce (torta de novios)

Dora Quirós Carranza  
Taras, Cartago



Foto: Yanory Álvarez Masís



### Preparación

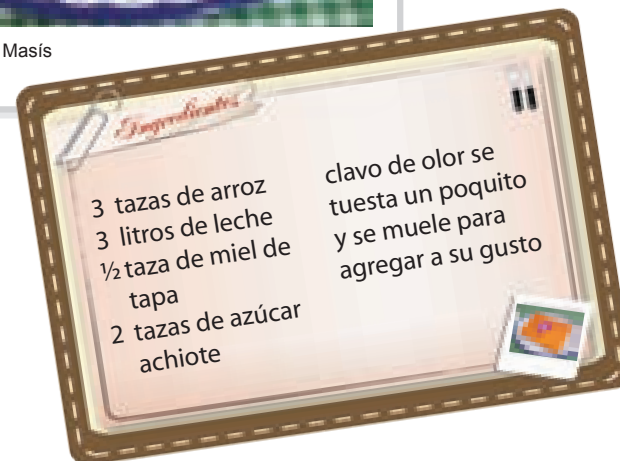
Se pone a cocinar el arroz con suficiente agua y la canela. Cuando está reventado se le agrega la leche, el dulce raspado, el achiote, el queso rallado, la mantequilla, 1/2 cucharadita de sal, una cucharadita de clavo molido y un rayito de nuez moscada y Jamaica. Cuando el arroz está bien espeso, se baja del fuego. Hay que tener mucho cuidado de estarlo moviendo desde que se le ponen los condimentos, porque si no, se quema. Luego se le agregan los dos huevos batidos. Se engrasa una cazoleja y se pone en ella el arroz. Se mete al horno hasta que se cocine. Se parte cuando está frío. Antiguamente se hacía en comales de barro y se guardaba en lugar fresco hasta por ocho días sin descomponerse.

## Torta de arroz, la tradicional torta de novios

Ana Rita Pérez Ramírez  
Capellades, Alvarado



Foto: Yanory Álvarez Masís

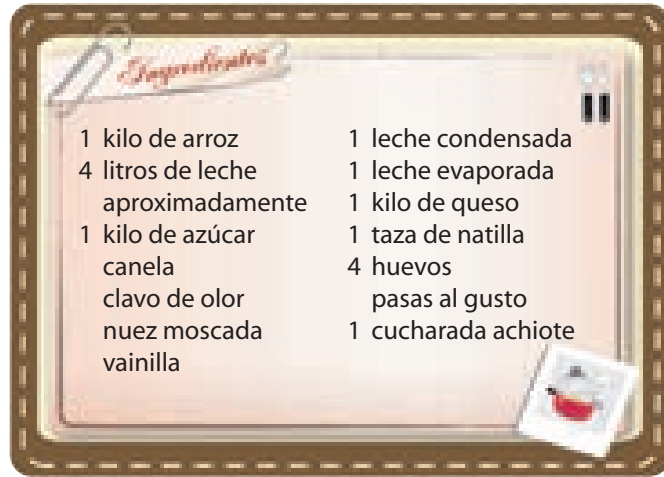


### Preparación

Se pone a reventar el arroz con la leche hasta esponjar sin dejar que se pegue. Cuando está suave el arroz ya reventado, se le agregan todos los demás ingredientes y se mueve bien hasta disolver el achiote y el azúcar con el clavo de olor, se pone a hornear hasta que dore, se pone a enfriar para luego hacer los cuadritos.

### Torta de arroz o de novias

Kattia Quirós Gutiérrez  
Tierra Blanca, Cartago



#### Preparación

Se pone a reventar el arroz con canela, clavo, nuez moscada y leche. Se mueve constantemente y se va agregando leche hasta que este reventado. Se baja del calor y se agrega azúcar, queso, natilla, condensada, evaporada, huevos, pasas y achiote. Se revuelve muy bien para revolver todos los ingredientes. Se mete al horno y se hornea por 30 minutos aproximadamente. Se deja enfriar, se corta y está listo para degustar.

### Torta de plátano

Francisco Calderón Monge  
Llano Grande, Cartago



#### Preparación

Tajadée el plátano, vierta el queso en el plátano, agregue el azúcar y la sal y hornee por 10 minutos o al gusto y se presenta en una hoja de plátano.

## Tortillas

María Marlene Figueroa Fernández  
Pacayas, Alvarado



### Preparación

Se cocina el maíz, se muele y se forman las tortillas con la palma de la mano.

### Variantes para dar otro sabor

Se le puede agregar consomé a la masa o bien podemos agregar frijoles molidos y revolver con la masa. Hacer tortillas con frijol.

## Tortillas caseras

Vilma Cordero Valverde  
Corralillo, Cartago



### Preparación

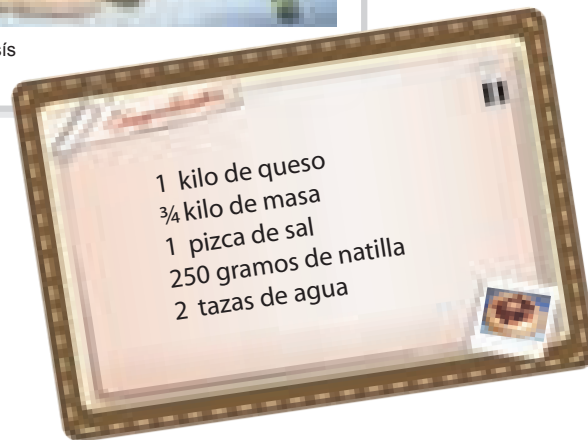
Se revuelve el kilo de masa con el agua y luego se le pone sal al gusto y se muelen las tortillas.

## Tortilla de queso

Zayra Camacho calvo  
Cervantes, Alvarado



Foto: Yanory Álvarez Masís

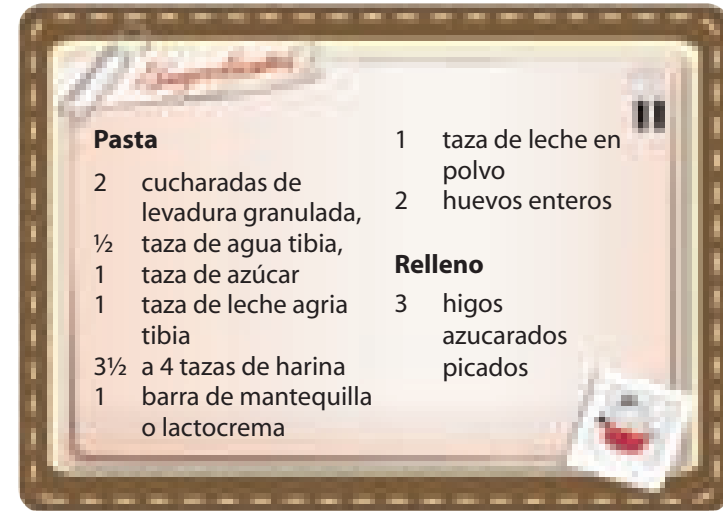


### Preparación

Se desborona el queso. Se le agrega la masa, la pisca de sal, la natilla y el agua, toda la mezcla se amasa hasta que todo quede uniformemente mezclado

## Trenza de higos

Sidaley Arce Hernández  
San Francisco, Cartago, Cartago



### Preparación

Ponga en el tazón de la batidora la levadura el agua tibia y una cucharada de azúcar, tapar y reposar unos 8 minutos. Pasado el tiempo agregue los huevos, el azúcar, la leche, 1 taza de harina y la leche en polvo. Bata muy bien, añada la mantequilla y el resto de la harina hasta unir la masa, ponga en un tazón, tape y deje crecer. Pase a la mesa, amase y divida en tres pares. Ponga harina en la mesa estire cada porción más o menos en rectángulo, rellene con los higos picados, cierre formando un bolillo, haga los mismo con los demás y forme la trenza. Coloque en una bandeja engrasada y enharinada barnice con huevo, hornear a 400°C por 45 minutos.

### Caramelo

Al salir del horno póngale con una brochita lo siguiente:

### Ingredientes

1 cajita de crema dulce  
½ taza de azúcar moreno

### Preparación

Mezclar calentar y usar.

## Trenza de cebolla y papa

Hortensia Calderón Retes  
Tres Ríos, La Unión  
Ganadora



Foto: Sonia Gómez Vargas



### Preparación

En media taza de agua tibia, se coloca la levadura con el azúcar por 10 minutos, luego la leche se pone a tibia con la mantequilla y la sal, hasta que se derrita la mantequilla, sin que hierva. Se deja enfriar, a temperatura ambiente. Luego se pone en la batidora, con los huevos y demás ingredientes, se deja veinte minutos tapado para que crezca la masa.

### Relleno

2 tazas de cebolla picada fina  
1 cucharada de sal  
½ barra de lactocrema o su equivalente  
1 cucharada de harina  
½ taza de crema dulce

### Preparación

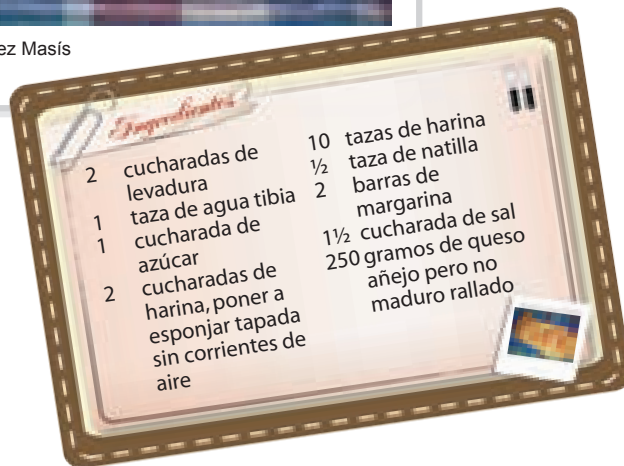
Se pone al fuego, en un sartén, la cebolla con la mantequilla sin que se dore, se le agrega la crema dulce y la cucharada de harina y una cucharadita de sal, se deja enfriar. La masa se enfría con un bolillo y se rellena con la papa y la cebolla, se le agrega el queso por encima, luego hacer la trenza, se deja crecer por 20 minutos para luego hornear 40 minutos hasta que dore.

### Trenza de queso

Ana Rita Pérez Ramírez  
Capellades, Alvarado



Foto: Yanory Álvarez Masís

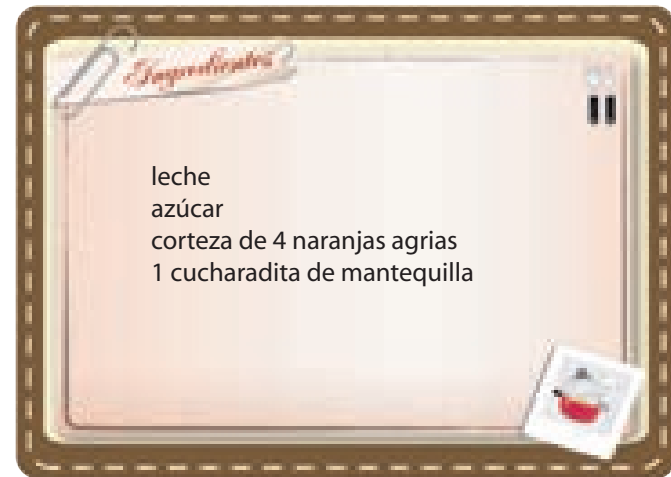


### Preparación

Cuando los ingredientes se esponjan se agrega la natilla, la margarina, sal y se comienza a revolver el pan con movimientos suaves, se agrega el queso rallado, cuando no se pega de las manos. Se forma una trenza, se extiende en forma de rectángulo haciéndole cortes en ambos lados, se rellena con queso y se cruza los cortes, se barniza y se deja crecer hasta que doble su tamaño.

### Jurroncito de naranja agria doña Anita

Olga Ortiz Rodríguez  
Paraíso

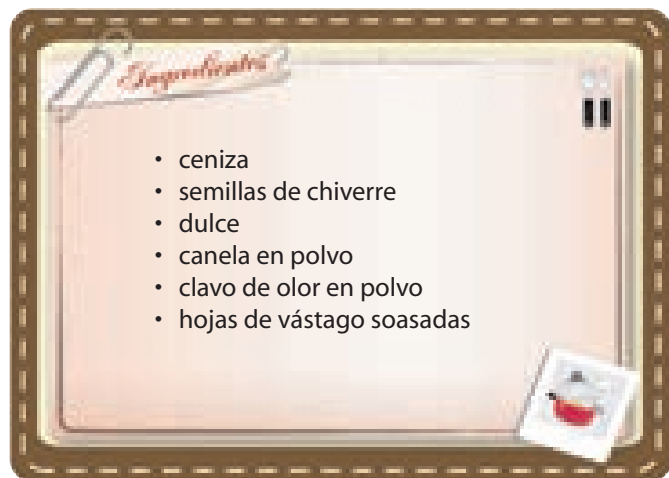


### Preparación

Las cascaritas se muelen y se mezclan con agua, luego se secan y se mezclan con todos los ingredientes hasta que tome el punto.

### Turrón de semillas de chiverre

Elena Hernández Brenes  
El Carmen, Cartago



#### Preparación

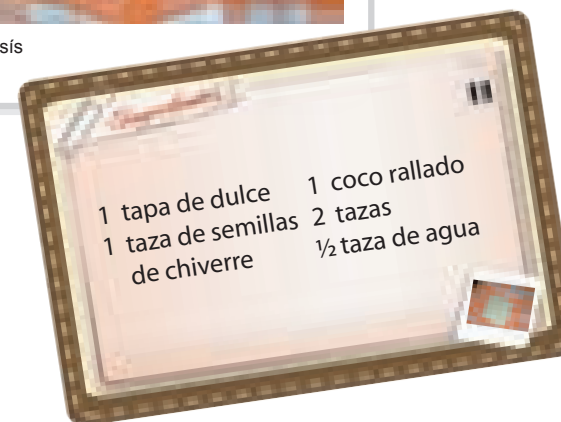
Se cuele la ceniza, se echa agua y se lavan las semillas con la ceniza, se ponen las semillas ya lavadas a tostar al fuego hasta que suenen como palomitas. Aparte se pone a derretir el dulce. Luego se ponen a soasar las hojas de vástago. Se coloca el dulce derretido y se le agrega canela en polvo y clavo de olor en polvo. Se le agregan las semillas ya tostadas. Cuando está a punto de turrón se baja del fuego se va colocando en pedacitos de hoja de vástago soasada y se sirven.

### Turrón de semilla de chiverre

Gabriela Gómez Rivera  
San Pablo, Oreamuno



Foto: Yanory Álvarez Masis



#### Preparación

Se pone la tapa de dulce con el agua hasta que esté a punto de caramelo, se le agregan las semillas y el coco, se vierte en un recipiente y se hacen pequeñas porciones.

*Platillos para ocasiones especiales*  
Anabel Navarro M.

*Ingredientes*

**Desayuno campesino**


gallo pinto  
huevo  
tortilla casera  
queso y natilla



*Ingredientes*

**Comida de novios**

picadillo de arrachache  
torta de arroz  
papín  
chicharrón de cerdo  
tortilla casera



*Ingredientes*

**Café de vela**

pan casero  
tortilla de queso  
biscocho  
café chorreado  
tortilla de semillas





# Bebidas



Foto: Guiselle Álvarez Masís





### Agua dulce

María Elena Arias Calvo  
Guadalupe, Cartago

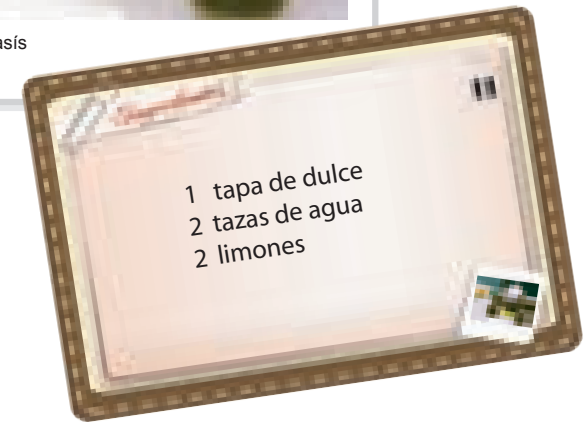


### Agua dulce con limón

Martha Soto Coto  
Tejar, El Guarco



Foto: Yanory Álvarez Masis



#### Preparación

Se pone a hervir el agua con la tapa de dulce y las hojas de higo.  
*Servir caliente.*

#### Preparación

Se pone la tapa de dulce a hervir en las 2 tazas de agua, cuando está deshecho se hace miel, se agrega agua fría y el jugo de los limones y se revuelve. Servir bien frío.

## Coctel (casero) con vino de mango

Marielos Quesada Román  
Guadalupe, Cartago



Foto: Rolando Gutiérrez Álvarez

1 lata grande de leche condensada  
1 lata grande de leche evaporada  
1 cucharada de chocolate en polvo (puede ser amargo)  
1 huevo  
¼ cucharada de esencia de vainilla  
1 taza de vino de mango

### Preparación

Licuar todos los ingredientes durante 20-30 segundos. Es preferible verterla en una botella de whisky o de crema de café limpia, pero sin lavarla por dentro. Dura aproximadamente de 2 a 3 semanas en refrigeración. Servir en copas pequeñas. Rinde para 8 o 10 personas.

## Batido de yuca

Luis González Calvo  
San Nicolás, Cartago



Foto: Yanory Álvarez Masis

1 kilo de yuca pelada y limpia  
3 cucharaditas de vainilla  
4 astillas de canela  
4 cucharadas de azúcar  
1 onza de guaro cacique  
1 litro de leche  
½ taza de leche condensada  
½ cucharadita de canela molida  
hielo al gusto

### Preparación

Se cocina la yuca en agua con la vainilla y canela en astilla, aproximadamente 30 minutos, hasta que esté bien suave. Se escurre y se deja refrescar. Una vez que la yuca esté fría, se mezcla en la licuadora con la leche, el ron, la leche condensada y el azúcar. Se sirve en vasos con hielo y se decora con la canela en polvo.

### Chaute al estilo Leticia

Leticia Quirós Quesada  
Paraíso  
Ganadora

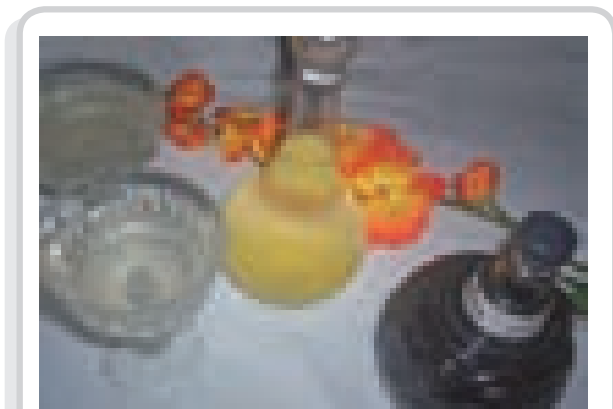
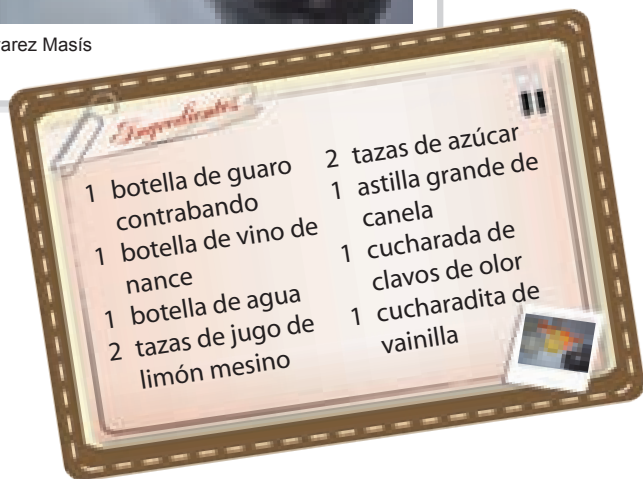


Foto: Yanory Álvarez Masís



#### Preparación

Poner a hervir el agua con el azúcar, jugo de limón, canela y clavos que se haga un almíbar.  
Se enfría y se cuela. Se agrega el vino, el guaro y la vainilla. Refrigerar.

### Chicha de maíz

IKUÄ YAKA (en cabécar)  
Yamileth Jiménez Aguilar  
Chirripó, La Suiza, Turrialba



Bebida muy tradicional en pueblos indígenas

Elaborada y consumida desde los antepasados.  
Se hace una fiesta una vez por año en honor a la producción del maíz.  
Tomamos chicha sólo en hojas de banano o plátano y guacal, esto porque debemos tener mucho respeto al maíz, ya que en nuestra cultura, nuestros ancestros nacieron de una semilla de maíz y así creció la generación.

Es rica y alimenticia.

### Chicha de pejibaye

**Dika yaka (en cabécar)**

Yamileth Jiménez Aguilar  
Chirripó, La Suiza, Turrialba

**Ganadora**



Foto: Yanory Álvarez Masís

- pejibaye
- agua
- banano maduro

### Chicha de piña del abuelo

Flora Mata Morales

Dulce Nombre, Paraíso, Paraíso



Foto: Sonia Gómez Vargas

- 1 piña
- ½ tapa de dulce
- 2 litros de agua

#### Preparación

¿Cómo se elabora? No se usa receta, tenemos la práctica por naturaleza. Anteriormente se usó piedra para moler el pejibaye, ahora usamos herramientas más actuales. Para transformar el banano en puré, utilizamos una herramienta netamente indígena se llama joshkë

El sabor dulce es de origen natural (no usamos azúcar)

**Nota:** El Joski se fabrica de un arbusto especial nativo en nuestras montañas.

#### Preparación

Se pica la piña con toda la cáscara, después se pone en un recipiente con el dulce, se tapa y se deja en reposo no menos de tres días; después se pasa por un colador y se toma bien fría.

### Coctel de mora

Vanesa Ortega Salmerón  
Corralillo, Cartago

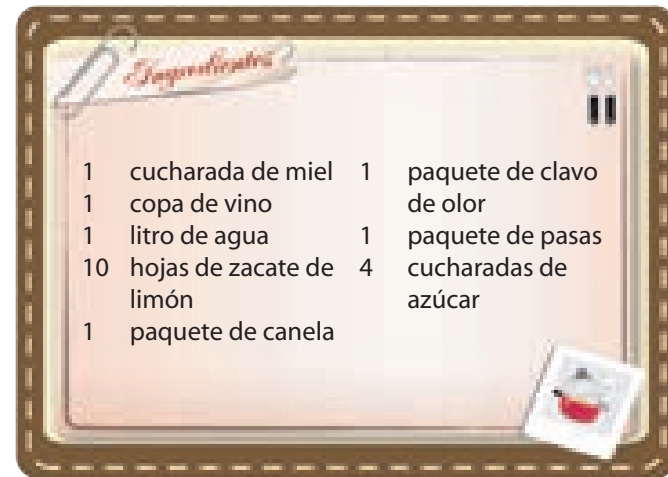


Foto: Yanory Álvarez Masis



### Coctel casero

Vilma Cordero Valverde  
Corralillo, Cartago



#### Preparación

Se pone al fuego el agua, luego se le agrega el zacate de limón, la cucharadita de miel, luego canela, clavos de olor y pasas, luego el azúcar y la copa de vino. Se deja hervir a fuego lento.

### Coctel de yuca

Johanna Aguilar Jiménez  
Capellades, Alvarado



Foto: Yanory Álvarez Masís

*Ingredientes*

- ½ kilo de yuca
- 4 astillas de canela
- 1 tarro de leche condensada
- 1 tarro de leche evaporada

#### Preparación

En el vaso de la licuadora se licúan todos los ingredientes.

### Fresco de frutas

Rosita Guzmán Gómez  
El Carmen, Cartago

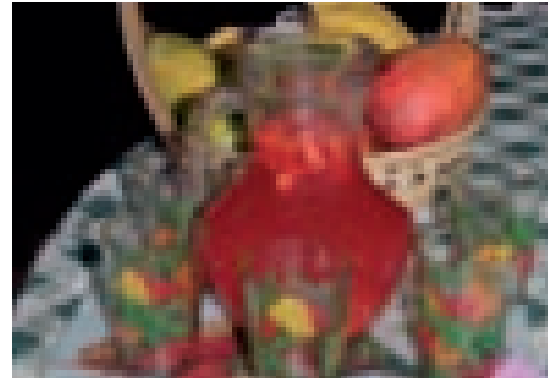


Foto: Sonia Gómez Vargas

*Ingredientes*

- ¼ litro de sirope de cola
- 1 litro de agua
- 4 bananos cortados en rodajas
- ¼ de kilo de papaya picada
- 1 manga cortada en cuadritos
- jugo de limón
- hielo en cubitos

#### Preparación

Se mezclan el agua y el sirope, se agregan las frutas y se sirve.



### *Fresco de naranjilla*

Rodolfo Aguilar Coto  
La Unión, Tres Ríos



- naranjilla
- arroz
- canela
- piña
- azúcar

#### **Preparación**

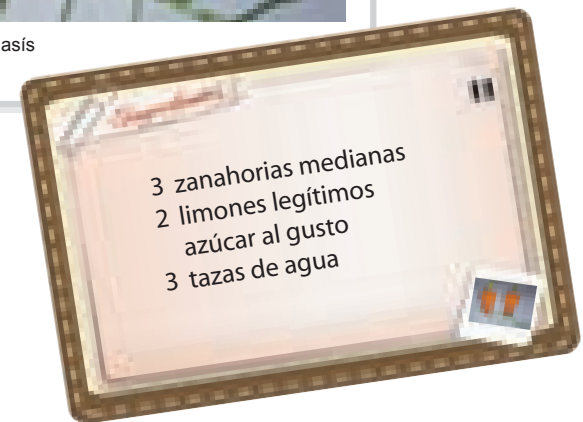
Se cocina la naranjilla con el arroz, se agrega la canela y la piña. Luego todo se hace licuado y se agrega azúcar.

### *Fresco de zanahoria con limón*

Raquel Fonseca Gómez  
Tejar, El Guarco



Foto: Guiselle Álvarez Masís



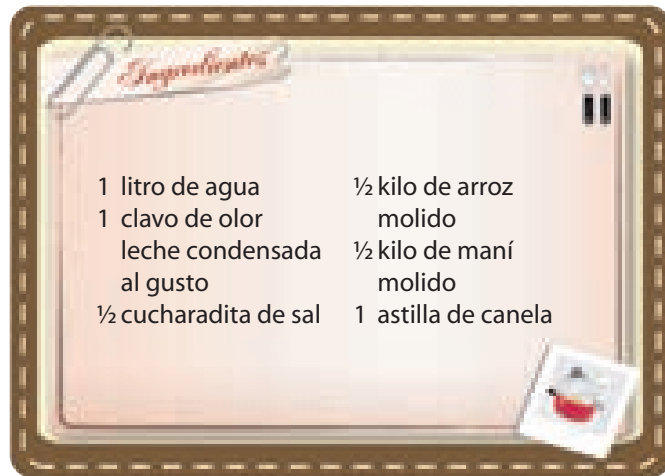
- 3 zanahorias medianas
- 2 limones legítimos
- azúcar al gusto
- 3 tazas de agua

#### **Preparación**

Se exprimen los limones, se cortan las zanahorias en pedazos gruesos. Se licúan todos los ingredientes y listo, se puede servir con bastante hielo.

## Horchata

Miley Guillén Soto  
Tejar, El Guarco



### Preparación

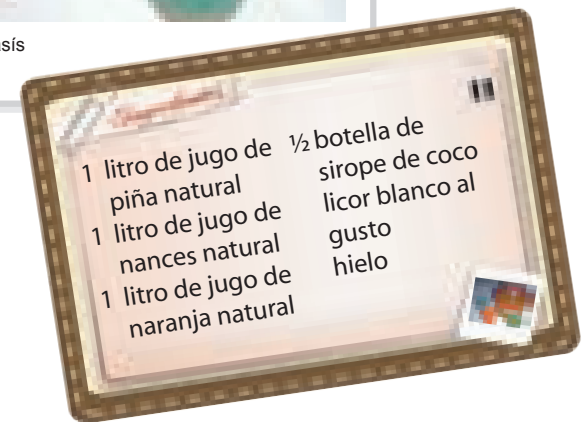
Dejar reposar el arroz en el agua por 8 horas aproximadamente. Licuar con la canela y el clavo de olor. Colar y agregar leche condensada y el maní. Mezclar muy bien y servir bien frío.

## Leche de burra

Rolando Barquero Chinchilla  
San Francisco, Cartago



Foto: Yanory Álvarez Masis



### Preparación

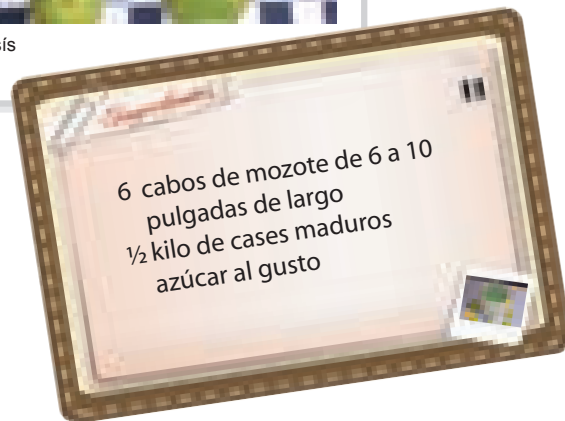
Se pela y se hierve la piña, luego la licua y la cuela. Las naranjas se exprimen aproximadamente 20 unidades. Los nances se fermentan por 5 días, 1/2 kilo. Al tener los jugos preparados se disuelven los componentes incluyendo el sirope de coco y el licor blanco. Lo anterior al gusto de la persona para obtener un color natural. Servir con suficiente hielo.

### Mozote con cas

Adrian Hernández Soto  
Los Ángeles, Cartago



Foto: Yanory Álvarez Masís



#### Preparación

Deje reposar el mozote en agua durante la noche, licuar el cas, colarlo y mezclarlo con el mozote, agregue agua y azúcar al gusto, enfriar al gusto.

### Dinolillo

Felicia Arias Calvo  
El Carmen, Cartago



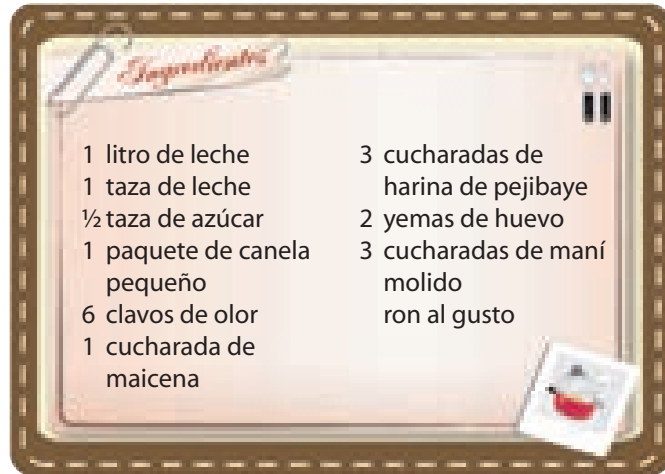
#### Preparación

En una cazuela tostamos todos los ingredientes, con cuidado de que no se quemen.

Luego se muelen en la máquina de moler maíz. Con un molinillo, se mezcla el polvo con leche o agua, y se le agrega azúcar al gusto.

## Donche de pejibaye y mani

Aydali Sánchez Mora  
Tucurrique, Jiménez



### Preparación

Se pone a cocinar la leche con la canela, el clavo de olor, el azúcar y el maní. Aparte se revuelve en la taza de leche las yemas de huevo, la maicena y la harina de pejibaye.

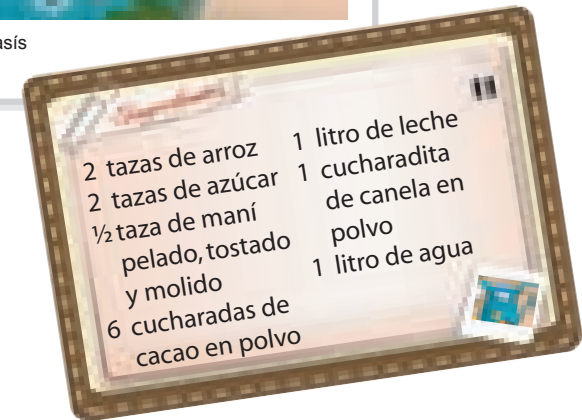
Cuando la leche hierve se le agregan estos ingredientes, se deja hervir por unos 3 minutos revolviendo constantemente, se retira del fuego y se deja enfriar, cuanto ya está frío se cuela y se revuelve con ron al gusto.

## Refresco de horchata

Magali Sánchez Arias  
Guadalupe, Cartago



Foto: Yanory Álvarez Masis



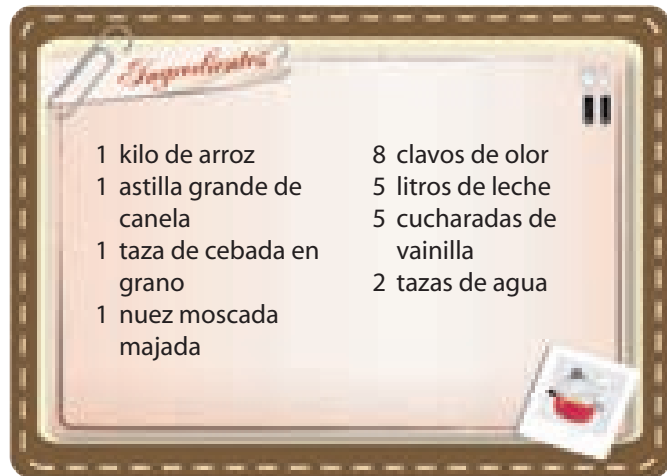
### Preparación

Se lava bien el arroz y se deja remojar en un litro de agua por un día completo. Al día siguiente se mezcla este arroz con el maní y la canela.

En una olla se pone la leche a hervir, se mezcla con el cacao y se retira del fuego para dejar enfriar. Luego todo se mezcla con el azúcar o hasta endulzar. Se sirve bien frío con hielo.

### Refresco de resbaladera

Magali Sánchez Arias  
Guadalupe, Cartago



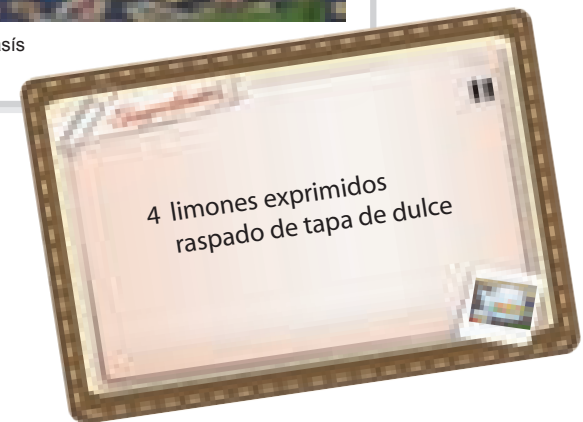
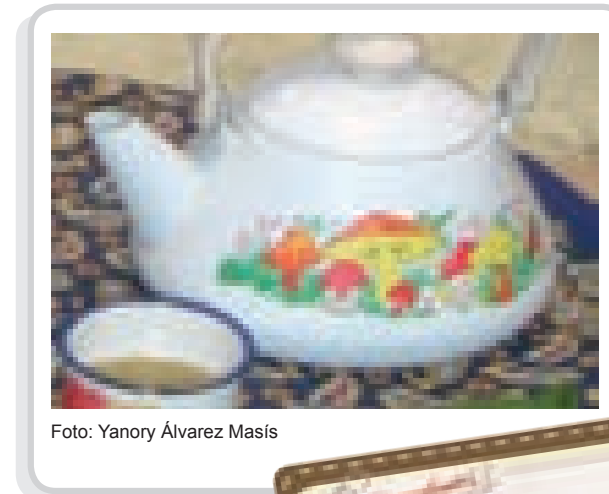
#### Preparación

Se lava bien el arroz y la cebada y se pone a cocinar a fuego lento con la canela, nuez moscada y los clavos de olor, hasta que reviente.

Se deja reposar por un día entero. Al día siguiente se licúa esta mezcla con la leche, la vainilla y el azúcar. Se pasa por el colador. Se sirve bien frío con hielo o caliente, según su gusto.

### Refresco de tapa de dulce

Adriana Darién Brenes  
Guadalupe, Cartago

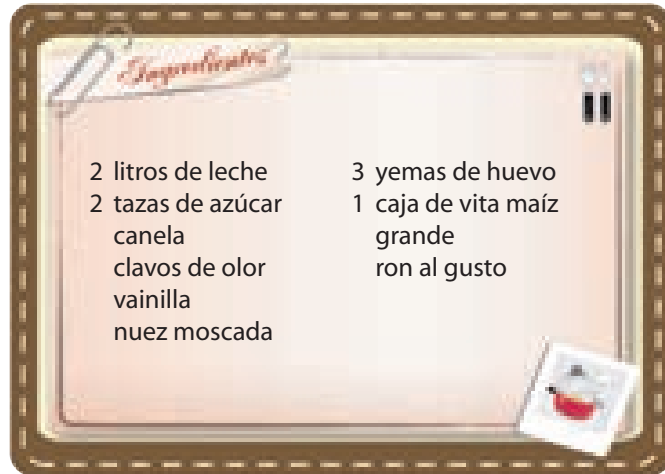


#### Preparación

Se revuelven los ingredientes y se le agrega hielo para servir.

### Rompop

Kattia Quirós Gutiérrez  
Tierra Blanca, Cartago



#### Preparación

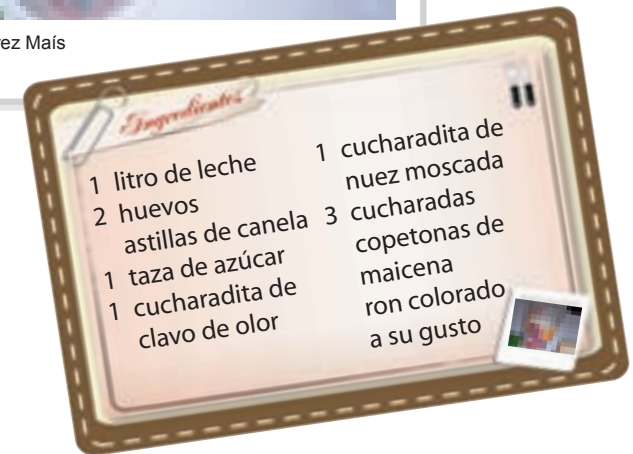
Poner a hervir la leche con canela, clavo, nuez moscada, vainilla. Cuando hierve se agrega el azúcar, aparte batir en un poquito de leche las yemas y el Vita maíz y espesar y hervir. Cuando espese la dejamos enfriar totalmente y agregamos el ron, colamos y listo. Frío es riquísimo.

### Rompop

Rodrigo Aguilar Brenes  
Capellades, Alvarado



Foto: Yanory Álvarez Maíz

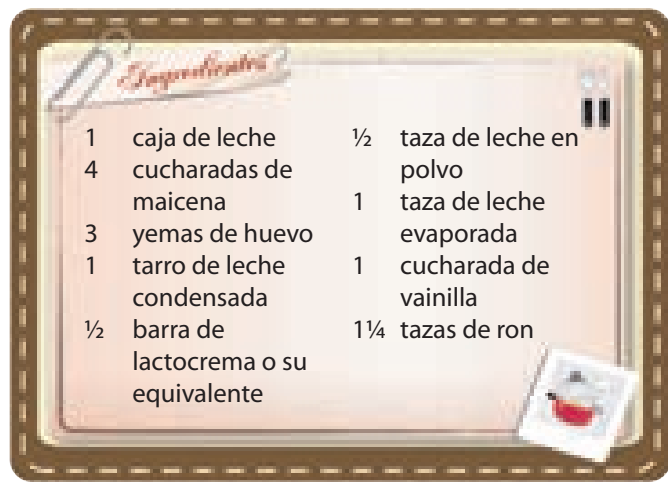


#### Preparación

Cocinar todo junto, revolviendo constantemente sin dejar de mover hasta que hierva, dejar enfriar, revolver el ron. Luego refrigerar.

### Rompopo

Ligia Calderón Valverde  
San Nicolás, Cartago

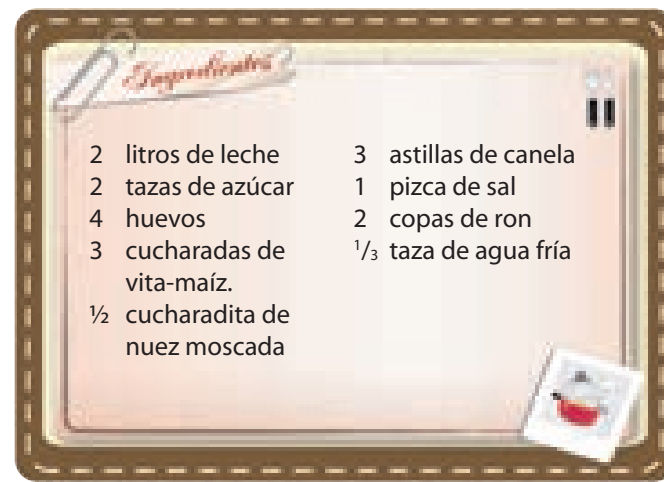


#### Preparación

Se ponen a hervir la leche y la vainilla, licuamos la leche evaporada, leche condensada, las yemas, la maicena y la leche en polvo. Se incorpora a la leche se le agrega la mantequilla, se deja hervir hasta espesar. Dejamos reposar en baño maría, cuando está frío colamos y agregamos el ron poco a poco.

### Rompopo casero

Erika Araya Zavaleta  
San Rafael, Oreamuno

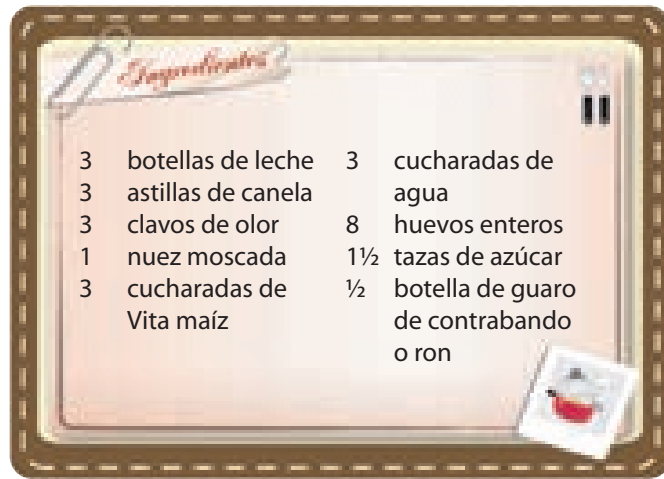


#### Preparación

Hervir la leche con azúcar, pizca de sal, la canela y nuez moscada, batir muy bien los huevos con el Vita maíz y 1/3 de taza de agua, cuando hierve la leche agregar moviendo sin parar poco a poco a la mezcla y o dejar de batir. Dejar hervir y al primer hervor apagar dejar enfriar y cuando esté bien frío batir muy bien y agregar ron y refrigerar.

### Rompopo casero

Mayela Gómez Obando  
San Rafael, Oreamuno



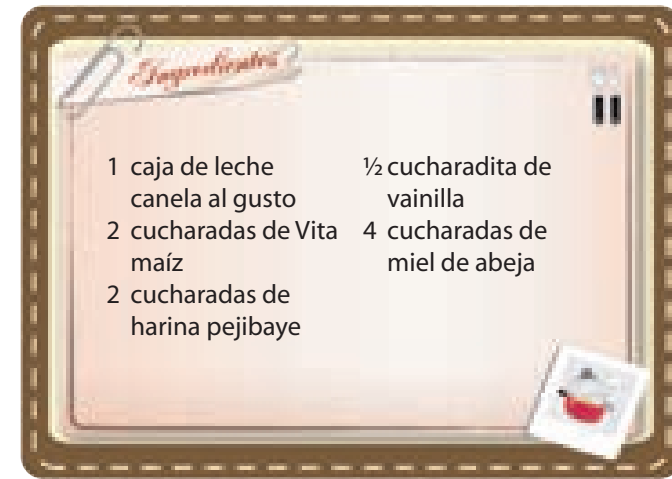
#### Preparación

En una olla al fuego, poner a hervir la leche, clavos de olor, canela y nuez moscada y el azúcar.

Aparte se baten bien los huevos enteros con el agua y el Vita maíz. Cuando la leche esté bien hervida se le agrega la mezcla de los huevos y el Vita maíz, poco a poco a chorrito sin dejar de mover con una cuchara de madera hasta que vuelva a hervir. Luego se deja enfriar y se le echa el guaro.

### Rompopo de pejibaye

Eizabeth López Gómez  
San Pablo, Oreamuno



#### Preparación

- 1- Hervir la leche con la canela
- 2- Agregar a la leche cuando esté hirviendo el Vita maíz y la harina de pejibaye.
- 3- Revolver constantemente hasta que vuelva a hervir.
- 4- Agregar la miel de abeja y la vainilla.
- 5- Pasarla por un colador y dejar enfriar.
- 6- Agregar licor al gusto.



## Vino casero de mamón

Lorena Mata Solano  
San Rafael, Oreamuno



### Preparación

Los mamones se pelan y se ponen en un frasco con un poquito de azúcar, todos los días se cuelan y se saca el poquito de jugo que suelta. Este jugo se pone en otro frasco y se guarda por un año o más.



# Conclusiones



Al través de este documento podemos observar como la gastronomía de Cartago está netamente vinculada a su producción, confeccionando platillos según el producto de la época, dándole la máxima utilidad. Algunas frutas, verduras o legumbres, según sus propias características, se utilizaron como postre o comidas, tal es el caso de la flor de itabo, de la que se elaboran guisos o postres; de la naranja agria empleada en la elaboración de frescos y cajetas; del pejibaye utilizado prácticamente en todo tipo de platillos y así muchos más.

Las amas de casa utilizaron su ingenio para elaborar los alimentos que consumía la familia con lo que tenían a su alrededor, lo que se lograba sembrando olores; culantro de castilla, culantro coyote, apio, orégano, ajos, menta, hierbabuena, malva, romero y muchas más que utilizaban para preparar sus platillos. Los cítricos estaban presentes en las casas, se empleaban en frescos, postres y en medicinas caseras.

La falta de comercios donde pudieran obtener los artículos necesarios y el poco dinero en efectivo con el que podían contar, incidió en que la cocina fuera económica, humilde, utilizando en su mayoría ingredientes caseros pero teniendo como resultado una muy elaborada y saborizada cocina.

Poco a poco nuestra exquisita comida tradicional fue desapareciendo de nuestros hogares, pudiendo degustarla, únicamente en ocasiones especiales, o en los comercios especializados en comida tradicional que han surgido en las carreteras. La comida tradicional es muy apetecida por turistas y locales, los primeros para conocerla y los segundos para tener la oportunidad de saborear aquellos platillos que evocan el pasado.

Dada la poca oportunidad que tiene la mayor parte de nuestros jóvenes de conocer y degustar nuestra comida tradicional, algunas instituciones han considerado la necesidad de investigarla y en especial divulgarla, con el fin de despertar el interés de éste grupo poblacional para que ellos a su vez lo transmitan a las próximas generaciones.

El Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura, desde el año 2001, inició los certámenes de comida tradicional, con el fin de recopilar recetas de comida tradicional de las diferentes regiones del país. En ellos se ha podido observar; el conocimiento que aún se conserva de la elaboración de los diferentes platillos, la inclusión de hombres en la elaboración de las comidas y la intervención de jóvenes, como participantes o colaborando con sus madres o abuelas en el proceso de preparación de las diferentes recetas.

A través de estos nueve años, hemos podido observar el interés de los pobladores, hombres y mujeres, por participar en el concurso de comidas y bebidas tradicionales, el dedicar tiempo para la selección del platillo, ¿cuál podría ser el más exquisito e incluso de escaza participación?, así, se luce más.

La vanidad culinaria de los y las cocineras, está presente en la confección de todos los platillos, en comidas, bebidas, panes, postres, tortillas, todos elaborados con esmero y, en su presentación hacen gala de su mayor creatividad. Desempolvando; ollas de hierro, canastos, picheles y demás implementos que conservan en su casa, la de algún familiar o conocido, como verdaderas reliquias, son utilizadas de forma muy particular, logrando semejar el ambiente de las cocinas de antaño.

La habilidad para elaborar sus comidas es muy amplia, al observarlos, por su excelente acabado, da la impresión de haber sido elaborados por una industria, nadie diría que viene de las cocinas de nuestros pobladores.

La participación de gente joven ha sido muy satisfactoria, su interés y laboriosidad nos indican que la cocina de las abuelas poco a poco se ha transmitido a las nuevas generaciones y éste aspecto tan laborioso y exquisito de nuestro patrimonio intangible podrá ser deleitado por las futuras generaciones.



# Anexos



Foto: Sonia Gómez Vargas





# Participantes del certamen 2002



Acuña Sanabria Graciela, los Ángeles, Cartago  
Aguilar Solano Luzmilda, Cartago  
Aguilar Montenegro Lidieth, Llano Grande  
Alvarado Martínez Idalieth, El Carmen, Cartago  
Araya Leandro Evelyn, Pacayas, Alvarado  
Araya Sojo Margarita, Paraíso, Paraíso  
Arce Garro Roxana, Dulce Nombre, Tres Ríos  
Ardón Mena Carlos, Tres Ríos, La Unión  
Arce Arroyo María Claudia, Cartago  
Arias Calvo Virginia, San Rafael, Oreamuno  
Arias Quesada Joseth, Cervantes  
Barquero Aragón Mayela Lorena, Taras, Cartago  
Barquero Castro Marta Eugenia, Taras  
Barquero Marín Lucrecia, El Carmen, Cartago  
Brenes Acuña Soledad, Tierra Blanca, Cartago  
Brenes Solano Ofelia, Tejar, El Guarco  
Brenes Fernández Olga Marta, Jiménez  
Calvo Abarca Josefa, Santa Cruz, Turrialba  
Calvo Garita Dora, los Ángeles, Cartago  
Calvo Vega Gladys, Cartago, Cartago  
Camacho Pereira Jeanethe, Santa Cruz, Turrialba  
Campos Alvarado María Argentina, Loyola, Cartago  
Cantillano Corrales, Rocío, Frailes  
Castro Jiménez Lilliana, El Carmen, Cartago  
Ceciliano Chacón Isabel, Frailes  
Cerdas Araya Marta, San Rafael Oreamuno  
Céspedes Alfaro Ana Isabel, Cervantes, Alvarado  
Conejo Fonseca Blanca, Tres Ríos, La Unión  
Cordero González Ana María, Cartago, Centro  
Coto Fernández Arabela, Paraíso, Paraíso  
Coto Hernández José Rafael, El Carmen, Cartago  
Coto Hernández Julia, El Carmen, Cartago  
Coto Mora Ana Lía, Cipreses, Oreamuno  
Coto Mora Cruz Iveth, Cipreses, Oreamuno  
Coto Mora Julia Elena, Cipreses, Oreamuno

Coto Quesada Lorena, Cartago  
Coto Quesada María Cecilia, Taras, Cartago  
Chacón Navarro Ana María, Frailes  
Chaves Cascante Ruth, San Rafael, Oreamuno  
Chacón Rodríguez Argentina, Cartago, Centro  
Chávez Cascante Ruth, San Rafael, Oreamuno  
Chinchilla Fallas María de los Ángeles, Cartago  
Delgado Sánchez Mary Anne, Guadalupe, Cartago  
Delgado Sánchez Rebeca, Cartago  
Delgado Sánchez, Susana, Tres Ríos, La Unión  
Díaz Solano Rosa Elena, los Ángeles, Cartago  
Durán P. María Cecilia, Cartago, Centro  
Elizondo Mesén Ivonne, San Rafael, Oreamuno  
Garita Gómez María del Socorro, Capellades, Alvarado  
Garro Carballo, Catalina, Tejar, Cartago  
Garro Torres María Eugenia, Cartago, Centro  
Gómez Brenes Vidal, Tierra Blanca, Cartago  
Gómez Loría Eduvina, San Juan de Chicué, Oreamuno  
Gómez Obando Mayela Patricia, Aguacaliente, Cartago  
Gómez Obando Teresita, El Carmen, Cartago  
González Calvo María de los Ángeles, Cartago, Centro  
González Fernández María, Cartago  
González Garita, Carmen, El Carmen, Cartago  
González Mora Lydia, los Ángeles, Cartago  
Granados Madrigal Alexa, San Rafael, Oreamuno  
Granados Madrigal Yolanda, San Blas  
Guillén Garita Miriam, Cipreses, Oreamuno  
Guillén Garita Rosa María, Pacayas, Alvarado  
Guillén Quirós Nuria Lorena, Paraíso, Paraíso  
Guillén Rivera Flora, Cartago  
Guillén Solano Lorena Arlethe, San Rafael, Oreamuno  
Jiménez Calvo Ligia, Santa Cruz, Turrialba  
Jiménez Calvo María Cecilia, Pacayas, Alvarado  
Jiménez Gómez Yendri Marcela, Pacayas, Alvarado  
Jiménez Gómez Marcela, Pacayas, Alvarado

Jiménez Montero Marta, Capellades, Alvarado  
Leandro Madriz, Mayela, Paraíso, Paraíso  
Maciz González Gladys, Cervantes, Jiménez  
Madrigal Monge, Ana Lía  
Madrigal Barboza Yamileth, Cipreses, Oreamuno  
Madriz Arce Sara, Los Ángeles, Cartago  
Marín González Argentina, El Carmen, Cartago  
Marín Rodríguez Zoila Rosa, San Blas  
Martínez Montoya Mayra Ligia, Taras, Cartago  
Martínez Montoya Olga María, Taras, Cartago  
Martínez Williams Rosa, Turrialba  
Méndez Ena, Taras, Cartago  
Méndez Orozco Ana, Pacayas, Alvarado  
Montero Martínez Ligia, Pacayas, Alvarado  
Montero Martínez Marieta, Pacayas, Alvarado  
Montero Tames Mariana, Tejar, El Guarco  
Morales Madriz Ana, Paraíso, Paraíso  
Montoya Bolaños Shirley, Aguacaliente, Cartago  
Moya Brenes Zeneida, Tres Ríos, Oreamuno  
Nájera Núñez Berta, Tobosi  
Núñez Sánchez Adita, San Juan de Chicué, Oreamuno  
Obando Araya Elfida, Cartago  
Obando Araya Irma, Cartago, Centro  
Obando Araya Tereza, Cartago  
Obando Fallas Elías, Cartago  
Pacheco Sánchez Inés, Cartago  
Pacheco Sánchez Flory, Cartago  
Peñaranda Bonilla Yamileth, Cartago  
Pérez Solano Marta, Cartago  
Pérez Solano, Miriam, los Ángeles, Cartago  
Pérez Solano Mary Anne  
Picado Gómez Elsa, Paraíso, Paraíso  
Quesada Serrano Eligia, Pacayas, Alvarado  
Quesada Lisbeth, Cartago  
Quirós Madriz Hilda, Paraíso, Paraíso  
Ramírez Álvarez Mariana, Capellades, Alvarado  
Ramírez Álvarez Cristian, Cartago  
Ramírez Pérez, Lorena, San Rafael, Oreamuno

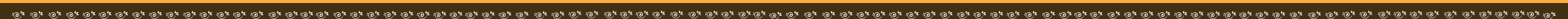
Ramírez Pérez, Damaris, Oreamuno  
Ramírez Pérez, Vidalia, Cot, Oreamuno  
Ramírez Trejos Wilmer  
Rivera Moya Isabel, Paraíso, Paraíso  
Rivera Ramírez Sonia, Tierra Blanca, Cartago  
Rivera Solano Carmen, El Carmen, Cartago  
Robles Robles, Jeaneth, Cartago  
Rojas de Valerín Irma, El Carmen, Cartago  
Rojas Valverde Luisa, Paraíso, Paraíso  
Sanabria Conejo, Marisol, Tres Ríos, La Unión  
Sanabria Pérez Norma, Cartago, Centro  
Sánchez Gómez Ana Lucía, San Juan de Chicué, Oreamuno  
Sánchez Gómez, Rita, San Juan de Chicué, Oreamuno  
Sánchez Mora Jeanethe, Tres Ríos, La Unión  
Sánchez Ramírez Ana, San Rafael, Oreamuno  
Sánchez Solano Reina, Santa Rosa  
Segura Jiménez Teresita, Cartago, Centro  
Solano Araya Miriam, Aguacaliente, Cartago  
Solano Araya Marco A, Paraíso, Paraíso  
Solano González Judith, los Ángeles, Cartago  
Solano Segura Lilliana, Santa Rosa, Oreamuno  
Ulloa Chinchilla Ninfa, Cervantes, Alvarado  
Ulloa Ulloa Bernardita, Cervantes, Alvarado  
Valerín Rojas Zoila María, El Carmen, Cartago  
Valverde Ortiz Ana Nancy, Barrio El Carmen  
Varela Durán Nuria María, Cartago, Centro  
Vargas Cordero Rita Miriam, San Rafael, Oreamuno  
Vargas Villalobos, Michael, Aguacaliente, Cartago  
Villalobos Calvo Lilliana, Tres Ríos, La Unión  
Villalobos Umaña Ligia, los Ángeles, Cartago  
Viquez Serrano Maritza Gabriela, Tierra Blanca, Cartago  
Zúñiga Gómez Laura, Cartago



# *Jurado del certamen 2002*



Foto: Sonia Gómez Vargas





## *Categoría de comidas*



Lucrecia Rojas Vega  
Zaira Céspedes Torres  
Olga Marta Piedra Cordero

## *Categoría de picadillos*



Lorena Guillén Solano  
Irene Sojo Zapata  
José Eduardo Hernández Montoya

## *Categoría de panes y postres*



María Ester Jiménez Montero  
Margorie Quirós Sojo  
Silvia Calderón Granados



# *Participantes del certamen 2009*



Foto: Sonia Gómez Vargas





Aguilar Brenes Rodrigo, Capellades, Alvarado  
Aguilar Brenes Viviana, Capellades, Alvarado  
Aguilar Coto, Rodolfo, Tres Ríos, La Unión  
Aguilar Jiménez Giovana, Capellades, Alvarado  
Alvarado Olivia, San Rafael, Oreamuno  
Alvarado Olivares Delsi Dinora, El Carmen, Cartago  
Araya Arce Flor Idalia, Paraíso, Paraíso  
Araya Zavaleta Erika, San Rafael, Oreamuno  
Arce Hernández Cidaley, Aguacaliente, Cartago  
Arias Calvo Felicia, El Carmen, Cartago  
Arias Calvo María Elena, Guadalupe, Cartago  
Arias Calvo Virginia, San Rafael, Oreamuno  
Arias Richmond Carmen María, Tejar, El Guarco  
Arrieta, María Luisa, Cartago  
Astúa Vera, Tucurrique, Jiménez  
Badilla Marín Marcela , Cartago  
Barquero Chinchilla Rolando, Aguacaliente, Cartago  
Barquero Gutiérrez Giovanni, El Carmen, Cartago  
Brenes Fernández Flor , Guadalupe, Cartago  
Calderón Monge, Francisco, Llano Grande, Cartago  
Calderón Valverde Ligia, San Nicolás, Cartago  
Calderón Retes Hortensia, Tres Ríos, La Unión  
Calvo Sánchez Susana, Dulce Nombre, La Unión  
Camacho Calvo Zaira, Cervantes, Alvarado  
Castro Jiménez Lilliana , El Carmen, Cartago  
Conejo Fonseca Blanca, Tres Ríos, La Unión  
Cordero Segura Estelita, Guadalupe, Cartago  
Cordero Valverde Vilma, Corralillo, Cartago  
Coto Chacón Ivania Teresita, Aguacaliente, Cartago  
Coto Hernández Sandra, El Carmen, Cartago  
Coto Rivera Carlos, El Carmen, Cartago  
Coto Rivera Flor, El Carmen, Cartago  
Chacón Quirós Ana Isabel, Cartago  
Chacón Quirós Pilar, El Llano, Cartago  
Darién Brenes, Adriana, Guadalupe, Cartago  
Elizondo Ureña Marlen, Tres Ríos, La Unión  
Figueroa Fernández María Marlene, Pacayas, Alvarado  
Flores Solano Shirley, Tejar, El Guarco

Fonseca Gómez Raquel, Tejar, El Guarco  
Garro Carballo Catalina, Tejar, El Guarco  
Gómez Acuña Margarita, Tierra Blanca, Cartago  
Gómez Acuña María de los Ángeles, Tierra Blanca, Cartago  
González Calvo Luis, Tierra Blanca, Cartago  
González Calvo Olga Cecilia, El Carmen, Cartago  
Gómez Obando Mayela, Aguacaliente, Cartago  
Gómez Rivera Gabriela, Santa Rosa, Oreamuno  
Gómez Valverde Isabel, San Rafael, Oreamuno  
Guillén Soto Gabriela, Tejar, El Guarco  
Guillén Soto Milyn, Tejar, El Guarco  
Guzmán Gómez Rosita, El Carmen, Cartago  
Hernández Brenes Carmen, Aguacaliente, Cartago  
Hernández Brenes Elena, El Carmen, Cartago  
Hernández Hernández Sofía, Tejar, El Guarco  
Hernández Soto Adriana, Cartago, Cartago  
Jiménez Ana Matilde, San Rafael, Oreamuno  
Jiménez Aguilar Yamileth, La Suiza, Turrialba  
Jiménez Jiménez Ananías, La Suiza, Turrialba  
López Gómez Elizabeth, Santa Rosa, Oreamuno  
Madriz Ortiz Katia, Paraíso, Paraíso  
Marín Rodríguez Zoila Rosa, El Carmen, Cartago  
Mata Leal Jürgen, Paraíso, Paraíso  
Mata Morales Alba, Paraíso, Paraíso  
Mata Morales Flora, Paraíso, Paraíso  
Mata Morales Mayela, Paraíso, Paraíso  
Mata Solano Lorena, San Rafael, Oreamuno  
Monestel Flores Blanca María, Paraíso, Paraíso  
Monge Elizondo Norma, Tejar, El Guarco  
Montero Camacho, Julia, Aguacaliente, Cartago  
Navarro Coto Priscila, Tobosi, El Guarco  
Navarro Coto Marisol, Tejar, El Guarco  
Navarro Monestel Anabel, Tobosi, El Guarco  
Navarro Monestel María Luisa, Tobosi, El Guarco  
Núñez Sánchez Jackelín, San Rafael, Oreamuno  
Obando Araya Elfida, El Carmen, Cartago  
Obando Araya Irma, Cartago  
Obando Araya Teresa, Aguacaliente, Cartago

Orozco Gómez Martín Evelio, Pacayas, Alvarado  
Ortega Salmerón Vanesa, Corralillo, Cartago  
Ortiz Rodríguez Olga, Paraíso, Paraíso  
Pérez Ramírez Ana Rita, Capellades, Alvarado  
Quesada Román, Marielos, Guadalupe, Cartago  
Quirós Carranza, Dora, San Nicolás, Cartago  
Quirós Gutiérrez Katia, Tierra Blanca, Cartago  
Quirós Quesada Leticia, Paraíso, Paraíso  
Quirós Sánchez Chepita, San Rafael, Oreamuno  
Ramírez Navarro Juan Carlos, Tobosi, El Guarco  
Rojas Poveda Isabel, Cartago  
Sanabria Angélica, Tres Ríos, La Unión  
Sanabria Robles Eduardo, Cervantes, Alvarado

Sánchez Arias Gabriela, Guadalupe, Cartago  
Sánchez Arias Magaly, Aguacaliente, Cartago  
Sánchez Mora, Aida Li, Tucurrique, Jiménez  
Solano María Eugenia, Tejar, El Guarco  
Solís Corrales Viviana, San Nicolás, Cartago  
Soto Coto María Eugenia, Tejar, El Guarco  
Tenorio Mata Silvia, San Rafael, Oreamuno  
Vargas Calderón Raquel, San Nicolás, Cartago  
Valverde Hidalgo Emilce, Corralillo, Cartago  
Villalobos Valverde Sandra, Cartago  
Viquez Gómez Rita, Paraíso, Paraíso  
Zúñiga Rodríguez Luz, San Nicolás, Cartago



# Jurado del certamen 2009



Foto: Sonia Gómez Vargas





## *Categoría de comidas*



Ricardo J. Méndez Alfaro,  
Marielos González  
María Ester Jiménez Montero  
Cristina Marrero Calvo  
Gabriela Ávila solano  
Rolando Rodríguez

## *Categoría de picadillos*



Adrián Leandro Marín  
María Enriqueta Ma. Castro  
Annie Rodríguez Q  
Goudy Masís Ivankovich

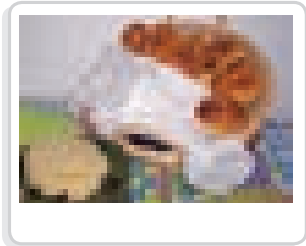
## *Categoría de panes y postres*



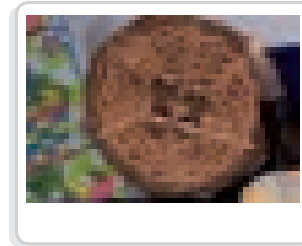
Lourdes Castillo Umaña  
Alexis Alvarado Castro  
Zaida Valverde Montero  
María Ester Jiménez Montero



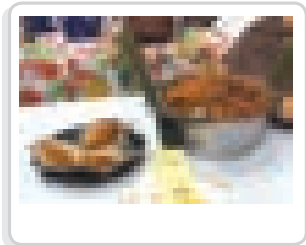
# Glosario



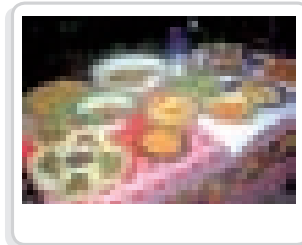
**Acompañamiento.** Tortilla, pan u otro que se utilizan para acompañar un platillo. Para algunas personas es imprescindible.



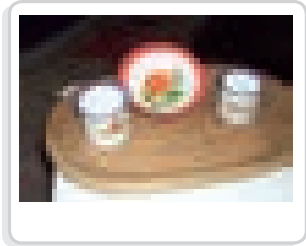
**Canastos(as).** Dícese de esta forma a los cestos de mimbre utilizados para coger café.



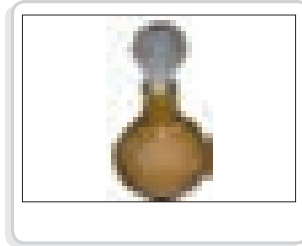
**Ajiaco/ayaco /ahiaco/asiaco.** Guiso elaborado teniendo como ingrediente principal el producto de la época, al que se le agregan otros cultivados también en las cercanías, formando un platillo diferente y económico que saca de apuro a cualquier ama de casa. Si hay la posibilidad se incluye carne entre sus ingredientes.



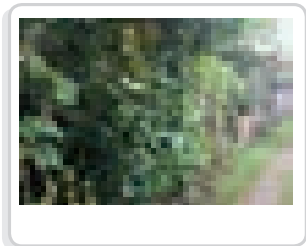
**Comida.** En Costa Rica se le denominó comida a la cena, término utilizado aún en muchos lugares



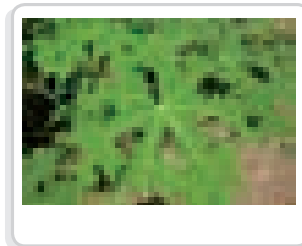
**Batea.** Bandeja de madera.



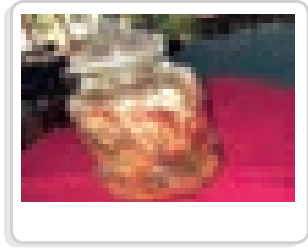
**Chauite.** Nombre de un río. Se le denominó así a un compuesto elaborado en el Bar París, en la ciudad de Cartago.



**Cercas Cerramientos** de una propiedad. Tapias.



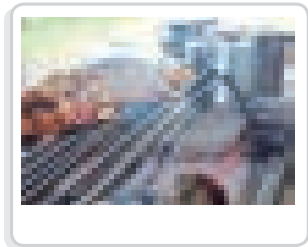
**Chicasquil.** *Jathropa aconitifolia*. Árbol cuyas hojas celes son utilizadas en picadillos.



**Cele.** Tierno, que no ha madurado.

**Chilera.** Envase de vidrio en el que se sirven una mezcla de chile picante, cebolla, zanahoria, en algunos casos se agregan coliflor y alguna otra legumbre.

**En amedor.** Especie de jarabe o caramelo elaborado al cocinar azúcar agregándole algunos sorbos de agua.



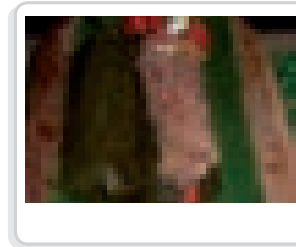
**Fogón.** Lugar donde se hace el fuego, en Costa Rica funcionó como cocina.

**Fresco.** Refresco

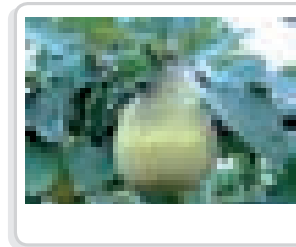
**Frito.** Especie de sopa elaborada con la cabeza del cerdo.



**Itabo.** Nombre de planta agavácea, de flor blanca, amarga pero comestible cuando se cuece (Quesada, 1996:157)



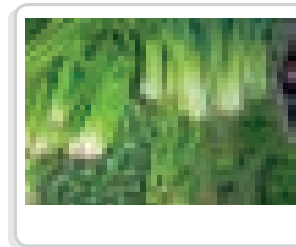
**Lomo fingido.** Arrollado de carne molida de res, relleno con arroz, verduras y en algunos casos con otras carnes.



**Membrillo o membrillero.** Cydonia Oblonga. Único miembro del género Cydonia, es un árbol de tamaño pequeño o mediano, nativo del sudoeste de Asia. Es frutal emparentado con el manzano y el peral. Su fruto, el membrillo, es de color amarillo, de pulpa dura, agria y muy aromática. Se usa para hacer mermelada, atol y pudín. En Costa Rica fue muy utilizado en la época colonial, incluso se exportó. Aún se cosecha en algunos lugares de Cartago, entre ellos Tierra Blanca.

**Menear.** Mover, revolver.

**Moledero.** Mesa o tabla que se ubica en la cocina para colocar la máquina de moler, algunas ollas, tinajas, u otros trastos de la cocina.



**Olores.** Hierbas aromatizantes utilizadas para dar sabor a las comidas (apio, orégano, culantro coyote, culantro castilla, cebolla, romero y otros).

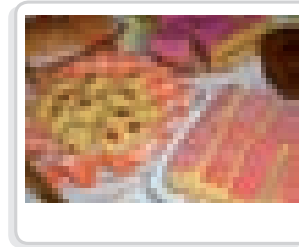
**Pazcón.** Colador

**Patio.** Espacio trasero de la casa, algunas personas también le denominan jardín trasero.

**Poró.** Se denomina poró a varias especies de árboles fabáceas. En este caso se refiere al de madera fofa de hojas grandes y lustrosas y con flores encarnas cuya forma se parece a un sable diminuto y son comestibles. (Gagini, 1979:181)

**Sazonar.** Dar sabor a las comidas

**Sazón.** Término utilizado para indicar la madurez de algunas cosas.



**Tinamaste.** Fogón hecho con tres piedras que se coloca en el suelo sobre el se cocina.

**Tolva.** Recipiente abierto en el cual se echa el grano

**Tomate de palo.** Su nombre científico es Cyhomandra crassicaulis, en otros países se conoce como tomate cimarrón. Sus frutos son de forma ovoide y crecen en racimos de tres o más. (Sedó Masís:2008:228)

**Tostel.** Término usado para referirse a un pedazo de queque o a la repostería. Fue comúnmente usado aún en las últimas décadas del siglo XX.

**Troja o troje.** Especie de bodega utilizada para guardar granos, herramientas, leña.





# Fuentes primarias y secundarias



## Periódicos

Katheryn Von Saalfeld: **Dieta a la tica. Virtudes y vicios de la dieta de los costarricenses**. En La Nación, 18 de julio de 2002.

Ana Rojas. **Que Ricos picadillos**. En **Al Día**. 28 de abril de 2001 p.18

Al Día: 27 de octubre de 2002. P.9

La Prensa Libre: 12 de agosto de 1990. Página 6

## Entrevistas

Leticia Quirós Quesada. Entrevista realizada en la ciudad de Paraíso, Paraíso en agosto de 2009

Flora Mata Morales: Entrevista realizada en su casa de habitación en Paraíso, Paraíso en setiembre de 2009.

## Fuentes secundarias

Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana. **Nuestras comidas**. San José. 2001. Serie Culturas Populares, N° 4

Gallini, Carlos. **Diccionario de costarriqueñismos**. San José. E.C.R. 1975. Serie biblioteca Patria. N°20

Quesada Pacheco Miguel. **Nuevo diccionario de costarriqueñismos**. Cartago. E.T.C.R. 1996

Unesco: Informe sobre "**Tercera mesa de Ministros de Cultura sobre patrimonio cultural intangible, un espejo de la diversidad cultural**", Estambul, Turquía 16 y 17 setiembre 2002.

Sedó Masís, Patricia. **Glosario de cultura popular costarricense: descripción general de alimentos, equipos, utensilio, técnicas de preparación y frases populares**. San José. EUCR. 2008

<http://www.online.co.cr/feriadelqueso/feria/index.htm>

