

"EL SABOR DE MI TIERRA"

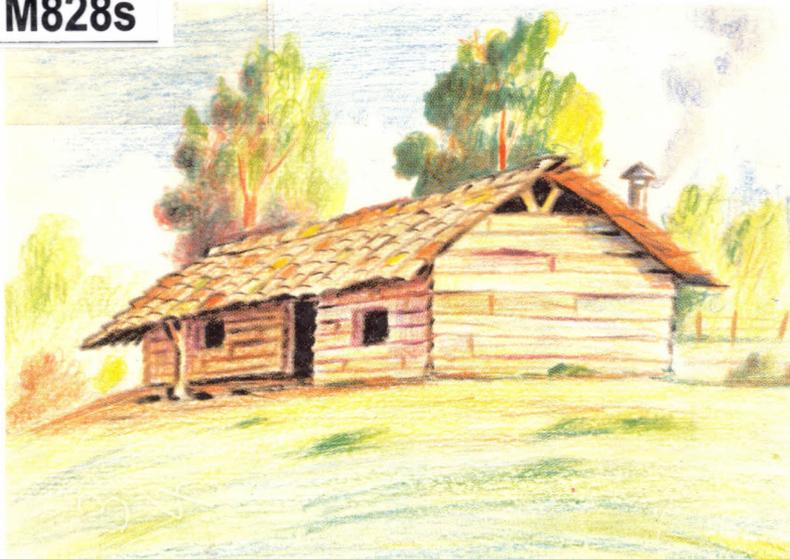
CIO

392.37

M828s

Cocina tradicional en San Ramón

1830-1995



GILBERTH MORALES ZUMBADO

OSWALDO SANCHO VARGAS

herencia

PROGRAMA DE RESCATE Y REVITALIZACIÓN
DEL PATRIMONIO CULTURAL

"EL SABOR DE MI TIERRA"

La cocina tradicional en San Ramón

1830-1995

Ilustrador:

Vicente González V.

Diagramación

Sheyla Quesada

ESTIMADO LECTOR:
PROTEJA NUESTROS LIBROS,
SON PARA USTED Y LAS
FUTURAS GENERACIONES.

CID
392.37
M828

Índice

	Pág.
Presentación	3
1. Los inicios de la cocina ramonense	5
2. El papel de la cocina tradicional en la vida cotidiana del ramonense	10
2.1 La cocina tradicional: espacio de identificación sociocultural.	11
2.2 La cocina: elemento de diferenciación social	14
2.3 La cocina: elemento de socialización.	15
3. Cambios experimentados en la cocina ramonense	19
3.1. Espacio físico	20
3.2. Utensilios de cocina	21
3.3. Tipo de cocina	23
3.4. Muebles	23
3.5. Horas de alimentación	25
3.6. Alimentos consumidos	26
Conclusión	29



129473

- 5 DIC. 2002

BIBLIOTECA OCCIDENTE - UCR



0129473

100472

PRESENTACIÓN

22 NOV. 2001

Universidad de Costa Rica
Sede de Occidente
Biblioteca, San Ramón

C 3

Durante las últimas décadas, la sociedad costarricense ha sufrido transformaciones en los ámbitos económico, político y social. El ámbito cultural, como parte integral de la sociedad, no ha escapado a esta serie de transformaciones y más bien ha experimentado la influencia de nuevos patrones culturales, algunos de los cuales han incidido fuertemente en nuestra identidad como nación.

El presente trabajo representa un esfuerzo por comprender el desenvolvimiento sociocultural de la sociedad ramonense por medio de una de las prácticas más cotidianas del hombre y la mujer: la cocina, buscando con ello que la sociedad reconozca y revalore cada vez más todo ese conjunto de prácticas como parte de su identidad cultural.

Se ha tomado como punto de partida la cocina, porque éste es un elemento cultural que tiene un innegable papel en todas sus dimensiones, desde el mantenimiento físico de las personas, hasta convertirse en un

elemento de socialización e identificación cultural, siendo también, al fin y al cabo, un reflejo del estilo de vida sobre el que se ha ido cimentando una sociedad a lo largo del tiempo.

Detrás de la aparente simplicidad del acto de comer se esconde todo una estructura cultural más compleja, pues el gusto no está determinado solo por las condiciones ambientales y económicas, sino también por la mentalidad, por los ritos sociales, por los valores éticos, por la psicología individual y colectiva de un pueblo.

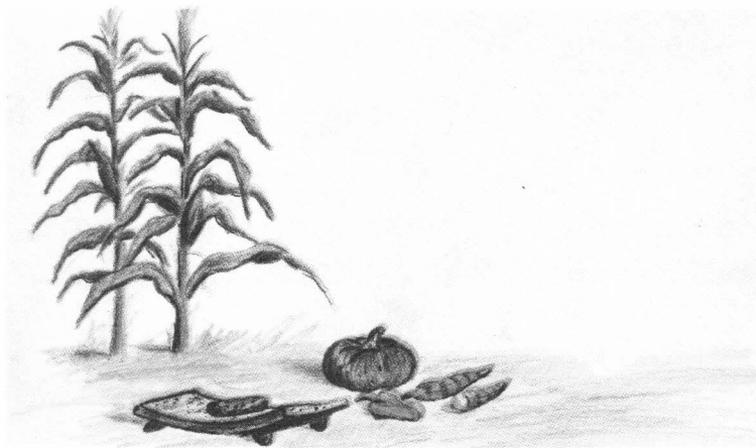
Es así como, a partir de la cocina, podemos conocer en gran parte el estilo de vida de aquellos hombres, sus problemas, sus sentimientos, y sus sistemas de valores, buscando conocer su desenvolvimiento sociocultural.

1

**LOS INICIOS
DE LA COCINA RAMONENSE**

La cocina tradicional costarricense es el resultado de la mezcla de una rica variedad de productos aportados por nuestros aborígenes más lo que trajeron los españoles, mezcla que continuó elaborándose en el tiempo, cocida por siglos en ollas de hierro, en vasijas de barro y amasada en moledores de fuerte madera.

De la gran variedad de productos que conformaban la dieta de nuestros aborígenes, algunos eran exclusivos de unas áreas, pero una gran mayoría se encontraba repartida a lo largo de nuestro territorio. Entre los productos más importantes que se citan, están: maíz, frijoles, arracache, chile, cacao, yuca, camote, malanga, tiquisque, ayote, chayote, plátano, achiote y pejiballe. Complementaban su dieta con la caza, la pesca y la recolección de frutas,



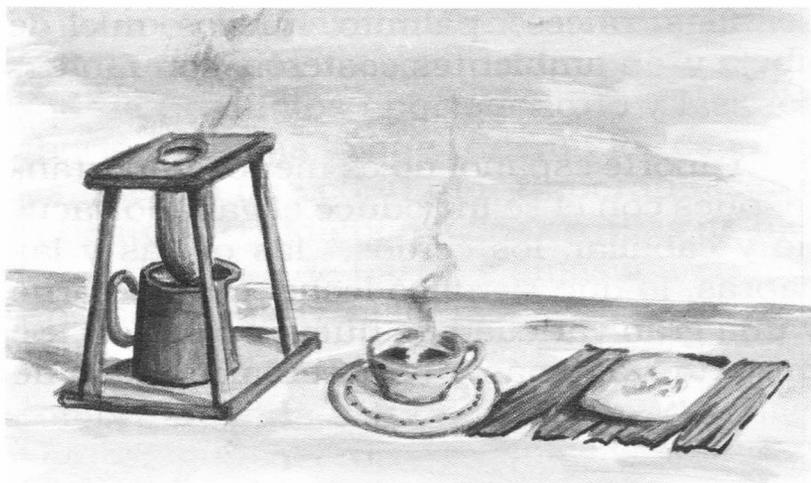
semillas, raíces, palmito, huevos, miel de abeja y, en ambientes costeros, con moluscos, sal y otros.

El aporte español no es menos importante, pues con él se introduce el ganado vacuno y caballar, los cerdos, las ovejas y las cabras, lo que significó leche, queso, carne y una gran variedad de nuevos platillos. Se introdujo, además, una diversa cantidad de



especies vegetales como: melones, pepinos, hierbabuena, berenjena, apio, lechugas, repollo, avena y cebada.

En síntesis, toda esta herencia culinaria recibida fue configurando, entre muchos aspectos, la dieta básica del costarricense. Así apareció un conjunto de comidas y bebidas que hoy llamamos tradicionales y que nos han identificado por muchos años.



En el caso concreto de San Ramón, su cocina no difiere en mucho de la del resto del Valle Central, al menos en la sección occidental, pues lo consumido fue lo que introdujeron y produjeron los mismos pobladores, más lo que el medio le ofrecía. Con el paso del tiempo dicha herencia cultural se fue adaptando, ampliando y modificando de acuerdo con el medio físico, al modelo económico que siguieron nuestros pobladores y a las características socio-culturales que nos irían identificando. De esta manera, la cocina tradicional ha formado parte del contexto sociocultural en que se ha desenvuelto el ramonense, desde la misma fase de repoblamiento, es decir, desde 1830 en adelante.

En la actualidad algunos autores, como Marjorie Ross, prefieren hablar de una “cocina mestiza”, que no es ya aborigen, ni tampoco puramente española, sino la unión de mucho de aquello que se cocinaba en el comal indígena con los contenidos de la olla española y el aporte de otros pueblos de la tierra.

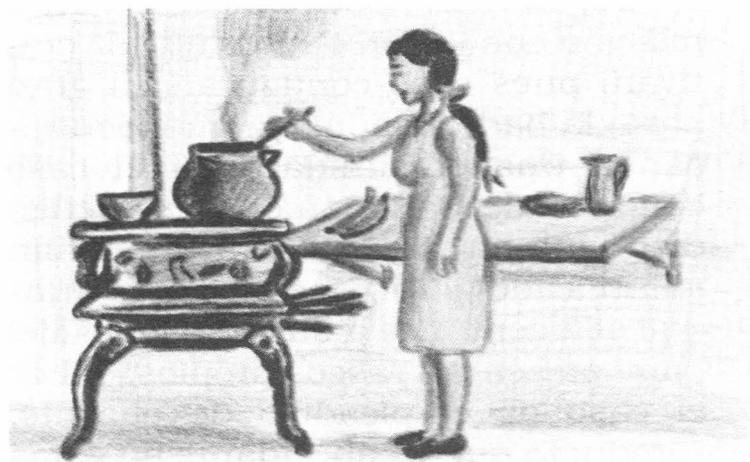
**EL PAPEL DE LA COCINA
TRADICIONAL EN LA VIDA
COTIDIANA DEL RAMONENSE**

Es indiscutible el papel de la cocina no solo en San Ramón sino en el resto de la sociedad costarricense, pues es una de las realidades más concretas y cotidianas de la vida. Siempre está presente en cualquier sociedad independientemente de su significado y trascendencia sociocultural.

2.1 La cocina tradicional: espacio de identificación sociocultural

Hay una serie de aspectos en torno a la cocina que permite identificar o diferenciar a una comunidad de otra e, inclusive, de una familia a otra:

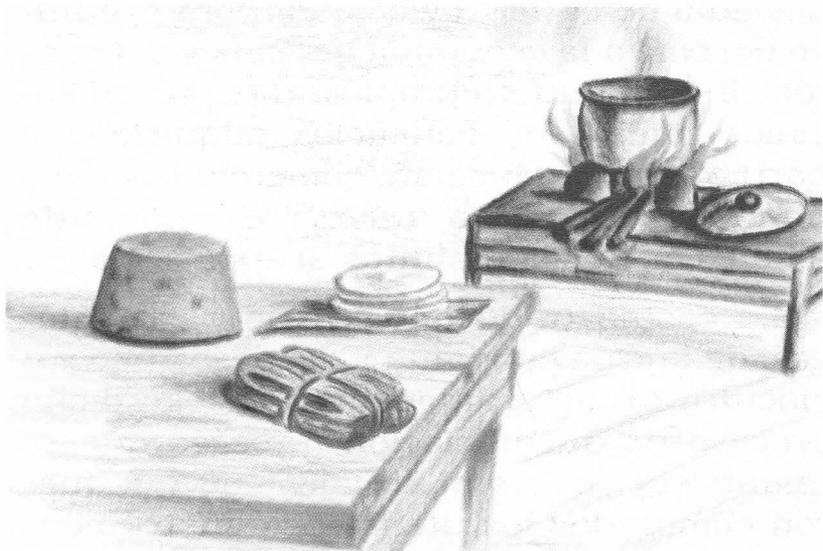
- La forma particular en que cada familia o comunidad prepara los distintos alimentos, ya sea en lo cotidiano o en lo festivo; a pesar de que se preparen los mismos alimentos y se



usen los mismos ingredientes, cada familia y comunidad le da su toque personal.

- El significado que cada familia o comunidad le puede otorgar a cada platillo, de acuerdo con su condición socioeconómica o mentalidad. Mientras que para algunos sectores de la población los dulces, las conservas y los productos marinos se identifican con alimentos característicos de la Semana Santa, para otros no es así ya que son de consumo cotidiano o sencillamente no se limitan a la Semana Santa debido a razones religiosas o económicas.
- El patrón dietético de una población difiere en ciertos aspectos de un lugar a otro. Normalmente ha tenido gran relación con los productos que se cultivan, pues ellos configuran en gran parte la base alimenticia que identifican a una comunidad. En el caso concreto de San Ramón, se pueden distinguir algunos alimentos que han identificado al ramonense, pues aunque son comunes a otras regiones del país, presentan rasgos propios. Tal es el caso de el picadillo de chayote, -producto que es abundante en estas

tierras, a tal grado que San Ramón se ha ganado el sobrenombre de los “chayoteros”- el picadillo de arracache y las melcochas de María, -ligada a la costumbre de celebrar en San Ramón, el 8 de diciembre, el día de la Virgen de la Concepción-.



Hay otra gama de productos tradicionales que son característicos de este cantón, aunque no exactamente exclusivos: el aguadulce, los tamales, (mudo de cerdo, de elote, de maíz), los bizcochos, las tortillas, el gallo pinto, los dulces las conservas (miel de chiverre, ayote), la olla de carne y otros.

2.2 La cocina: elemento de diferenciación social

El cantón de San Ramón comienza a experimentar un proceso de diferenciación social desde que se inicia la misma fase de repoblamiento y colonización, allá por la década de 1830. Ese proceso resulta más evidente cuando se acelera la apropiación desigual de la tierra y se incorpora el cultivo del café a la economía del país y del cantón. Este producto propicia diferencias sociales pues los beneficios adquiridos a partir de su producción, comercialización y financiamiento, no fueron exactamente iguales entre los distintos grupos sociales.

La cocina tradicional, como parte integral de la vida cotidiana y del desarrollo sociocultural del ramonense, refleja dicho proceso de diferenciación, proceso que se manifiesta en: los materiales con que fueron elaborados los utensilios e instrumentos, los tipos y cantidades de muebles utilizados, el mueble o artefacto donde se cocina, la forma en que se cocina y consumen los alimentos, el tipo de alimentos consumido. Todo ello varía mucho si comparamos las condiciones de las familias de escasos recursos en contraposición con las familias adineradas.



En el caso concreto de San Ramón dichas diferencias sociales se logran distinguir con mayor fuerza desde finales del siglo XIX en adelante. Cuando algunas familias acumulan ciertos capitales, se facilita la adquisición de bienes producidos, sobretudo en Europa: como cristalería, porcelana, lozas, alimentos enlatados, artículos de hierro y acero, licores finos, bienes a los cuales no todos tenían acceso.

2.3 La cocina: elemento de socialización

En San Ramón, el aposento de la cocina fue para muchas familias -y lo continúa siendo en algunas hoy-, un sitio donde se genera todo un proceso de socialización familiar y se considera uno de los más importante de la casa. En el aposento de la coci-

na se reúnen con frecuencia los integrantes de la familia, se reciben a menudo los familiares más cercanos y, en ocasiones, se comparte con otros miembros de la comunidad; se desarrolla así un espacio de interrelación social. Dicha interrelación favoreció la comunicación, la creación y recreación de rituales, la aprehensión de valores, la solución de los problemas, la narración de anécdotas, la creación de expectativas.



Es ahí donde pasa la mayor parte del tiempo la mujer y su ciclo de trabajo gira en torno a la preparación de los diversos alimentos de consumo diario, así como la organización de la misma familia. Por lo tanto, la cocina no es sólo una cocina, sino escuela y centro de la vida familiar en la sociedad



tradicional. En fin, lo que ocurre en la cocina y en el comedor es esencial para comprender la manera de ser de un pueblo.

Alrededor de la cocina también se generan otras prácticas de convivio y solidaridad, como la costumbre de algunas familias y vecinos de intercambiar platillos lo cual favorece las buenas relaciones entre los seres humanos. Así se desarrolla un ambiente de confianza y ayuda mutua, en el que se expresa el afecto y cariño de unas personas hacia otras.

Hoy, el uso de ese espacio de la cocina, solo encuentra mayor cabida en las familias y comunidades rurales, por lo que es más difícil apreciar en los centros urbanos, pues las diversas formas de emplear

el tiempo hacen que el ser humano tenga menos opciones para compartir de la misma forma con su familia o seres allegados.

Todo este espacio de la cocina descrito, comenzó a sufrir una serie de modificaciones, palpables, sobre todo, a partir de la segunda mitad del siglo XX. Entre los principales factores responsables de tales cambios se citan: el auge del café que permitió importar, además de bienes manufacturados, prácticas culturales foráneas, el impacto de empresas extranjeras de “comidas rápidas” (el “chop suey”, las pizzas, el “hot dog”, las hamburguesas, la Coca Cola, el “pop corn” y otras), la incorporación progresiva de la mujer a la fuerza de trabajo, el impacto de los medios de comunicación.

Todo ello coincide con un proceso de transformación de la cultura que vive, no solo San Ramón sino todo el país en las últimas décadas. Estos cambios se manifiestan en las costumbres, tradiciones, música, alimentación, vestido, entretenimiento y otros elementos que permiten identificar a un pueblo.

**CAMBIOS EXPERIMENTADOS
EN LA COCINA RAMONENSE**

Algunos de los cambios que ha experimentado la sociedad ramonense y costarricense en general, ocurren en la cocina, pues éstos es un pequeño mundo en el que se reflejan muchos aspectos de la vida social. Al estudiar la cocina, casi sin darnos cuenta nos aproximamos a nuestro desarrollo económico y sociocultural.

3.1. Espacio físico

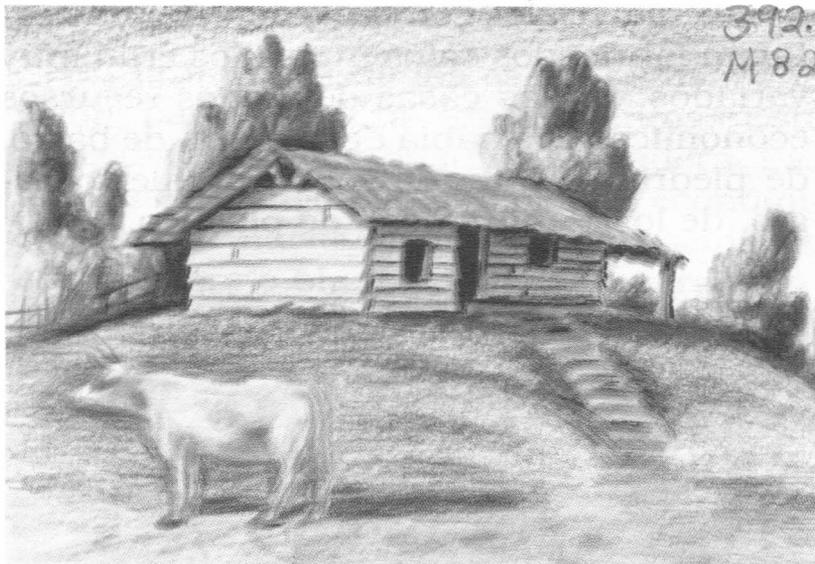
La cocina era el aposento de la vivienda en donde más se reunía y mantenía la familia en el siglo pasado y se consideraba el espacio más adecuado para la convivencia familiar. En gran parte del siglo XIX y XX, las cocinas en las familias de menos recursos económico eran una habitación con piso de tierra, con paredes de hojas de caña de azúcar o de madera rústica; el techo se construía con las mismas hojas de caña de azúcar. En los casos de mayor pobreza, la cocina y el resto de la casa constituían una sola habitación con las características de un rancho. En las familias de mejor condición socioeconómica el piso fue de madera o cemento con ocre. Las paredes podían ser de madera, ladrillos de barro o bahareque. El techo, en general, era de teja y, posteriormente, fue sustituido por el zinc.

129473

C10

392.37

M828s

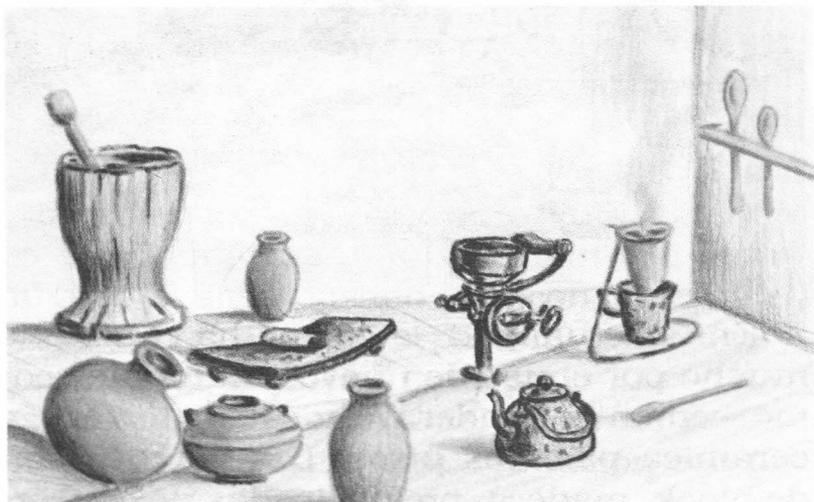


En la actualidad, la cocina ha cambiado mucho por el uso de nuevos materiales como cemento, madera, mosaico, terrazo y cerámica para los pisos. Las paredes son de block, madera, prefabricadas de concreto, de fibrolit y enchapadas en azulejo y en el techo se ha generalizado el uso del zinc.

3.2. Utensilios de cocina

Los utensilios usados con más frecuencia en la mayoría de los hogares eran: cafeteras, chorreadores, cazuelas, comales, ollas, sartenes, paletas, tinajas, palanganas, cucharas, jarros, platos, metates de piedra utilizados para moler el maíz y el café, máquinas de moler maíz y un pilón para moler café.

Los materiales con que comúnmente estaban fabricados estos utensilios eran muy variados. En las casas de menos recursos económicos los había de madera, de barro, de piedra, de lata, de cobre, de hierro negro, de loza (enlozados), de plástico.

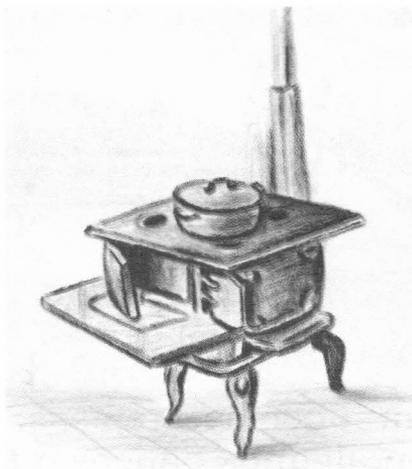


En las casas en donde los recursos económicos lo permitían, se tenía acceso a otros, como “trastos de china”, porcelana, vidrio, aluminio. También disponían de un horno de barro para preparar algunos alimentos especiales.

En la actualidad se ha introducido una gran cantidad de instrumentos de variados materiales que amenazan con desaparecer los antiguos utensilios.

3.3. Tipo de cocina

En la mayoría de las casas se usaba el fogón para preparar los alimentos. Este utilizaba como combustible la madera. Las familias de mejores condiciones económicas fueron haciendo uso de la cocina de hierro negra o blanca de loza, generalmente con chimenea para evitar el humo.

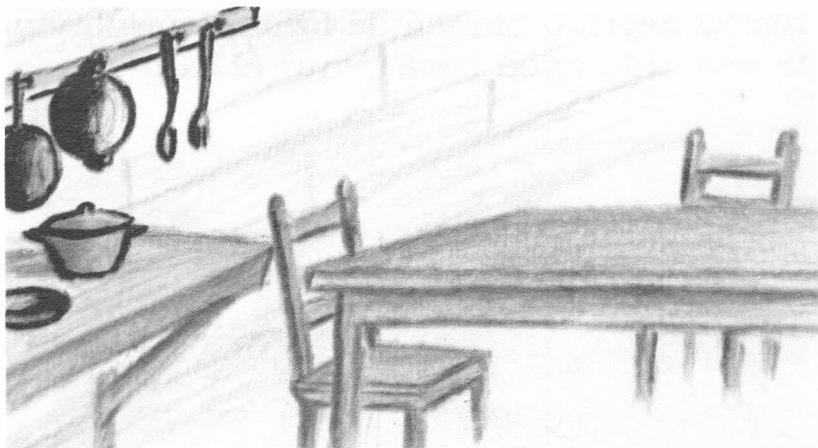


Actualmente, aunque se siguen usando las cocinas de hierro y de loza, lo más común es la cocina eléctrica y de gas. Recién se han introducido muchos artefactos eléctricos.

3.4. Muebles

Por lo general, los muebles eran pocos y muy sencillos. Consistían normalmente en

un moledero, usado para preparar alimentos y guardar aquellos “trastos” sin manigueta. Este mueble se debía mantener muy limpio ya que esto se consideraba una muestra del aseo y el orden que tenía el resto de la casa.



Existían, además, repisas, una mesa rústica con algunos bancos o taburetes.

En ciertas familias acomodadas se usaron muebles como el trastero, la despensa y disponían de un lavadero.

Hoy son comunes muchos trasteros de madera o “plywood” con ventanas de vidrio, desayunadores de madera o cemento enchapadas con azulejos, fregaderos de metal, plástico o enchapados y pilas de cemento o “rojas” para lavar la ropa.

3.5. Horas de alimentación

En la mayoría de las familias era común disponer de cuatro o cinco horas de alimentación distribuidas a lo largo del día. Estas estaban ligadas al estilo de vida rural-urbano de la comunidad, así como a las labores que desempeñaban la mayoría de los miembros de esa comunidad. El desgaste físico que producen las labores agrícolas hace que el trabajo y la alimentación empiece muy temprano. De esta manera, los alimentos se consumían a las siguientes horas: 5:30 a.m desayuno, 9 a.m almuerzo, 11:30 a 12:00 café, 2 ó 3 p.m comida, 5 ó 6 p.m cena.



En cuanto a las horas de alimentación, no se notan grandes diferencias entre las familias pobres y las más acomodadas, ya que hasta las familias más pudientes estaban acostumbradas a madrugar e igualmente tenían que atender la alimentación de los peones. Las diferencias más notables estaban en el tipo de alimento, aspecto que veremos más adelante.

En la actualidad y debido al proceso de urbanización que se aprecia en el distrito Central de San Ramón, y a que muchos de los que trabajan se dedican a otras actividades no agrícolas, la jornada de trabajo ha variado notablemente por lo que han aparecido nuevas horas de alimentación, a saber: el desayuno a las 6:00 ó 7:00 a.m., de acuerdo con la hora de ingreso al trabajo o estudio; el almuerzo a las 11:30 a.m. ó 12:00 m.d. La cena a las 6:00 ó 7:00 p.m. Algunas veces se incluye un bocadillo o bebida a las 9:00 a.m. y 3:00 p.m.

3.6. Alimentos consumidos

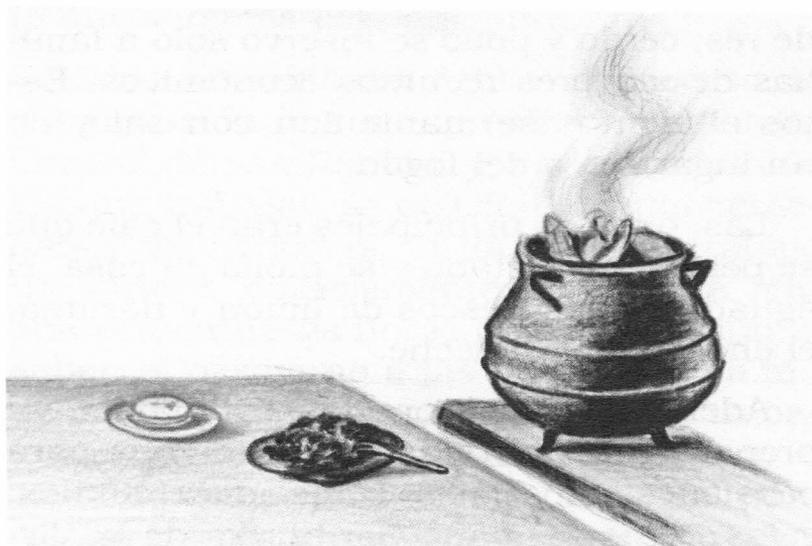
Las comidas consumidas con más frecuencia eran el arroz, los frijoles, los picadillos -de chayote, papas, arracache, guineo-, las tortillas, la olla de carne -con verduras que dependían de la época y de la

condición económica de la familia-. Lo más frecuente era agregarle chayote, plátano, guineo, yuca, tiquisque, ayote, ñampí, papas, camote y se condimentaba con culantro coyote, ajos y orégano.

En las familias más acomodadas era posible encontrar otras comidas adicionales como postres, panes y bizcochos. La carne de res, cerdo y pollo se reservó solo a familias de mayores recursos económicos. Estos alimentos se mantenían con sal y en un lugar cerca del fogón.

Las bebidas principales eran el café que se pelaba, se tostaba y se molía en casa, el aguadulce, los frescos de limón y naranja, el chocolate y la leche.

Además de las comidas cotidianas, se preparaban diversidad de alimentos para ocasiones especiales como matrimonios, velas, rezos, Semana Santa, día de la Virgen de la Concepción, Navidad y Año Nuevo.





CONCLUSIÓN

Para finalizar, consideramos indispensable y urgente concienciar a las personas respecto a la necesidad de revitalizar las culturas tradicionales en general. Una opción sería conservando y transmitiendo, en este caso, las prácticas culinarias que nos han acompañado durante mucho tiempo y que hoy están en peligro de desaparecer.

Pero el interés por conservar y transmitir costumbres asociadas a la cocina tradicional, no debe ser visto como una actitud nostálgica y sentimentalista por mantener inalteradas las recetas que han acompañado por mucho años a este pueblo.

Se trata más bien de retomar una alimentación que logre ajustarse a nuestra capacidad productiva, aprovechando con ello los excelentes suelos y lo que la naturaleza nos ofrece. Es importante considerar un conjunto de patrones alimentarios que valore la labor de quienes lo hicieron posible gracias a su trabajo arduo, cansado. No se trata de rechazar aquellas facilidades necesarias para sobrevivir en medio de la prisa de la vida moderna, pero tampoco olvidar ese calor del fogón y del comal que es orgullo nuestro, en el que se cocieron sabrosas recetas, hoy a punto de desaparecer.

Al conservar la cocina tradicional, también se conserva ese espacio tan importante para la convivencia de la familia, la comunidad y la misma sociedad. Actualmente, no es de sorprender que muchos de los males que nos aquejan puedan tener alguna raíz en la falta de comunicación, respeto, honestidad; en la incapacidad para valorar el trabajo que realizamos y en el escaso aprecio por nuestras costumbres y tradiciones. Todo estos valores los podremos recuperar si logramos que las comunidades adquieran conciencia de su propia realidad y en ésta ardua labor; la historia y las demás ciencias tienen un gran compromiso.

