



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

# Entre fogones y sancochos: nuevos recetarios recuperan la gastronomía tradicional indígena

Tres nuevos diccionarios-recetarios recogen los conocimientos de los bribri, malecu y brorán (térriba) en sus propias lenguas

11 JUL 2017 Artes y Letras



Los diccionarios-recetarios reúnen las comidas tradicionales de los pueblos indígenas bribri, brorán -también conocidos como térribas- y malecu (fotografía proyecto

Diversidad lingüística de Costa Rica).

---

Entre fogones, sancochos y lenguas indígenas. Así se prepararon los tres nuevos diccionarios-recetarios de gastronomía tradicional **bribri, malecu y brorán (también conocidos como térraba)** entre investigadores de la UCR y las comunidades indígenas. Las obras incluyen, enteramente en sus lenguas, cómo se cocinan iguanas, tortugas o tucanes, así como plantas y utensilios de cocina muy propios.

Las comunidades indígenas, centrales en la investigación, prepararon **sus platillos a la manera tradicional para documentarlos**. Los tres recetarios “se cocinaron” durante un año, explicó el coordinador del proyecto, el lingüista Dr. Carlos Sánchez Avendaño.

“Los diccionarios constituyen un resguardo del conocimiento cultural acerca de la alimentación, técnicas de conservación de los alimentos y técnicas de preparación, no sólo son los alimentos propios de cada región –que eso también es muy valioso–”, explicó Sánchez.

El investigador agregó que las obras pueden utilizarse como un material **para revitalización lingüística**, cultural, gastronómica u otras.

Lea: [Descubra las relaciones entre lenguaje y gastronomía](#)

*Las comunidades indígenas validaron hasta los detalles de las ilustraciones (fotografías proyecto Diversidad lingüística de Costa Rica).*

**Aprovechamiento máximo**

Uno de los conocimientos que comparten los tres pueblos es el principio de aprovechamiento máximo, que implica **no matar más animales de los que se puedan consumir** y aprovechar todas las partes del animal.

Por ejemplo, los malecu se comen la carne de la **iguana**, el caldo lo incorporan a un atol con plátano, hacen tamales con su hígado y su piel la utilizan para los parches de los tambores. En el caso de los **tucanes**, se consume todo el animal, las plumas se usan como atizadores para el fuego y el pico es un juguete tradicional para los niños.

Lea: [Recopilan conocimiento indígena sobre animales](#)

El uso de las **plantas** en su gastronomía tradicional muestra que estos pueblos poseen un muy buen conocimiento del entorno y revela milenios de procesos de prueba y error, explicó el Dr. Sánchez.

Por ejemplo, los bribri consumen una flor de ortiga específica, pero solo cuando está tierna. Este mismo pueblo tiene **cinco palabras diferentes para variedades de cacao** y los malecu cuatro, mientras en español tenemos sólo una.

Además, los malecu consumen un tipo de coco llamado **caróqui cúru** y una planta llamada **catúju**, para los que no se identificó palabra en español durante la investigación.

Sin embargo, **varias comidas tradicionales ya no se consumen**, indica el docente Sánchez, en parte porque cuesta mucho conseguir los ingredientes (en especial algunos animales). En estos casos, el profesor Sánchez y su equipo recogieron la información por medio de descripciones.

Lea: [Dr. Carlos Sánchez, un defensor de la diversidad lingüística nacional](#)

## Participación indígena

Gracias a la participación de las comunidades indígenas en todo el proceso, las ilustraciones de los diccionarios son piezas etnográficas validadas hasta en los detalles. La prueba son las correcciones que la estudiante de Diseño Gráfico Nathalia Valerín Vargas recibió mientras preparaba el diccionario malecu.

“Principalmente había cuestiones como la **colocación de las manos en las herramientas**. Por ejemplo, me decían: ‘No, es que nosotros no revolvemos la olla con el puño cerrado y el pulgar viendo hacia arriba, sino que más bien lo hacemos con el **pulgar hacia abajo** y así tiene que ser porque **así revolvemos los malecu**’”, relata la futura diseñadora.



Los diccionarios-recetarios ya fueron socializados con las diferentes comunidades indígenas (fotografía cortesía de Carlos Sánchez).

El investigador Alí García Segura, miembro de la comunidad bribri que fue parte del proyecto, destacó la importancia de trabajar de cerca con estos pueblos. “De los grandes problemas que tenemos es que **las universidades creemos que sabemos todo y eso no es real**. Eso hace que la comunidad siempre tenga celos para decirte algo”, apuntó.

“Usted no puede llegar a decir que usted es el sabio; usted llega a la comunidad y dice más bien: ‘Quiero conocer, porque yo no sé nada’. Cambiar esa mentalidad”, aseguró García.

Por su parte, Paulino Nájera, indígena brorán (térriba), recordó que la tradición gastronómica de su pueblo incluye el cacao, el maíz, semillas como el ojoche y tubérculos como el ñame y la malanga. “Para nosotros ha sido muy importante retomar toda **esa parte gastronómica que vimos de nuestras abuelas, nuestros papás**, que eso yo creo que es la parte distintiva de cada pueblo”, apuntó Nájera.

“Cuando se olvida la base de la salud que es la comida, **básicamente estamos olvidando de dónde venimos**”, sintetizó el miembro de la comunidad brorán (térriba).

Lea: [Movimiento indígena busca mayor incidencia en universidades públicas](#)

Los tres diccionarios-recetarios se complementarán con una recopilación de **saberes sobre agricultura** en la que el Dr. Carlos Sánchez se encuentra trabajando. Ambos proyectos se han realizado con los fondos concursables para Extensión Cultural de la Vicerrectoría de Acción Social.

Anteriormente, el profesor Sánchez publicó diccionarios ilustrados sobre conocimiento indígena de animales, la casa tradicional, el cuerpo humano y otros con el **proyecto “Diversidad lingüística de Costa Rica”** de la Escuela de Filología, Lingüística y Literatura y el TCU **Lenguas y tradiciones orales de Costa Rica**.

[David Quirós León](#)

**Periodista de la Oficina de Divulgación e Información**

[josedavid.quiros@ucr.ac.cr](mailto:josedavid.quiros@ucr.ac.cr)