



Proyecto de Acción Social rescata la dulcería tradicional costarricense

En Costa Rica aún sobreviven algunos trapiches que siguen produciendo dulces y tapas para la elaboración de mieles tradicionales. Foto con fines ilustrativos tomada de <https://www.gobiernolocalosa.go.cr/>.

Se indaga sobre la elaboración artesanal de dulces en Cartago, Alajuela, Puriscal y Fraijanes

11 MAY 2018 Sociedad

Melcochas, alfeñiques, sobados con maní, prestiños, cajetas, mieles con dulce de tapa y otro sinfín de delicias han sido parte del acervo culinario en Costa Rica. Son pocas las personas que asisten a un “turno” y no caen en la tentación de sentir como sus papilas gustativas experimentan un golpe de sabor con acento a tradición.

Y aunque la dulcería tradicional ha perdido el espacio de privilegio que tuvo en las décadas anteriores, frente a la sobre oferta de productos procesados industrialmente, la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica ([ENU-UCR](#)) se propuso revitalizarla para endulzar a las nuevas generaciones.

Las investigadoras Patricia Sedó Masís y Milena Cerdas Núñez se dieron a la tarea de **indagar sobre los elementos culturales, gastronómicos y nutricionales en la elaboración artesanal** de dulces en familias dedicadas a estas actividades, en las zonas de Cartago, Alajuela, Puriscal y Fraijanes.

Su trabajo es parte del proyecto de Acción Social “Elaboración artesanal de mieles, conservas y otros productos dulces en Costa Rica” ([EC-414](#)), que ha explorado en dichas comunidades los ingredientes usados para esos productos.

Además, mediante el intercambio de información con las personas de dichos lugares, rescataron en textos las **técnicas culinarias que aún se utilizan**, como formas de preparación, utensilios, selección y procesamiento de las materias primas.

Según las investigadoras, **estas manifestaciones son producto de la interculturalidad**, pero en la actualidad se pasó de la concepción de cocinar con las técnicas heredadas a elaboraciones más simples y prácticas.

“La creación de electrodomésticos, la innovación industrial y el desarrollo de comidas preelaboradas y productos procesados para condimentar o mezclar alimentos han facilitado en gran medida la práctica de cocinar. No obstante, esto afecta en gran medida la salud de las personas, puesto que **muchos componentes utilizados en el procesamiento industrial tienen un efecto nocivo**”, aseguraron las investigadoras.

Este proyecto tiene importantes beneficios para las acciones que se ejecutan desde el Instituto Costarricense de Turismo ([ICT](#)) y el Instituto Nacional de Aprendizaje ([INA](#)), ya que incentivan **el turismo comunitario que impulsa las economías locales** con elementos diferenciadores y provocan experiencias que estimulan los sentidos de los turistas.

Por otra parte, “acompañamos, intercambiamos y capacitamos para la conversión de actividades familiares en dulcería en una actividad productiva que contribuya con el ingreso familiar y el posicionamiento de una estrategia de desarrollo turístico que tenga un enfoque integral que favorezca a las familias y comunidades”, acotaron las investigadoras.



Las melcochas con premios, las conservas y las mieles son producto de la mezcla de los saberes de los primeros habitantes de Costa Rica y los colonizadores europeos. Foto cortesía EC-414

Vínculo productivo

Como resultado de este proyecto, **se han producido varios recursos para futuras investigaciones**. En el tema de los trapiches costarricenses se escribió un documento informativo al respecto y un juego tipo lotería.

Por otra parte, se han realizado cursos para personas adultas mayores y talleres en los trapiches de la Finca Integral Doña Roca, en Piedades de San Isidro de Barbacoas, y el de la familia Arias, de La Paz de San Ramón; además de una exposición fotográfica sobre la dulcería en el Museo de San Ramón.

Se está organizando un próximo taller sobre el tema, con énfasis en la cocina cartaginesa, para el segundo semestre del presente año con la colaboración del ICT y el INA. Finalmente, acotó la investigadora, se elaborará un directorio de microempresas dedicadas a la dulcería tradicional.

Orígenes de la dulcería tica

Las bebidas y platillos que en la actualidad se consideran como tradicionales tienen sus raíces en la cocina indígena prehispánica. Otros se remontan a 300 años, creados en las haciendas coloniales en Cartago y Guanacaste, y que luego llegaron al Valle Central, explicaron Sedó y Cerdas.

Pero en cuanto a la dulcería tradicional, **“llega a Costa Rica con los europeos, quienes traen los ingredientes básicos** (caña de azúcar, miel de caña y el azúcar), y el conocimiento para el procesamiento de los dulces.

Al llegar a este país, los colonizadores, en especial los de ascendencia andaluz, **encontraron una riqueza en alimentos idóneos para la elaboración de frutas cristalizadas, cajetas, mieles y otros**, con lo cual se fusionan los saberes y se crean nuevas preparaciones, tal es el caso de la conserva de chiverre”, explicaron.

“La tradición de los trapiches y la dulcería artesanal en Costa Rica enriquece el acervo cultural alimentario del país, razón por la cual existe un esfuerzo familiar y colectivo por mantenerlos vivos”, concluyeron.



Lo tradicional frente a lo industrializado

- En dulcería tradicional se usan **ingredientes frescos, como frutas, verduras o semillas, mezcladas con azúcar y colorantes naturales**; mientras en la industrial hay mayor uso de colorantes y saborizantes artificiales, conservantes.
- El nivel de dulzor y texturas logradas en productos tradicionales hace que las personas **tiendan a consumir pequeñas porciones**, dado que rápidamente empalaga el paladar. Los productos industrializados “enmascaran” el azúcar, lo que incide en mayor ingesta.
- Las recetas tradicionales utilizan **pocas cantidades de grasas**. Los postres foráneos o dulcería industrial, además de azúcar tienen alto valor calórico por la cantidad de grasas agregadas; por ejemplo, si se compara la miel de ayote con un tiramisú.
- En la elaboración de **dulcería tradicional se beneficia la seguridad alimentaria** familiar y local, ya que usa los excedentes de alimentos, evitándose la pérdida y el desperdicio. Los productos forman parte de la identidad cultural, y están presentes en festividades familiares y comunitarias, a diferencia de productos industrializados que están descontextualizados.
- **Los dulces tradicionales tienen vínculo familiar** y con las personas que acostumbraban a elaborarlo caseramente; esto le otorgan un valor diferenciado a este tipo de productos.

[Eduardo Muñoz Sequeira](#)
Periodista Vicerrectoría de Acción Social
eduardo.munoz@ucr.ac.cr

Etiquetas: [ec-414](#), [patrimonio gastronomico](#), [dulceria tradicional](#), [trapiches](#), [escuela de nutricion](#).