



## 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](mailto:eduardo.munoz@ucr.ac.cr)

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