



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

# En este mes de la independencia, deleite su paladar con platillos tradicionales de la época

Reviva sus recuerdos culinarios con diferentes comidas preparadas a base de maíz

15 SEPT 2018 Salud



Las tradicionales chorreadas suelen ser acompañadas de natilla o queso fresco. Laura Rodríguez Rodríguez

---

Costa Rica es un país exquisito en variedad de sabores y especies. Su ubicación geográfica, en una zona tan estratégica como lo es Centroamérica, la convierte en más que un puente cultural y, el maíz, en el mayor protagonista entre tanto intercambio a través de la historia culinaria del país.

**A partir del 2014, el Gobierno de la República declaró este grano como parte de su Patrimonio Cultural.** Dicho cereal milenario es la base de aperitivos, platos fuertes, postres y bebidas a lo largo y ancho del territorio nacional. Lo anterior no es para menos, el maíz acompaña el menú costarricense desde antes del período precolombino, aproximadamente, hace unos 500 años a.C.

“Se dice que en tierras altas de Costa Rica probablemente fue donde se intensificó la producción de granos y el desarrollo de una agricultura especializada por la fertilización de los suelos”, comentó Patricia Sedó, docente de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (UCR).

## El maíz de vuelta a la cocina

Más allá del elote como acompañamiento en la olla de carne, el arroz de maíz y las típicas tortillas también constituyen parte de los platillos tradicionales. En marco a la celebración de los 197 años de Independencia de Costa Rica, se los traemos de vuelta para usted con varios secretos adicionales. El primero es la rosquilla.

**En Guanacaste, las rosquillas son diferentes a como se conocen en el resto del país.** En esta provincia las preparan de una forma única y peculiar, pues se usa maíz nisquezado; es decir, en cocción semicruda.

“Las rosquillas guanacastecas representan una rica historia y saberes ancestrales en cuanto a la milpa, el uso del maíz y la multiculturalidad al incluir derivados lácteos”, señaló Sedó.

Para su preparación, se necesita moler el maíz. Posteriormente, se mezcla con queso y manteca. Luego, se forman las rosquillas y se hornean. La rosquillas guanacastecas aún se sirven en fiestas cívicas y religiosas.

En la categoría de los aperitivos, destacan los **tamalitos de elote** que, envueltos en las tusas de la mazorca a base de elote tierno, generan un exquisito sabor capaz de deleitar a los paladares más exigentes.

Ahora, al irse al otro extremo del país, se puede encontrar el **Hammaní**. **Este postre cremoso típico de la cocina afrolimonense se elabora con maíz, leche de vaca y de coco**, el cual se puede servir caliente o fría.

Para lograr la textura del Hammaní, se requiere hervir el maíz junto con canela y pimienta de jamaica. Se deja reposar un día y, al siguiente, se mezcla con el resto de los ingredientes a fuego lento.

Las chorreadas tampoco se quedan atrás. Estas delicias cocinadas con elote tierno molido son parte importante de los platillos preferidos por los ticos para la hora del café, especialmente, dentro del contexto familiar y festivo. Ellas suelen ser acompañadas de natilla o queso fresco.

Para su preparación se mezcla el elote tierno molido y azúcar o sal. Se debe formar una pasta semilíquida, se chorrea por cucharones en un comal y se fríe por ambos lados. De ahí el nombre se este platillo.

Por último, entre los atoles más tradicionales se encuentran la **mazamorra**. A partir del maíz ligeramente fermentado, las mazamoras suelen ser elaboradas principalmente en el ámbito familiar rural. En zonas como Puriscal, Acosta o Zarcero; este atol se consume de forma semilíquida, mientras que en Atenas es de manera espesa, similar a un pudín.

Estos son algunos de los platillos que enriquecen el patrimonio culinario costarricense. La forma de producción, selección, preparación, conservación y consumo de alimentos son un reflejo de un alto valor cultural y nutricional tico que debe ser conservado.

[Valeria García Bravo](#)

Periodista, Oficina de Divulgación e Información

[valeria.garcia@ucr.ac.cr](mailto:valeria.garcia@ucr.ac.cr)