



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

#RecuperayTransforma #CeroDesperdicio

Tradiciones culinarias de Semana Santa evitan la pérdida y el desperdicio de alimentos

La elaboración de conservas y comidas a base de productos de temporada permiten un mayor aprovechamiento de los alimentos disponibles entre marzo y abril.

31 MAR 2021

Sociedad



La elaboración de conservas a base de frutas y verduras de temporada como el chiverre, es una técnica antigua que aún hoy permite a las familias aprovechar la cosecha y disponer de los alimentos por más tiempo. Karla Richmond

Para los y las costarricenses la comida tiene un valor especial en Semana Santa. En este tiempo las familias disfrutaban de las mieles, encurtidos, picadillos, rosquillas, bizcochos y otras comidas que son preparadas con antelación especialmente para estos días, usando recetas que han sido heredadas por generaciones.

Hoy en día, estas deliciosas comidas nos dan una muestra de cómo nuestras abuelas, hacían un uso inteligente de los alimentos disponibles, utilizando técnicas de conservación que permiten evitar la pérdida y desperdicio de alimentos durante esta época, que para la población católica, está dedicada a las actividades de recogimiento y oración.

La Dra. Patricia Sedó Masis, investigadora de la Escuela de Nutrición de la UCR, en el artículo "[Sabores y aromas de la mesa tica en la Semana Santa](#)", resalta las comidas con sabores extremos, el uso de los alimentos que están disponibles en la época y las preparaciones que permiten alargar la vida útil de los alimentos.

Recetario Sabores de Semana Santa

Disfrute de los sabores familiares, ahorre y aproveche al máximo los recursos disponibles con el recetario "Sabores de Semana Santa, tradición y creatividad en la cocina" elaborado por la Escuela de Nutrición de la UCR. **DESCARGUELO AQUÍ:** <http://www.nutricion.ucr.ac.cr/images/SaboresSS.pdf>

Técnicas milenarias

Según Sedó, la preparación de ciertos platillos y bebidas ha perdurado a lo largo del tiempo, sin variar mucho en los ingredientes ni en las técnicas culinarias. La investigadora anota que ante la falta de equipos y técnicas avanzadas de conservación en el pasado, lo más práctico era la elaboración previa de conservas en forma de mieles y conservas en vinagre.

Por su parte, la Dra. Ana Mercedes Pérez, investigadora del Centro Nacional de Ciencia y Tecnología de Alimentos (CITA), afirma que la conservación de alimentos es ancestral, hay reportes desde la época de los romanos quienes hacían una conserva de pescado salado y frutas en miel.

"Estas técnicas buscan aumentar la vida útil de los alimentos, que sean inocuos durante el mayor tiempo posible, es decir, que el producto esté en buenas condiciones para que no enferme a las personas. Además, nos permiten disponer de un alimento en una época del año en que normalmente no está disponible" detalló Pérez.

La experta explica que el objetivo para las conservas es mantener el control de los microorganismos. "Si usted agrega sal o azúcar, no hay agua disponible para que los microorganismos vivan, crezcan y se reproduzcan". La adición de azúcar nos permite

preparar frutas en almíbar, hacer frutas en miel o mermeladas, como por ejemplo la miel de chiverre, la miel de marañón y la miel de papaya verde, que son típicas de esta época.

LEA: [Semillas del chiverre: las grandes aliadas para una miel rica en fibra y calcio.](#)

En el caso de las mermeladas, aparte de que se agrega azúcar que controla el crecimiento de microorganismos, al aplicarse un tratamiento térmico o cocción se logra bajar la carga microbiana y así alargar la vida útil de los alimentos.

Para que estas y otras conservas se mantengan por más tiempo, la Dra. Pérez recomienda usar frascos de vidrio esterilizarlos con agua hervida, llenarlos en caliente y cerrarlos herméticamente. Eso hace que no haya contaminación del exterior y que el alimento dure por más tiempo.

Otra forma de conservar los alimentos es bajar el PH por medio de la adicción de ácidos orgánicos (el más común es el vinagre). Este se utiliza especialmente para la producción de encurtidos, que son conservas de vegetales que también eran muy típicos para Semana Santa.



Los guisos a base de hojas y flores amargas y palmitos, tamales rellenos con frijol, picadillo de mostaza o papa, forman parte del menú tradicional de Semana Santa.

Laura Rodríguez Rodríguez

Productos de temporada

La Semana Santa generalmente se celebra entre la última semana del mes de marzo y las dos primeras semanas de abril. En ese momento, se da una amplia cosecha de diversas frutas y verduras, entre ellas: chiverre, mango, jocotes, marañones y toronjas, señala Sedó

en su artículo. Con estos ingredientes, se elaboran diversos platillos dulces que permiten aprovechar los productos de temporada.

En esta época, también se encuentran preparaciones de alimentos que normalmente son subutilizados como por ejemplo la flor de Itabo. La flor de Itabo es una de las pocas flores comunes en la gastronomía costarricense y se encuentra disponible en esta época. Antiguamente también se utilizaba la flor del poró (*Erythrina berteroana*) y las flores de ayote, según expone la Dra. Patricia Sedó.

La investigadora detalla que otro producto autóctono de amplio uso en Semana Santa son los palmitos o tallos tiernos de varias palmeras, siendo el más común el de pejibaye. En el caso del palmito, su mayor producción coincide con la época cuaresmal, por lo que su uso es común en Semana Santa en forma de picadillos y ensaladas.

LEA MÁS: En Costa Rica existen más de 46 alimentos subutilizados. Algunos hasta más nutritivos que las espinacas.

Así mismo, era frecuente la modificación de recetas cotidianas, que evitaban el uso de carnes rojas, como es el caso de los denominados “tamales mudos” (tamales sin relleno), tamales de frijol o de picadillo de hojas de mostaza. Igualmente resalta la elaboración de repostería que se preparaba con antelación a las celebraciones religiosas, y que se conservaba en grandes canastos colgando del techo.

Las comidas en la época de Semana Santa actualmente son una muestra del mestizaje gastronómico, donde figura la tradición en la utilización de productos disponibles en la época, las técnicas de conservación de los alimentos y el cambio de la rutina en la alimentación de las familias.

Por medio del TCU-486 “Contribución a la conservación y revitalización de la cocina tradicional de Costa Rica” y el EC-436 Programa Tradiciones alimentarias y cocina Patrimonial de Costa Rica: aportes para contribuir a su salvaguardia” de la Escuela de Nutrición se han realizado múltiples investigaciones para comprender con mayor profundidad la alimentación como expresión cultural, y la relevancia de conservar y promover nuestra cocina patrimonial.



Katzy O'Neal Coto

**Periodista, Oficina de Divulgación e Información
Áreas de cobertura: ciencias agroalimentarias y medio ambiente**

katzy.oneal@ucr.ac.cr

Etiquetas: [alimentos](#), [tradicion](#), [perdida y desperdicio](#), [nutricion](#), [conservas](#).