



# Recetario indígena: los sabores de nuestros territorios

Proyecto EC-568 Restauración de paisaje indígena en sus componentes material e inmaterial en territorios indígenas de la Región Brunca.

ES Escuela de  
Sociología

UCR  
UNIVERSIDAD DE COSTA RICA



# Lista de participantes

Adriana Brenes Lázaro, Térraba  
Cecilia Calderón Torres, Salitre  
César González Suárez, Salitre  
Danny Nájera Díaz, Térraba  
Eilyn Figueroa Ortiz, Salitre  
Fidelia Rivera Fernández, Térraba  
Leda Vázquez Nájera, Térraba †  
María Cristina Figueroa Ortiz, Boruca Mariana  
Delgado Morales, Salitre  
Minor Ortiz Delgado, Salitre  
Roxana, Rodríguez Guerra, Conte Burica  
Roxana Rojas Mayorga, Ujarrás  
Sary Rojas Leiva, Rey Curré  
Valeria Suárez Beita, Salitre  
Yamilet Morales Figueroa, Salitre

## Edición

Ana Lucía Mora González (docente) Jessica  
Natalia González Barboza (asistente)

Ilustraciones: Roxana Ruiz Méndez



# Agradecimientos

El documento contiene 20 recetas indígenas que forman parte del patrimonio cultural inmaterial de siete territorios indígenas de nuestro país. Estas recetas fueron compiladas mediante el trabajo virtual realizado en el marco del proyecto “EC-568 Restauración de paisaje indígena en sus componentes material e inmaterial en territorios indígenas de la Región Brunca” en conjunto con personas indígenas voluntarias de los territorios Salitre, Térraba, Curré, Ujarrás, Conte Burica, Talamanca Bribri y Boruca.

Por tal motivo, el proyecto extiende su agradecimiento a las personas que en el contexto de la pandemia del COVID-19 participaron en este recetario, para rescatar el patrimonio cultural culinario de los territorios indígenas y compartirlo con las futuras generaciones y con la población en general.

Nuestro reconocimiento es también para quienes nos dejaron, pero heredaron y compartieron su conocimiento, como la compañera indígena bröran Leda, quien siempre estuvo anuente a colaborar y articular esfuerzos en la lucha por el rescate de las tierras y la cultura indígena, así como en su momento lo hizo su abuela y su prima Narcisa que ya no están físicamente con nosotros.



# Contenido

Agradecimientos . . . . .	3
Introducción . . . . .	5
Arroz con leche . . . . .	6
Arroz nuevo . . . . .	7
Biringo . . . . .	8
Cacao ancestral bribri (Tsiru). . . . .	9
Carne ahumada . . . . .	10
Carne ahumada con frijol de palo . . . . .	11
Chicha (Blö). . . . .	12
Chilate . . . . .	13
Chilate de banano (Trusca). . . . .	14
Empanadas de plátano verde . . . . .	15
Gallina con chilate . . . . .	16
Jugo de mango . . . . .	17
Pan de plátano seco . . . . .	18
Picadillo de papaya . . . . .	19
Picadillo de la raíz de papaya . . . . .	20
Pozol de cabeza de cerdo. . . . .	21
Sopita de machaca . . . . .	22
Tamalitos de arroz . . . . .	23
Tamal asado a la brasa. . . . .	24
Zorrillo . . . . .	25

# Introducción

El proyecto EC-568 pretende contribuir a la restauración de los paisajes indígenas de la Región Brunca, por medio del apoyo a procesos de recuperación de paisaje material e inmaterial.

Este recetario, puntualmente, busca rescatar y dar a conocer algunos platillos típicos de la gastronomía indígena, los cuales son patrimonio inmaterial y se basan en ingredientes que forman parte del paisaje ancestral indígena y que en el pasado estuvieron presentes en la dieta cotidiana indígena.

Esta compilación cuenta con veintiún recetas de platillos dulces y salados, que pertenecen a siete territorios indígenas de nuestro país, 6 de la Región Brunca (Salitre, Térraba, Boruca, Curré, Ujarrás y Conte Burica) y 1 de la Región Caribe (Talamanca Bribri).

No obstante, en la actualidad algunos de los platillos compilados han sido reemplazados por las personas indígenas debido a la complicación creciente para conseguir los ingredientes o por la complejidad de su elaboración. Mientras que en otros casos han experimentado procesos de aculturación, incorporando ingredientes no indígenas procesados. A pesar de lo anterior, se reconoce que los platillos que, a continuación se presentan, forman parte del patrimonio cultural inmaterial que debería preservarse en las comunidades para las presentes y futuras generaciones, tanto indígenas como costarricenses en general.

# Arroz con leche

María Cristina Figueroa Ortiz, Boruca

## Ingredientes:

2 tazas de arroz  
½ litro de leche  
1 astilla de canela  
1 ½ taza de azúcar  
½ taza de leche en polvo  
1 tarro de leche condensada  
1 tarro de dulce de leche  
1 pizca de sal

## Preparación:

Se pone a cocinar el arroz con la leche líquida, para que este empiece a reventar. Luego, se agregan los demás ingredientes, leche en polvo, canela, leche condensada y dulce de leche para darle un color bonito. Después, se le agrega un poquito de sal. Se deja que los ingredientes se compacten y se quita del fuego.



Fotografía tomada por María  
Cristina Figueroa Ortiz.

# Arroz nuevo

Roxana Rodríguez Guerra, Conte Burica

## Ingredientes:

1 kilogramo de arroz nuevo pilado

1 kilogramo de palmito u hojas tiernas de todogö (idioma ngöbe)

½ kilogramo de carne ahumada (pollo, cerdo o res)

½ kilogramo de yuca

## Preparación:

El arroz tierno se cocina como el arroz maduro y se acompaña con la ensalada de palmito u hojas de todogö, carne ahumada y yuca sancochada o frita (al gusto).



# Biringo

Adriana Brenes Lázaro, Térraba

## Ingredientes:

10 plátanos muy maduros  
2 tazas de harina de plátano seco  
8 hojas de bijao negro  
Hilo de pabilo

## Preparación:

Se amasan los plátanos maduros y se mezclan con la harina de plátano seco. Luego, se coloca una cucharada grande de la mezcla en las hojas de bijao negro, se envuelve y se amarran como un tamal. Se colocan en una olla con agua al fuego y se dejan cocinar por 40 minutos. Posteriormente, se dejan enfriar y ya están listos para abrir, servir y degustar con una taza de café o de cacao.

Fotografías tomadas por Adriana Brenes Lázaro.



# Cacao ancestral bribri (tsiru)

Ángela Morales Morales, Talamanca,  
Bribri

## Ingredientes:

1 kilogramo de semilla de cacao seco  
Agua al gusto para preparar la bebida con una  
barrita o bolita de cacao

## Preparación:

Las guardianas del cacao (Tsurutumi) son las únicas mujeres que pueden preparar esta semilla para realizar y repartir el chocolate en ceremonias bribris.

La Tsurutumi calienta el cacao secado al sol por 5 días, una vez fermentado con la pulpa (5 días antes, para un proceso total de 10 días). Posteriormente, es tostado a una temperatura media para que el cacao no se amargue y tenga un buen sabor.

Luego de que se tuesta, se pasa a la piedra y se comienza a hacer el proceso de moler para extraer la pasta que posteriormente será suavizada con agua para formar bolitas que se secan y solidifican a temperatura ambiente.

Estas barritas (Tsiruchka en bribri) o bolitas serán convertidas en bebida, mediante su disolución en agua caliente. Las barritas también pueden comerse solas, con plátano maduro asado o derretidas.



# Carne ahumada

Yamilet Morales Figueroa, Salitre

## Ingredientes:

1 kilogramo de carne de cerdo

Sal al gusto

## Preparación:

Se corta la carne en tiras. Se adoba con poca sal. Se coloca en las brasas, aproximadamente por tres horas.



Fotografías tomadas por  
Yamilet Morales.

# Carne ahumada con frijol de palo

Cecilia Calderón Torres, Salitre

## Ingredientes:

1 kilogramo de carne de cerdo  
1 kilogramo de frijol de palo  
Sal al gusto  
Hojas de banano  
Suficiente agua  
1 yuca  
Culantro coyote al gusto



## Preparación:

Se corta la carne en tiras y se adoba con poca sal. Luego, se pone a ahumar. Para esto, se coloca una hoja de banano encima. Esto ayuda a concentrar el calor y a que la carne se dore. Se deja cocinar por una hora, aproximadamente.

Se lavan los frijoles de palo y se colocan en una olla. Se parte la carne y se agregan los frijoles. Se añade agua hasta cubrir los frijoles, así como culantro coyote y sal al gusto. Se ponen al fuego.

Se deja cocinar por aproximadamente 40 minutos. Antes de que los frijoles estén completamente suaves, se agrega la yuca.



Fotografías tomadas por Cecilia Calderón.

# Chicha (Blö)

Minor Ortiz Delgado, Salitre

## Ingredientes:

2 kilogramos de maíz germinado

Hojas de plátano

1 litro de agua

32 tapas de dulce (4 tamugas, una tamuga equivale a 8 tapas de dulce)

12 galones de agua

## Preparación:

El mohoso es una chicha que se hace de maíz germinado. El maíz se cocina y se muele. Posteriormente, se saca del agua y se envuelve en hojas (como tamales). Después, se pone a secar y, luego de dos días, se le da vuelta para que se seque bien. En ese proceso se dura un mes para que esté listo, ya que al mes produce moho y luego se muele.

La chicha se hace en un estañón cerrado con el maíz molido, 12 galones de agua, las tapas de dulce y el mohoso. Eso se deja de 3 a 5 días sellado y, luego, ya se puede consumir.



Fotografía tomada por  
Minor Ortiz.

# Chilate

Fidelia Rivera Fernández, Térraba

## Ingredientes:

3 kilogramos de maíz

1 litro de agua

15 bananos

1 litro de leche

## Preparación:

Se muele el maíz en una piedra metate o tumba de moler. Después de la molida, se cuele el maíz con un pascón y se pone a cocinar a la leña.

Se debe estar moviendo con el molenillo (hecho de una rama de un árbol), hasta que el maíz esté suave.

Luego, se le agregan los bananos estripados con el molenillo.

Se deja por un tiempo de 15 minutos y ya está listo para agregarle la leche o el agua y tomarlo.

Fotografías tomadas por Fidelia Rivera.



# Chilate de banano (Trusca)

Valeria Suárez Beita, Salitre

## Ingredientes:

8 bananos  
1 taza de agua  
1 litro leche

## Preparación:

Primero, se pelan los bananos. Luego, se colocan en una olla y se agrega agua hasta taparlos.

Después, se ponen en el fuego, hasta hervir y formar una miel con los bananos.

Seguidamente, se quitan del fuego y se agrega la leche.

Por último, se bate y se sirve.

Fotografía tomada por Valeria Suárez Beita.



# Empanadas de plátano verde

Leda Vázquez Nájera, Térraba

## Ingredientes:

4 plátanos verdes

1 litro de agua

Sal al gusto

Relleno variado (pollo, carne, queso, etc.)

Suficiente aceite

## Preparación:

Para esta receta, primero, se necesita pelar y cocinar los plátanos hasta que estén suaves. Luego, se majan hasta formar un puré.

Se dejan reposar 20 minutos hasta que se enfríen un poco.

Después, se amasan y, si la mezcla está muy seca, se debe agregar un poco de agua (de la misma que se utilizó para cocinar los plátanos). No debe quedar ni muy seco ni muy suave.

Finalmente, con la masa se hacen unas bolitas, las cuales se aplastan y se rellenan, y así se le da la forma de una empanada.



Fotografías tomadas por Leda Vázquez Nájera.

# Gallina con chilate

Mariana Delgado Morales, Salitre

## Ingredientes:

1 gallina en trozos  
1 kilogramo de maíz molido  
1 cucharada de sal  
4 hojas de culantro coyote  
1 chile dulce

## Preparación:

Se coloca la carne de la gallina en trozos en una olla con agua y se pone al fuego para cocinarla y suavizarla.

Luego, se mezcla el maíz con agua y se cuela para quitarle la cascarilla. Inmediatamente, se introduce el maíz en la olla con la carne hirviendo.

Se agrega sal y se deja en el fuego hasta que se cocine el maíz.

Finalmente, se añade el culantro y el chile picado. Se puede agregar plátano verde para acompañar.



Fotografía tomada por Mariana Delgado.

# Jugo de mango

Roxana Rojas Mayorga, Ujarrás

## Ingredientes:

1 kilogramo de mango papa

1 litro de agua

1 taza de azúcar

## Preparación:

Se cocinan los mangos. Luego se exprimen y se pasan por un colador. Finalmente, se embotella el producto y se mete al refrigerador.

**Nota:** el jugo se toma frío. Dentro del refrigerador se puede conservar bastante tiempo.



Fotografía tomada por Roxana Rojas.



# Pan de plátano seco

Adriana Brenes Lázaro, Térraba

## Ingredientes:

6 tazas de harina de plátano  
2 barras de mantequilla  
2 huevos  
5 cucharaditas de royal  
2 tazas de leche  
1 tarro de leche condensada  
1 tarro de leche evaporada  
3 cucharadas de azúcar

## Preparación:

Todos estos ingredientes se mezclan. Luego, se engrasa un recipiente, se le agrega la mezcla y se coloca en el horno por 45 minutos. Después se saca y se deja enfriar para servirlo y degustarlo con una taza de café, cacao o chocolate caliente.



Fotografía tomada por Adriana Brenes.

# Picadillo de papaya

Roxana Rojas Mayorga, Ujarrás

## Ingredientes:

1 papaya verde  
Olores (ajos, cebolla y chile)  
2 cucharadas de aceite  
1 kilogramo de carne molida

## Preparación:

Primero, se pela y se pica finamente la papaya verde. Luego, se pican los olores (los ajos, la cebolla y el chile).

Posteriormente, en un sartén se sofríen los olores. Se agrega la papaya y se cocina a fuego lento. Por último, si se quiere, se añade la carne molida.



Fotografía tomada por Roxana Rojas.



# Picadillo de la raíz de papaya

Danny Nájera Díaz, Terraba

## Ingredientes:

1 kilogramo de raíz de papaya  
1 cebolla pequeña  
1 grano de ajo  
½ chile dulce grande  
5 hojas de culantro coyote  
1 pizca de achiote  
1 pizca de sal  
2 cucharadas de aceite

## Preparación:

Se le quita la cáscara a la raíz de papaya. Luego, se coloca con agua en una olla y se pone a hervir por 10 minutos.

Se escurren los trozos de la raíz y se pican.

Después, se pican los olores y se coloca la olla al fuego con aceite y achiote. Se sofríen los olores y se agrega el picadillo. Se cocina por 5 minutos.

Se deja reposar y se sirve para disfrutar.

Se puede añadir plátano verde para acompañar.



Fotografía tomada por Danny Nájera.

# Pozol de cabeza de cerdo

César González Suárez, Salitre

## Ingredientes:

1 cabeza de cerdo  
1 kilogramo de maíz  
1 litro de agua  
Sal al gusto  
Culantro coyote  
1 hoja de banano

## Preparación:

Se corta la carne de la cabeza de cerdo.

Es necesario usar herramientas como un martillo para golpear y obtener los trozos de carne de la cabeza del animal.

Luego, se cocinan en el fuego los trozos carne, asados sobre una parrilla para ahumarlos.

Una vez sellada la carne, se agregan los trozos en una olla.

Se agrega el maíz. Se añade agua, de manera que tape la carne. Después, se agrega la sal y el culantro coyote. Se tapa con la hoja de banano y se espera a que se cocine bien. Finalmente, se puede comer con plátano maduro asado.



Fotografía tomada por Cesar González Suarez.

# Sopita de machaca

Sary Rojas Leiva, Rey Curré

## Ingredientes:

1 machaca (pez sobreviviente aún en río Térraba)  
2 zanahorias medianas  
½ chayote  
1 ayote tierno  
8 papas pequeñas  
1 consomé\*  
1 cebolla  
3 dientes de ajos  
½ chile dulce  
6 hojas de culantro coyote

## Preparación:

Primero, se abre bien la machaca con un cuchillo afilado, ya que el pescado tiene espinas. Luego, se parte.

En una olla se fríen los condimentos naturales, la cebolla, los chiles, los ajos y el culantro coyote. Después, se añaden las zanahorias, los chayotes, el ayote y las papas. Finalmente, se pone a cocinar a fuego lento hasta que las verduras queden cocidas.



Fotografía tomada por Sary Rojas.

# Tamalitos de arroz

Eilyn Figueroa Ortiz, Salitre

## Ingredientes:

1 kilogramo de carne de cerdo  
1 kilogramo de arroz  
1 cebolla  
1 ajo  
1 cucharada de sal  
1 taza de aceite o manteca de cerdo  
Hojas de plátano  
Hojas de itabo

## Preparación:

Primero, se pica la carne en trozos pequeños y, luego, la cebolla y el ajo. Seguidamente, se añade todo en una olla. Se agrega sal y aceite o manteca de cerdo.

Después, se lava el arroz. Luego se añade sal y se revuelve. Se soasan las hojas de itabo, que servirán para la amarra.

Posteriormente, se colocan las hojas de plátano, se añade el arroz y la carne. Luego, se agrega un poco de arroz sobre la carne. Después, se dobla el tamal y se amarra con las tiras de hoja de itabo. Por último, se ponen a cocinar en una olla con agua.

Fotografía tomada por  
Eilyn Figueroa.



# Tamal asado a la brasa

Leda Vázquez Nájera, Terraba

## Ingredientes:

1 kilogramo de maíz

1 kilogramo de leche agria con la natilla

¼ de queso rayado

2 tazas de azúcar

Canela o clavo de olor al gusto

## Preparación:

Se cocina el maíz hasta que se reviente. Luego, se lava y se muele en piedra de moler o en máquina. Seguidamente, se le agrega agua y se cuele. Después, se añade la leche agria, el queso y el azúcar o, si se gusta, se utiliza tapa de dulce.

También se agrega la canela y se pone al fuego. Se debe revolver constantemente para que no se pegue.

Cuando ya esté bien espeso, se le coloca una tapa y se pone a las brasas para que se dore por encima. Luego de dorarse, se baja el fuego y se deja enfriar.



Fotografía tomada por Leda Nájera.

# Zorrillo

Eilyn Figueroa Ortiz, Salitre

## Ingredientes:

Ramitas de zorrillo (planta)  
1 cucharada de manteca de cerdo  
1 taza de agua  
1 rama de hierba de ajo  
1 huevo batido

## Preparación:

Primero, se deshoja el zorrillo y se pica. Luego, se coloca el zorrillo picado en un sartén caliente con manteca de cerdo. Se agrega agua para cocinarlo bien.

Después, se añade hierba de ajo y una pizca de sal.

Se agrega huevo batido. Se revuelve y, una vez cocinado, está listo para servir.



Fotografías tomadas por Eilyn Figueroa.





UCR  
UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

