

Hojas y otros productos naturales con fines utilitarios en la cocina tradicional de Costa Rica

Leaves and other Natural Products for Utilitary Purposes
in Traditional Costa Rican Cuisine

Folhas e outros produtos naturais com fins utilitários na
cozinha tradicional da Costa Rica

Patricia Eugenia Sedó Masís

Universidad de Costa Rica, Costa Rica
patricia.sedo@ucr.ac.cr
<https://orcid.org/0000-0001-8879-9635>

María Milena Cerdas Núñez

Universidad de Costa Rica, Costa Rica
milena.cerdas@ucr.ac.cr
<https://orcid.org/0000-0003-0343-1917>

Romano González Arce

Ministerio de Salud/Universidad de Costa Rica, Costa Rica
romano.gonzalez@ucr.ac.cr
<https://orcid.org/0009-0004-7992-6566>

DOI: <http://doi.org/10.15359/prme.22-44.9>

Fecha de recepción: 2/3/2024 • Fecha de aceptación: 23/9/2024 • Fecha de publicación: 18/11/2024

RESUMEN

El objetivo es describir hojas y otros productos vegetales obtenidos del entorno, con fines utilitarios en la cocina tradicional de Costa Rica. El estudio es de tipo cualitativo y se basa en entrevistas semiestructuradas a 37 personas entre 50 y 91 años de edad, residentes en diferentes partes del país. Se identificaron 59 productos ampliamente utilizados

ABSTRACT

The objective is to describe leaves and other plant products obtained from the environment for utilitarian purposes in traditional Costa Rican cuisine. The study is qualitative and is based on semi-structured interviews with 37 people between the ages of 50 and 91, residing in different parts of the country. 59 products widely used more than six



hace más de seis décadas para almacenamiento, conservación, preparación, consumo y transporte de alimentos, así como para limpieza, desinfección y control de plagas. Aspectos tales como acceso, funcionalidad, durabilidad, estética y eficiencia en diferentes tareas domésticas son tomados en cuenta para su selección. Se presenta una merma en el uso actual, debido a cambios en los estilos de vida, urbanización, industrialización y mayor empleo de materiales sintéticos que, según las personas entrevistadas, han provocado la pérdida del conocimiento en las nuevas generaciones, respecto a los productos y su familiarización con usanzas en el ámbito doméstico. Tales productos tienen valor al considerarse la utilidad práctica en la cocina, ser biodegradables y favorecer la economía familiar, razones por las cuales han permanecido en el tiempo. Asimismo, aún es posible la adquisición de algunos de ellos en su estado natural o con manufactura artesanal en mercados y ferias locales.

Palabras clave: alimentación tradicional, cocina costarricense, productos naturales.

decades ago for the storage, conservation, preparation, consumption and transportation of food, as well as for cleaning, disinfection and pest control, were identified. Aspects such as access, functionality, durability, aesthetics and efficiency in different household tasks are considered for their selection. There is a decrease in current application due to changes in lifestyles, urbanization, industrialization and greater use of synthetic materials which, according to the people interviewed, has caused the loss of knowledge in new generations regarding the resources and their familiarization with utilization in the domestic environment. The natural products have value for their practical use in the kitchen, as well as for being biodegradable and favoring the family economy, which is why they have persisted over time, and it is still possible to acquire some of them in their natural state or with artisanal manufacture in markets and local fairs.

Keywords: traditional food, Costa Rican cuisine, natural products.

RESUMO

O objetivo é descrever folhas e outros produtos vegetais obtidos do ambiente, com fins utilitários na cozinha tradicional da Costa Rica. O estudo é de natureza qualitativa e baseia-se em entrevistas semiestruturadas com 37 pessoas entre 50 e 91 anos de idade, residentes em diferentes partes do país. Foram identificados 59 produtos amplamente utilizados há mais de seis décadas para armazenamento, conservação, preparo, consumo e transporte de alimentos, bem como para limpeza, desinfeção e controle de pragas.

Aspectos como acesso, funcionalidade, durabilidade, estética e eficiência em diferentes tarefas domésticas são levados em conta para sua seleção. Observa-se uma diminuição no uso atual, devido a mudanças nos estilos de vida, urbanização, industrialização e maior uso de materiais sintéticos que, segundo os entrevistados, provocaram a perda de conhecimento nas novas gerações em relação aos produtos e sua familiaridade com os costumes no âmbito doméstico. Esses produtos têm valor por sua utilidade prática na cozinha, por serem biodegradáveis e favorecerem a economia familiar, razões pelas quais

Hojas y otros productos naturales con fines utilitarios en la cocina tradicional de Costa Rica
Patricia Eugenia Sedó Masís - María Milena Cerdas Núñez - Romano González Arce



têm perdurado ao longo do tempo. Além disso, ainda é possível adquirir alguns deles em seu estado natural ou com fabricação artesanal em mercados e feiras locais.

Palavras-chave: alimentação tradicional, cozinha costarricense, produtos naturais.

INTRODUCCIÓN

La cocina, como espacio cultural, engloba conocimiento, herramientas y tecnología; además, está inmersa en contextos muy dinámicos y permeados por aspectos económicos, socioculturales y geográficos (Díaz, 2012; Leyva *et al.*, 2017). A la hora de estudiarla, resulta interesante profundizar en las prácticas relacionadas con la obtención, el manejo y el aprovechamiento de los recursos disponibles para solventar la necesidad de alimentación, incluyendo aquellos con fines utilitarios para el almacenamiento, procesamiento y consumo, así como los cambios que pueden presentarse a lo largo del tiempo en las familias y comunidades.

Históricamente, se identifican procesos de adaptación y transformación de las prácticas alimentarias, que son de diversa complejidad y requirieron saber del ambiente y de la apropiación de los recursos disponibles, siempre en la búsqueda de lo funcional y la eficiencia (Bravo, 2022).

Sobresale el conocimiento acumulado sobre el uso de plantas para fines comestibles, de limpieza y control de plagas de forma segura. Leyva (2017) indica, a partir de la revisión de investigaciones científicas realizadas en la región de las Américas, en las cuales sobresale América del Sur, que más de 1200 especies son utilizadas para el control de plagas, fines medicinales y culinarios. Al respecto, señala:

Dentro de los aspectos que hacen valorar lo promisorio de una planta, además de su probada actividad insecticida (ser efectiva a bajas dosis), es no tener alto valor económico, poseer un valor adicional como el medicinal o condimenticio, y que la utilización de su principio activo no conlleve a la extinción de la especie (Leyva *et al.*, 2017, p. 141).

En Costa Rica, Borge y Castillo (1997) hacen un recuento de lo que ellos llaman “especies vegetales no cultivadas” en la zona indígena de Talamanca, las cuales tienen fines utilitarios, medicinales y culinarios. En otros países de

América y Asia, se ha investigado sobre hojas de plantas y su uso utilitario en almacenamiento, preparación y consumo de alimentos, así como su aporte en el rescate de la tradición alimentaria ancestral (Arias, 2021; Lascurain, López y Avendano, 2017; Metananda *et al.* 2023). Lo anterior evidencia la mirada integral que nuestros ancestros tenían de los recursos naturales disponibles y su aprovechamiento (Meca, 2016).

En los sistemas alimentarios precolombinos destaca el uso de hojas para envoltura de alimentos, fermentación y otras prácticas. Además del fin utilitario, se aseguraba la conservación de la vida funcional, aromas, texturas, temperaturas e inclusive propiedades nutricionales de los productos (Bravo, 2022).

En estudios sobre la alimentación precolombina en Costa Rica, se muestra el uso de varios objetos confeccionados con materiales que se obtenían del entorno, para resolver tareas básicas de nutrición, así como para actividades ceremoniales y rituales (Ibarra, 1996; Molina, 2022).

Se presentan diferencias en cuanto al empleo de artefactos en actividades cotidianas o ceremoniales, tanto en materiales y formas como en lo estético, según iconografías, acabados y detalle en la manufactura de las piezas (Molina, 2022). También, se identifica el valor dado a objetos utilitarios, de acuerdo con las dinámicas comerciales y el intercambio entre grupos indígenas, en la época precolombina y la encomienda, entre ellos, productos artesanales como canastos tejidos de bejucos o cerámica (Ibarra, 1996; Quirós 1990).

En el caso de la vajilla para labores cotidianas, resaltan materiales más resistentes, con distintos grosores y formas, así como la valoración de ciertas cualidades acordes con los propósitos de uso: dureza, volúmenes, impermeabilidad, resistencia al calor, etc. (Molina, 2022).

Ciertas hojas, jícaras o cestería con base en bejucos u otras fibras presentes en la época precolombina permanecieron a lo largo del tiempo, dada su utilidad práctica. Estos productos eran esenciales para guardar granos, frutas y verduras, diferentes líquidos o alimentos preparados. Además, eran requeridos en tareas básicas como tapar, envolver, mezclar, triturar, macerar o majar alimentos; lavar, picar, colar o batir; ahumar o cocinar al vapor (Bravo, 2022).

Entre la materia prima natural más común para la confección de recursos utilitarios, registrados desde tiempos antiguos, figuran hojas y ramas, cortezas duras de frutos, semillas, madera, piedra, huesos, conchas y bejucos. Estos materiales se destacan por ser productos distintos de la madera que proceden de los bosques, y que tienen diferentes usos en el ámbito doméstico e

Hojas y otros productos naturales con fines utilitarios en la cocina tradicional de Costa Rica
Patricia Eugenia Sedó Masís - María Milena Cerdas Núñez - Romano González Arce



industrial, entre ellos la construcción, fines medicinales y artesanales. (Aguirre y Aguirre, 2021; Díaz, 2012).

En el caso de productos para limpieza y control de plagas, se reconocen ciertas propiedades físicoquímicas tales como: superficies abrasivas, aromas intensos o efecto desengrasante otorgado por la presencia de aceites esenciales u otras sustancias químicas y la disposición de fibras duras.

La necesidad primaria de facilitar las tareas hogareñas, adaptarse a las condiciones naturales y generar soluciones creativas a los problemas diarios favoreció la transmisión de saberes y valores sociales relacionados con todo aquello que fuera considerado esencial o útil, y que permanece en la actualidad (Ángel-Bravo, 2021; Díaz, 2012).

En el continente americano, desde etapas tempranas del período colonial, surgieron cambios en cuanto a tecnologías y recursos utilitarios en la cocina como resultado del mestizaje cultural. Se trata de un mundo de artefactos, memorias y costumbres que fueron permeadas tanto por lo artesanal como por el avance industrial, el intercambio comercial y nuevas adaptaciones, donde predominó la necesidad de sobrevivencia, estatus, poderío económico e innovación (Bravo, 2022).

Si bien el uso de productos vegetales con fines utilitarios es una práctica universal con raíces ancestrales, hoy se presenta una merma, debido a cambios en los estilos de vida, tecnologías y nuevos procesos, así como al mayor uso de envolturas y envases de vidrio, papel, plástico u otros materiales sintéticos (Bravo, 2022; Díaz, 2012).

La mayor urbanización y disminución de zonas verdes, la industrialización y el consumismo inciden en cómo las personas resuelven las tareas cotidianas, así como el reconocimiento y el valor de lo que podría ser útil para diferentes propósitos, sin recurrir a la compra o a tecnologías sofisticadas.

Ello supone que, en el presente, las personas no tengan acceso o desconozcan ciertos productos naturales y su uso en la cocina. No obstante, se evidencia el interés en la población por retomar prácticas de conservación o envolturas biodegradables, comunes hace más de seis décadas, pues se consideran beneficiosas para el ambiente, la sostenibilidad, la economía, la salud y el bienestar de las personas.

Además, existen ciertas cualidades funcionales y sensoriales de algunos productos, insustituibles en la cocina, tal como ocurre con las hojas de

algunas musáceas, lo que hace que su uso se mantenga vigente (Ángel-Bravo, 2021; Bravo, 2022).

Es así como las prácticas tradicionales sobreviven no por motivos románticos, sino por la convicción de su valor social, económico, cultural y ambiental (Popkin, 2020; Troncoso, 2019).

El presente estudio tiene como objetivo describir el uso de hojas y otros productos vegetales obtenidos del entorno, con fines utilitarios en la cocina tradicional de Costa Rica.

METODOLOGÍA

La investigación es de enfoque cualitativo y carácter sociocultural. Se realizaron 37 entrevistas individuales a personas conocedoras de las dinámicas de la cocina hogareña en sus propias comunidades, quienes se contactaron mediante visita a grupos organizados locales y por intermediación del proyecto TCU-486 *Contribución a la conservación y revitalización de la cocina tradicional de Costa Rica*, coordinado por la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica. A las personas se les brindó la información general sobre el estudio y concedieron su consentimiento de participación.

Las personas tenían entre 50 y 91 años de edad, la mayoría mujeres (82 %), residentes en Puntarenas cantón central (Puntarenas), Aserrí (San José), Nicoya (Guanacaste), San Ramón (Alajuela), Puriscal distrito Santiago (San José), Turrialba (Cartago) y Zarcero distrito central (Alajuela).

Las entrevistas se realizaron entre el 2014 y 2019, así como en el 2022. Para ello, se utilizó una guía semiestructurada con cinco preguntas generadoras, orientadas a indagar sobre los siguientes temas que constituyen las categorías de análisis: tipo de productos naturales comunes en las cocinas con fines utilitarios hace más de 30 años; formas de obtención de los recursos utilitarios; usos comunes de los recursos utilitarios en las tareas domésticas; opinión sobre cualidades o beneficios atribuidos al uso de recursos naturales con fines utilitarios en la cocina; opinión sobre cambios identificados a lo largo del tiempo respecto al uso de productos naturales con fines utilitarios en la cocina costarricense y situación actual. Se incluye, también, la información emergente en las entrevistas, como usos con fines de limpieza y desinfección en el hogar, cuidados estéticos y medicinales.

Hojas y otros productos naturales con fines utilitarios en la cocina tradicional de Costa Rica
Patricia Eugenia Sedó Masís - María Milena Cerdas Núñez - Romano González Arce



En la mayoría de los casos se contó con grabaciones de las entrevistas; posteriormente, la información se transcribió y se organizó según las categorías de análisis, a partir de los tópicos incluidos en la guía de entrevista.

Igualmente, se hizo una revisión bibliográfica sobre el tema, así como dos visitas de observación al Mercado Central de San José y a la Feria del Agricultor de Hatillo, en el 2022, para conocer sobre la oferta de productos naturales con fines utilitarios en la cocina. Se contaron con un registro de los productos visibles en los puestos de los lugares visitados, en una bitácora de campo.

Este trabajo forma parte del Proyecto EC-436 *Alimentos tradicionales y cocina patrimonial de Costa Rica: aportes para contribuir con su salvaguardia*, de la Escuela de Nutrición, inscrito en la Vicerrectoría de Acción Social de la Universidad de Costa Rica.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El paisaje alimentario integra todos aquellos elementos propios del ecosistema natural o modificado por la intervención humana, donde el clima, la topografía, la biodiversidad y los sistemas agroproductivos influyen o se ven influidos por actividades económicas, comerciales y socioculturales promovidas a lo largo del tiempo (González, 2012).

Verde y Fajardo (2011) refieren que los paisajes alimentarios se pueden contemplar desde una óptica espacial y temporal. Desde la primera, se presentan diferencias respecto a la distribución y el uso tanto de alimentos como de productos naturales. Ello está relacionado con la biodiversidad y su conservación, la fertilidad de los suelos, el recurso hídrico, la gestión de los espacios y las prácticas agroproductivas.

Navarro-Hinojosa y Fuentes (2023) agregan que esos paisajes alimentarios contribuyen a entender los hábitos de consumo en las comunidades, en lo que respecta a la disponibilidad física, así como al acceso económico y al tipo de alimentos, junto con las implicaciones que dichas costumbres conllevan.

Desde lo temporal, se suscitan cambios relevantes en la gestión y conservación de los recursos; en las visiones de las personas sobre lo que es esencialmente útil, o en las preferencias alimentarias y el aprovechamiento de los productos disponibles, lo cual incide en la seguridad alimentaria y nutricional tanto familiar como local.

Hojas y otros productos naturales con fines utilitarios en la cocina tradicional de Costa Rica
Patricia Eugenia Sedó Masís - María Milena Cerdas Núñez - Romano González Arce



En el presente trabajo, se profundiza en el estudio de aquellos recursos naturales mencionados por las personas participantes, utilizados en la cocina para almacenar, conservar, cocinar o servir alimentos. Además, se incluye información referente a fines de limpieza y desinfección en el hogar, así como algunos usos medicinales y estéticos. Todo lo anterior evidencia la versatilidad y creatividad, para aprovechar los recursos disponibles en el medio.

A partir de las entrevistas realizadas, se identifica, como parte de los paisajes alimentarios costarricenses, una variedad de productos, muchos de los cuales aún están presentes, principalmente en zonas rurales o en hogares de menor poder adquisitivo.

Las personas perciben e intervienen el paisaje alimentario de diferentes formas. Lo que ayer pudo haber sido altamente útil, quizás en la actualidad no lo es, debido a la incorporación de elementos y alimentos que antes no eran parte del consumo habitual. Se suman las influencias culturales y sociales que llevan a la sustitución de lo tradicional, pero, también, al mayor acceso físico y económico a nuevos alimentos (Navarro-Hinojosa y Fuentes, 2023; Timba *et al.*, 2022; Verde y Fajardo, 2011).

Sobresale la reutilización de objetos o materiales para solventar las necesidades cotidianas, como el uso de telas de los sacos de harina para confeccionar toallas de cocina o bolsas para guardar productos aromáticos que controlen plagas y aromaticen el ambiente. Asimismo, resalta el empleo creativo de lo poco disponible para diferentes propósitos, lo cual hacía que se contara con escasos utensilios, muebles o vajilla, pero con un máximo aprovechamiento.

Al respecto, una de las personas entrevistadas indicó:

en mi casa todo se aprovechaba lo mejor que se pudiera, y era mal visto el derroche o mal uso de lo que se tenía, fuera enseres en la cocina, comida, ropa, calzado o cualquier otra cosa... ahora todo se considera desechable y hay indiferencia de las personas si se conserva o se bota lo que se tiene, con el fin de comprar innecesariamente algo nuevo para cumplir con la misma función (P. Mora, comunicación personal, 17 de julio de 2019).

Las personas entrevistadas mencionan la necesidad de disponer de un amplio conocimiento del medio e ingenio para aprovechar lo disponible, en el marco de un estilo de vida sencillo, poco influido por el consumismo que predomina en la actualidad. Igualmente, se conversa sobre el requerimiento

de solventar de manera práctica las tareas, para sobrevivir aprovechando lo aprendido de los ancestros, sin depender de solvencia económica.

Dichas prácticas se asociaron, también, a una condición de escasez de recursos y pobreza.

Sobre el uso de los recursos utilitarios en la cocina, las personas dijeron que dependía mucho de lo que se requería y de si estaba disponible en el medio, ya fuera en el monte, el cerco o los cafetales.

Algunos productos destacan más que otros; esto probablemente asociado al valor que les brindan las personas, así como a la disponibilidad y al acceso a ellos en el medio domiciliario, lo cual hace que se mantengan ciertas prácticas y se promuevan en diferentes contextos.

Los aprendizajes no son estáticos y están determinados, en gran medida, por los escenarios donde se desenvuelven las personas y por sus roles como productoras de alimentos, transformadoras del territorio o consumidoras.

Al respecto, Verde y Fajardo (2011, p. 79) refieren: “en nuestra interacción como especie con el entorno, hemos aprendido a optimizar la producción de alimentos y recursos de cada ecosistema o espacio”. Se pueden aprovechar los recursos, servicios y elementos simbólicos estrechamente vinculados al territorio, gracias a nuevas formas de interpretación y apropiación del espacio, fomentando revalorizar productos tradicionales arraigados en las culturas locales y promoviendo la dinamización de los paisajes alimentarios (Fisher-Ortiz *et al.*, 2019; Thomé-Ortiz y López-Mathamba, 2017).

De esta forma, el conocimiento para la identificación de los productos en el medio era esencial. Un individuo entrevistado mencionó: “lo importante era saber cuándo y dónde encontrar lo que se requería, el momento justo para la recolección, así como la mejor forma de usarlo. De ahí que era importante escuchar siempre a los mayores” (M. Hidalgo, comunicación personal, 10 de febrero de 2018).

Algunas personas señalaron que si bien es cierto la extracción indiscriminada de ciertos materiales del bosque tiene un impacto negativo en los ecosistemas, como el uso de ciertos bejucos o maderas, en la antigüedad se tomaba lo necesario para el consumo doméstico, con lo cual el daño, en principio, era menor, a diferencia de la actualidad, cuando se percibe que hay una mayor afectación al ambiente por malas prácticas, desconocimiento o explotación indiscriminada con fines comerciales.

Se aprecia, entonces, que la creatividad y diversidad de recursos utilitarios es resultado de la experimentación humana, el aprovechamiento de lo disponible en el medio y el intercambio de saberes.

La herencia ancestral en términos de reconocimiento de ciertos productos y usos tradicionales ha permanecido hasta la actualidad, dado el valor simbólico y funcional para las personas en las diferentes regiones del país. Además, es muestra del ingenio tecnológico en la creación de procesos, objetos y herramientas adaptadas a las necesidades que, según su utilidad y efectividad mostrada, pueden permanecer en el tiempo (Ángel-Bravo, 2021; Díaz, 2012).

Sobre la selección de productos vegetales con fines utilitarios en la cocina tradicional costarricense

Como parte del presente estudio, se identificaron 59 productos vegetales, entre ellos hojas, diferentes fibras, frutos, cáscaras, ceniza y recursos maderables, que se usan en su estado natural o transformados en artesanías en la cocina.

Existen muchos productos vegetales que antiguamente tenían un amplio uso en la cocina doméstica y fábricas artesanales, incluyendo trapiches, panaderías, pulperías y tortillerías, experiencias que todavía se mantienen vivas en la memoria de las personas mayores, como pudo observarse en las entrevistas realizadas.

Aún es posible observar el uso de hojas u otros productos utilitarios artesanales en lugares tales como el Mercado Central de San José o ferias del agricultor, aunque con menor variedad, y a veces la oferta es por temporada.

Entre los criterios señalados para la selección de productos y su uso en la cocina, se encuentra una variación según el propósito. En la tabla 1, se describen los principales hallazgos.

Entre los principales fines utilitarios señalados por las personas entrevistadas están el almacenamiento y la conservación de alimentos, utilizando hojas y ramas cuidadosamente seleccionadas, bejucos y otras fibras resistentes para amarrar o tejer cestos, así como recipientes de madera (tallados artesanalmente), guacales, jícaros y calabazos. También sobresalen recursos para labores de limpieza, control de plagas en la cocina y fines decorativos.

Hojas y otros productos naturales con fines utilitarios en la cocina tradicional de Costa Rica
Patricia Eugenia Sedó Masís - María Milena Cerdas Núñez - Romano González Arce



Las personas entrevistadas mencionan productos con características específicas respecto a texturas, aromas o funcionalidad, incluyendo hojas con componentes aromáticos, savias de tallos con propiedad desengrasante, productos con superficies abrasivas, ceniza y carbón vegetal, entre otros.

Tabla 1

Criterios para la selección de productos vegetales con fines utilitarios en la cocina tradicional de Costa Rica

Tipo de producto	Criterios para su selección
Hojas para cocción o envoltura de alimentos	Fácil disponibilidad y acceso; flexibilidad; capacidad para retener calor o temperaturas frías, conservar o evitar humedad; flexibilidad en su estado natural o al calentarse, para que al doblar la hoja o manipularla no se quiebre o se rompa; área de superficie; porosidad; presencia de sabores o aromas desagradables que dañen los alimentos envueltos. Actualmente otra cualidad importante valorada es la inocuidad, es decir, que estén libres de contaminantes químicos.
Fibras utilizadas como amarras y cestería Productos para limpieza, aromatización del ambiente, inocuidad y control de plagas	Fácil disponibilidad y acceso; durabilidad; diámetro y resistencia de la fibra; longitud. Efectividad para control de insectos, roedores y mohos. Efectos en desinfección; capacidad espumante; con superficies abrasivas; aroma y duración en el ambiente; inocuidad.
Maderas u otros materiales con el propósito de elaborar artesanías para la cocina	Fácil disponibilidad y acceso; durabilidad; fácil de manipular; productos que ayuden a conservar los alimentos y no transmitan malos olores o sabores; resistencia a la acción de comején u otras plagas; productos que no conserven humedad. En el caso de recipientes, que tengan diferentes capacidades, no porosos y que sirvan para contener alimentos líquidos o sólidos.

Nota. Elaboración propia, a partir de la información de las entrevistas, 2023.

Uso de hojas y otras fibras naturales en la cocina tradicional de Costa Rica

Se identificó una variedad de productos y prácticas asociadas con la envoltura y cocción de alimentos. Es común el uso de hojas para cubrir bandejas

Hojas y otros productos naturales con fines utilitarios en la cocina tradicional de Costa Rica
Patricia Eugenia Sedó Masís - María Milena Cerdas Núñez - Romano González Arce



o recipientes, almacenar alimentos crudos o cocidos, transportar comida y facilitar el consumo.

Se citan los conocidos popularmente “gallos” o “almuerzos”, que son comida preparada envuelta en hoja de plátano. Los alimentos envueltos en hoja de plátano (de musáceas, en general) son considerados algo identitario de la cocina tradicional del país.

Se distinguió el uso de hojas y fibras naturales para envoltura de productos frágiles o como empaques para la comercialización local, algo que, según las personas entrevistadas, no es tan común, debido a medidas sanitarias o al uso de otros materiales sintéticos.

Los bejucos y otras fibras son ampliamente utilizados para cestería. Los canastos se ocuparon, y aún son muy utilizados, para guardar alimentos tales como frutas, verduras, granos, tortillas, pan y otros.

Se hizo referencia a cualidades tales como resistencia, diámetro y longitud de los bejucos. Ciertos productos son apreciados por su resistencia y durabilidad, aunque se reconoce que cada vez es menor el uso y la cantidad de personas que elaboran cestería, hecho asociado con la escasez de la materia prima, debido a la extinción o a que se prohíbe la extracción en las zonas boscosas, así como al mayor uso de recipientes plásticos.

Según Palma (2003), existe una variedad de bejucos para uso utilitario doméstico. Interesa la longitud y el diámetro de dichas plantas, lo que supone un conocimiento respecto al momento de la corta; ello está determinado por la calidad de los suelos, la altitud en la que crecen, la luz, la humedad y otras condiciones del medio. Dado lo anterior, hay cierta coincidencia con lo mencionado por las personas informantes en este estudio.

En el caso de labores de limpieza, resalta el uso de ramas y hojas para la elaboración de escobillas, jabones y sahumeros, con el propósito de remover basura, perfumar el ambiente, ahuyentar plagas e inclusive para el “alejamiento de los malos espíritus” con prácticas rituales.

En la tabla 2, se hace una descripción de hojas, bejucos y otros productos (la mayoría no comercializables), así como de los usos mencionados por las personas entrevistadas, observación en lugares visitados y literatura consultada.

Tabla 2
Descripción de hojas y fibras vegetales con fines utilitarios en la cocina tradicional de Costa Rica

Fines	Tipo de hoja	Anotaciones y razones de uso
	Hoja de ayote (<i>Cucurbita moschata</i>), chayote (<i>Sechium edule</i>), chiverre (<i>Cucurbita ficifolia</i>) o pipián (<i>Cucurbita argyrosperma</i>)	Hoja fresca para envolver y transportar los frutos tiernos, para protegerlos de magulladuras y conservar su frescura. Algunas personas productoras mantienen esta práctica en ferias, mercados y verdulerías. En la actualidad, es más común el uso de empaques de plástico.
	Hoja de caña de azúcar (<i>Saccharum officinarum</i>)	La hoja seca es utilizada para envolver la tapa de dulce o panela en los trapiches, con el fin de brindar protección y no afectar su sabor ni integridad. Esta práctica está a la merma, desestimulada por el Ministerio de Salud hace ya varias décadas, por razones de inocuidad, así que fue sustituida por bolsas de plástico.
	Hoja de la planta del maíz (<i>Zea mays</i>)	Hoja fresca o seca para envolver alimentos como sal, tamales y otros. La práctica se mantiene en algunas zonas rurales, principalmente en Guanacaste, aunque va en disminución. Con las hojas secas se hacen artesanías como tapetes, canastas pequeñas y artículos decorativos.
Envoltura, almacenamiento, transporte y comercialización	Hoja de la mazorca de maíz, conocida como tusa	Hoja fresca para la envoltura de tamales a base de elote tierno, práctica que aún se mantiene en el país. Antiguamente, la hoja se secaba y guardaba en las trojas, cuando se requería, se hidrataba para hacerla más flexible y se utilizaba para envolver manteca, sal o tamales, práctica que está en decadencia. Con las tusas secas también se hacen artesanías como tapetes, canastas pequeñas y artículos decorativos.
	Hoja de diversos tipos de musáceas: plátano (<i>Musa paradisiaca</i>), guineo (<i>Musa spp</i>), guinea cuadrada (<i>Musa acuminata x balbisiana</i>), banano (<i>Musa acuminata</i>), hoja filipina o abaca (<i>Musa textilis</i>)	La hoja fresca requiere calentamiento previo para suavizarla (soasarla en un fogón) y lograr tanto mayor flexibilidad como liberación de ciertos componentes aromáticos propios y los del humo, algo también muy valorado por las personas consumidoras. La hoja se utiliza para envoltura de tamales, tortillas, repostería a base de maíz, alimentos crudos y comida preparada. También, es usada para tapar recipientes, la mesa de trabajo o bandejas para hornear alimentos. Aparte del aroma que otorga a las comidas, se valora su resistencia al calor y la impermeabilidad. En el caso de cocción al vapor, es común el uso de ramas y hojas todavía en Guanacaste, para la elaboración de enrejados con ramas secas y hojas de plátano que se colocan en el fondo de la olla; así se hace con tamales o carne al vaho. La práctica se mantiene muy arraigada en la actualidad y es común obtener las hojas vendidas por peso en mercados, ferias y verdulerías. En el comercio actual, es más común la comercialización de la hoja filipina, caracterizada por ser más ancha en superficie y resistente, la cual recibe un tratamiento en agua caliente y productos desinfectantes, como cloro, para prolongar su vida útil.

Hojas y otros productos naturales con fines utilitarios en la cocina tradicional de Costa Rica
Patricia Eugenia Sedó Masís - María Milena Cerdas Núñez - Romano González Arce



Fines

Tipo de hoja

Anotaciones y razones de uso

Hoja de bijagua (<i>Calathea lutea</i>)	Frescas o soasadas se utilizan para envolver y servir los alimentos crudos o preparados; además, para tapar o cubrir recipientes. Antes, se usaba ampliamente en los comercios para envolver sal, manteca, carne cruda, queso, algo no común en la actualidad. Empleada exclusivamente para envolver tamales de arroz en la zona sur del país.
Hoja de espavel (<i>Anacardium excelsum</i>)	Hoja fresca para envoltura de tamales <i>pisque</i> en Guanacaste, una práctica vigente. También, se usa para envolver otro tipo de alimentos.
Hoja de almendro (<i>Terminalia catappa</i>)	Hoja fresca utilizada para envolver y servir alimentos. En Puntarenas, es usada para servir el vigorón, un platillo a base de chicharrón de cerdo y ensalada de repollo.
Hojas de cítricos, como limón (<i>Citrus aurantiifolia</i>), naranja dulce (<i>Citrus sinensis</i>), naranja agria (<i>Citrus aurantium</i>) y mandarina (<i>Citrus reticulata</i> L.)	Hojas utilizadas para servir confituras y cajetas. Se valora el aroma de la hoja, aunque actualmente la práctica está en decadencia.
Burío (<i>Heliconia appendiculatus</i>)	La savia del burío se utiliza para clarificar el caldo de caña en los trapiches. También, se usa la corteza fibrosa de los tallos para amarrar envolturas de alimentos.
Vástago del plátano (<i>Musa paradisiaca</i>) y otras plantas musáceas (guineo, banano, plátano cuadrado o guinea)	Los vástagos o cortezas del pseudotallo de la mata de musáceas tienen una estructura compleja, laminada con vainas foliares superpuestas muy resistentes que pueden alcanzar hasta 9 m de longitud, pero, a la vez, son livianas (Callagos y Pinzón, 2022). Se utilizan para envolver bananos deshidratados (pasados), huevos, frutas con cáscara delicada, como jocotes, y otros alimentos frágiles. Por su forma, el pseudotallo partido a la mitad también se usa como canoa para transportar o contener líquidos. La práctica de envolver alimentos con vástago es menos común en la actualidad. Además, del vástago se sacan tiras que solas o trenzadas se utilizan como cordeles o amarras.
Estococa (<i>Cardulovica palmata</i>)	Con las flores inmaduras y hojas tiernas se tejen canastos y tapetes. En el territorio indígena de Quitirrisí, comercializan artesanías a base de esta palma.
Itabo (<i>Yucca guatemalensis</i>)	Con las fibras obtenidas de las hojas, se hacen amarras.
Bejuco cucharilla (<i>Cydista diversifolia</i>)	Bejuco leñoso que al humedecerse es flexible y fácil para tejer. Puede alcanzar una extensión de hasta 30 m de largo (Palma, 2003). Utilizado para elaboración de canastos de uso en la cocina, que almacenan granos, pan y tortillas. Actualmente, se observa una merma, dada la escasez del producto, pérdida de la tradición de elaboración de canastos tejidos con bejucos y mayor uso de otros materiales, como el plástico.

Hojas y otros productos naturales con fines utilitarios en la cocina tradicional de Costa Rica
Patricia Eugenia Sedó Masís - María Milena Cerdas Núñez - Romano González Arce



Fines	Tipo de hoja	Anotaciones y razones de uso
	Bejuco chirrivaca (<i>Cardulovica oersdeddi</i>)	Para elaboración de canastos usados para almacenar granos y como cordeles o amarras. Al igual que el producto anterior, en la actualidad, se presenta una disminución en su uso, debido a la falta de disponibilidad y acceso, pérdida de la tradicional elaboración de canastos tejidos con bejuocos y a la mayor utilización de otros materiales plásticos.
	Bejuco del hombre o mimbre (<i>Heteropsis oblongifolia</i>)	Bejuco de tallo liso y fibroso de más de 10 m (Palma, 2003). Se utiliza para la elaboración de canastos.
	Bejuco Parruá (<i>Clystoma binatum</i>)	Bejuco leñoso de tallo resistente que cuando se humedece es fácilmente manejable y se hacen canastos (Palma, 2003).
	Pita (<i>Agave americana</i>)	Sus hojas son largas, pero más pequeñas que la cabuya. Usado para hacer canastos, sacos o tapetes (Ortiz y Gamboa, 2021).
	Cabuya (<i>Furcraea cabuya</i>)	Sus fibras se utilizan para elaborar cordeles y tejidos, como sacos o tapetes. La hoja es lisa y se corta cuando alcanza como 1.5 m de longitud.
	Jaboncillo (<i>Sapindus saponaria</i>)	Frutillos del árbol conocido con el mismo nombre o chumicos que, al contacto con el agua, se ablandan y desprenden una savia que forma una especie de espuma. Antiguamente, se usaba para lavar ropa y utensilios. Las hojas de textura áspera se utilizaban para limpiar los moledores junto con jugo de limón y como sustituto de lija en la elaboración de bateas de madera. Es una práctica que cada vez es menos común en la población.
	Azul de mata (<i>Justicia tinctoria</i>)	Planta conocida también como “añil”, que antiguamente era muy utilizada por sus propiedades medicinales y como tinte, entre otros usos. En el caso de la cocina, se empleaba para mantener las mantas o toallas y sacos bien blancos. Es una práctica que va a la merma. Actualmente, en mercados y ferias, se comercializa la mata y las tinturas con fines medicinales y cosméticos.
Limpieza y otros fines	Ruda (<i>Ruta graveolens</i>), orégano (<i>Origanum vulgare</i>), romero (<i>Salvia rosmarinus</i>), ajenojo (<i>Artemisia absinthium</i>), lavanda (<i>Lavandula angustifolia</i>), zacate limón (<i>Cymbopogon citratus</i>), eucalipto (<i>Eucalyptus globulus</i>), laurel (<i>Cordia alliodora</i>), ciprés (<i>Cupressus sempervirens</i>) y manzanilla (<i>Matricaria chamomilla</i>)	Antiguamente, era común colocar ramos de estas plantas solos o mezclados para aromatizar el ambiente y ahuyentar moscas, polillas y otras plagas. También, se rociaba agua perfumada con estas hierbas en el piso, dada su acción desinfectante y aromatizante. En algunas casas, se quemaban ramas secas para espantar mosquitos, como efecto medicinal o para “alejar los malos espíritus”. En el caso de la manzanilla, se prefería el uso de infusiones con flores, descrito también por Meza y Dicozkiy (2020). Con las hierbas aromáticas, igual se confeccionan jabones con grasa y lejía.
	Escobilla (<i>Sida rhombifolia</i>)	Follejo utilizado para la elaboración de escobas rústicas, para lo cual se prefieren ramas con hojas sazanas que son más resistentes. También, la corteza de los tallos se utiliza como amarras. Práctica aún vigente en algunas zonas rurales.

Hojas y otros productos naturales con fines utilitarios en la cocina tradicional de Costa Rica
Patricia Eugenia Sedó Masís - María Milena Cerdas Núñez - Romano González Arce



Fines	Tipo de hoja	Anotaciones y razones de uso
	Guarumo (<i>Cecropia peltata</i>)	Las hojas verdes, tiernas o sazonas, se utilizan para envolver alimentos.
	Madero negro (<i>Glitricida sepium</i>)	Hojas utilizadas para control de plagas de insectos o parásitos, principalmente de pulgas. También, se hacen sahumerios con las hojas secas y ramas.
	Guitite (<i>Acanthus arborescens</i>)	Las hojas se restriegan en el piso de madera o mesa de trabajo (moledero) para limpieza; además, se logra un agradable color verdoso que se conserva, si luego se le coloca una capa de esperma de candelá.
	Apazote o epazote (<i>Dysphania ambrosioides</i>)	Las ramas se colocan en diferentes lugares para repeler pulgas, piojos, palomillas y otros insectos.
	Achiote (<i>Bixa orellana</i>)	Las hojas tienen un efecto repelente contra insectos. Las ramas se colocan en floreros; además, las personas pueden frotarse su cuerpo para repeler mosquitos.
	Tabaco (<i>Nicotiana tabacum</i>)	Las hojas se maceran en agua o alcohol y la mezcla se esparce en la cocina. Tiene un efecto insecticida, contra ácaros y hongos.
	Raspaguacal (<i>Ehretia latifolia</i>)	Las hojas son de textura áspera y se utilizan para lavar ollas tiznadas y vajilla, así como para limpiar el moledero.
	Guayabo (<i>Psidium guajava</i>)	Las hojas se colocan en lugares estratégicos en la cocina, por su efecto repelente de insectos.
	Tomate (<i>Solanum lycopersicum</i>)	Las hojas, al frotarse y expedir un aroma intenso, tienen un efecto repelente de insectos.

Nota. Elaboración propia, a partir de la información de las entrevistas y revisión bibliográfica, 2023.

Uso de otros productos con fines utilitarios en la cocina

Además de hojas, flores, tallos y bejucos, se citaron otros elementos para almacenamiento, preparación, consumo y limpieza o decoración, tal es el caso del olote o parte leñosa de la mazorca, recurso maderable para la elaboración de objetos, así como la ceniza y el carbón vegetal.

En la siguiente tabla, se describe la información obtenida en el presente estudio:

Hojas y otros productos naturales con fines utilitarios en la cocina tradicional de Costa Rica
Patricia Eugenia Sedó Masís - María Milena Cerdas Núñez - Romano González Arce



Tabla 3
Descripción de otros productos con fines utilitarios en la cocina tradicional de Costa Rica

Fines	Tipo de producto	Anotaciones y razones de uso
Almacenamiento, utensilios para preparar o facilitar el consumo de alimentos	<p>Olote o parte leñosa de la mazorca</p> <p>Bagazo o parte fibrosa de la caña de azúcar exprimida</p> <p>Jicaro (<i>Crescentia cujete</i>) y calabazo (<i>Lagenaria siceraria</i>)</p> <p>Naranja (<i>Citrus sinensis</i>), café (<i>Coffea arabica</i> L.), pejíbaye (<i>Bactris gasipaes</i>), guapinol (<i>Hymenaea courbaril</i>), jocote (<i>Spondias purpurea</i>), Haul o jaúl (<i>Alnus acuminata</i>), espavel (<i>Anacardium excelsum</i>), laurel (<i>Laurus nobilis</i>) y guayabo (<i>Psidium guajava</i>)</p> <p>Guarumo (<i>Cecropia peltata</i>)</p>	<p>Se deja secar y se puede usar como tapón de botellas; además, como fuente de energía para la cocina de leña, limpieza de superficies o lavado de trastes. Es una práctica cada día menos común. No es comercializable.</p> <p>En trapiches, se utiliza para consumir espumas o miel, a manera de cuchara. El bagazo seco también se usa como fuente de energía en trapiches y en cocinas de leña. No es comercializable.</p> <p>Por la forma de los frutos, y cuando secan, tienen una corteza dura y son huecos. Con ellos, se elaboran recipientes conocidos como guacales y calabazos para conservar agua y otros líquidos, a los que popularmente se les conoce en Guanacaste como “nimbueñas”. También, se fabrican cucharas, platos y otros objetos. Con ayuda de un artefacto filoso, se pueden hacer trazos en la superficie, que logran bellas artesanías. Para fines utilitarios en la cocina, los productos son lisos y no tienen ninguna clase de pintura o decoración. El uso se mantiene vigente en Guanacaste y otras partes del país. En mercados tradicionales de Guanacaste y Puntarenas, se obtienen productos utilitarios a base de jícaros simples o decorados. Cabe destacar que en San Vicente de Nicoya se celebra el Festival de las Nimbueñas, como parte de las acciones en pro de la conservación del patrimonio cultural, donde es posible apreciar y obtener guacales, jícaros y calabazos decorados. En Nosara, Santa Cruz y otros poblados guanacastecos, se realiza el tradicional “Baile de los guacales” y festivales culturales que tienen el objetivo de fomentar la tradición.</p> <p>La madera es valorada para hacer cucharas, molillos, pequeños recipientes, cajones, tapones, tabancos o anaqueles y bateas o bandejas para amasar el pan, escoger granos, picar alimentos, entre otros. En ciertos lugares donde se comercializan artesanías, es posible obtener utensilios con este tipo de maderas. De materiales más duros, y en una sola pieza, se elaboran pilones para arroz.</p> <p>Dado que la hoja casi seca tiene una superficie áspera, se utiliza para limpiar superficies. Los tallos que son huecos, antiguamente, eran usados para transportar agua, a manera de una tubería rudimentaria. Con la madera, se elaboran cajones para almacenamiento de granos.</p>

Hojas y otros productos naturales con fines utilitarios en la cocina tradicional de Costa Rica
Patricia Eugenia Sedó Masís - María Milena Cerdas Núñez - Romano González Arce



Fines	Tipo de producto	Anotaciones y razones de uso
Limpieza, control de plagas y otros fines	Paste a esponja vegetal (<i>Luffa cylindrica</i>)	El fruto fibroso seco tiene una superficie áspera que favorece el pulido y la limpieza. Se usa para lavar los trastes, limpiar el moladero y artesanías. Actualmente, el producto se comercializa en mercados, tanto el fruto seco como en forma de recursos utilitarios para labores domésticas y el baño.
Limpieza, control de plagas y otros fines	Ceniza de madera usada en fogones, carbón vegetal	La ceniza se utiliza seca o mezclada con agua (lejía), para limpiar la cocina de leña y las ollas tiznadas, sola o mezclada con otros productos, como jugo de limón o agua caliente. Antiguamente, era común espolvorear ceniza sola o combinada con cal en el piso de tierra para lograr superficies más compactas, desodorizar y tener un mejor control de plagas. La ceniza se usa para la cocción del maíz en un proceso conocido como nixtamalización, de herencia precolombina. Contiene óxidos de calcio, potasio y magnesio que, al combinarse con el agua y la aplicación de calor, producen un medio alcalino de beneficio para ciertos procesos culinarios y mejoramiento de la digestibilidad; además, la ceniza en seco se aprovecha en el almacenamiento y conservación de alimentos, puesto que limita la propagación de insectos, bacterias y hongos (Zizumbo y Colunga, 2016). El empleo de la ceniza para diferentes propósitos en la cocina aún es una práctica vigente en la población. No es un producto comercializable. En el caso del carbón, se recomienda colocar pequeños trozos en lugares estratégicos para eliminar mohos y malos olores, por su capacidad adsorbente. En verdulerías y mercados, es posible adquirir este producto.
Madera de guapinol (<i>Hymenaea courbaril</i>)	Cohombro (<i>Sicana odorifera</i>)	Se utilizan las astillas cubiertas con resinas naturales del mismo árbol para quemar, a manera de incienso, y así aromatizar y ahuyentar plagas en la cocina. Es una práctica en decadencia. No es un producto comercializable.
Cáscaras de cítricos	Canela (<i>Cinnamomum verum</i>) y anís estrella (<i>Illicium verum</i>)	Se utiliza como desodorante ambiental en la cocina y demás lugares de la casa, así como elemento decorativo. Cuando está madura, expide un olor frutal muy agradable. Se considera una práctica que va a la merma. Es un producto poco comercializable en ferias y mercados.
		En forma fresca o seca. Se utilizan para aromatizar la cocina y ahuyentar las moscas. Antiguamente, era común restregar las cáscaras en la mesa o moladero o colocar naranjas con clavos de olor como aromatizante natural. Las cáscaras de naranja también se utilizaban como recipientes para servir postres a base de esta fruta. Se colocan rollitos de astillas de canela sujetas con un cordón o mezcladas con anís estrella en saquitos, en lugares estratégicos de la cocina para aromatizar el lugar. Es una práctica que actualmente está en decadencia.

Hojas y otros productos naturales con fines utilitarios en la cocina tradicional de Costa Rica
Patricia Eugenia Sedó Masís - María Milena Cerdas Núñez - Romano González Arce



Fines	Tipo de producto	Anotaciones y razones de uso
	Ajo (<i>Allium sativum</i>)	Se colocan cabezas de ajo en anaques y cajones donde se almacenan granos, principalmente frijoles, para ahuyentar los gorgojos. Práctica aún vigente en zonas rurales.
	Limón ácido (mesino o mandarina)	El jugo es utilizado para limpieza y desinfección. Se recomienda la mezcla con bicarbonato para limpieza de superficies y pisos; además, para lavado de ollas, vajillas y toallas de cocina, así como para desinfección.
	Café tostado en grano	Se coloca como aromatizante en la mesa, anaques y otros espacios cerrados. Tiene un efecto repelente que se potencia si se combina con cáscaras de limón.
	Fibra y cáscara del coco	La fibra se usa para limpiar y lustrar pisos, mesas y otras superficies; mientras que la cáscara del coco se utiliza para confección de recipientes y cucharas.
	Rosa (<i>Rosa chinensis Jacq.</i>)	Los pétalos de rosa se colocan en saquitos en lugares estratégicos de la cocina para perfumar. También, se hace agua de pétalos de rosa para limpiar superficies y, si se agrega alcohol, antiguamente era utilizada para limpieza de cristalería.

Nota. Elaboración propia, a partir de la información de las entrevistas y la revisión bibliográfica, 2023.

Hojas y otros productos naturales con fines utilitarios en la cocina tradicional de Costa Rica
Patricia Eugenia Sedó Masís - María Milena Cerdas Núñez - Romano González Arce



Situación actual del uso de productos vegetales con fines utilitarios en la cocina

Varios son los aspectos que, según las personas entrevistadas, inciden en la puesta en valor, la promoción y el uso de ciertos productos naturales con fines utilitarios en la cocina actual.

Una de las principales razones de merma es la baja disponibilidad de los productos, debido a la creciente urbanización, así como más contaminantes en los campos, lo cual hace que se dude en usar hojas para envolver alimentos, por cuestiones de salud.

También, sobresalen la adopción de ciertos estilos de vida que han afectado las formas de organización doméstica y la manera de conceptualizar la cocina en la actualidad, así como la incorporación de tecnologías avanzadas para almacenar y conservar alimentos, sumado el mayor uso del plástico en forma de recipientes y envolturas sintéticas. Ello ha tenido un impacto negativo en el ambiente, puesto que, en muchos casos, se trata de empaques de un solo uso y no biodegradables.

Respecto al empleo de productos naturales para limpieza, desinfección y control de plagas, actualmente, se evidencia el mayor uso de productos químicos envasados, sintéticos, con acción antidesengrasante, desinfectante, aromatizante, repelentes o exterminadores de plagas, lo cual hace que las personas hayan perdido el conocimiento, la práctica o muestren menor preferencia por productos naturales comunes en la cocina de antaño.

Los cambios alimentarios, principalmente en zonas urbanas, han provocado la desvinculación con las tradiciones alimentarias locales, así como con las formas de resolver los problemas domésticos de modo práctico, con lo que pueda encontrarse en el medio natural.

Otro aspecto mencionado es el sabor, ya que es innegable que el uso de hojas para cocinar y envolver alimentos afecta sus cualidades sensoriales; por ejemplo, utilizar hojas de musáceas, aunque muchas personas las prefieren y lo consideran algo natural, como sucede al envolver tamales, no es una práctica habitual para otros productos, como solía ser en el pasado en Costa Rica y como sí ocurre todavía en otros países de América y Asia (Arias, 2021; Metananda *et al.*, 2023; Yusli *et al.*, 2023).

Las hojas no solo se muestran como un material útil en la preparación de los alimentos, sino que son portadoras de un sabor y aroma incomparable.

Hojas y otros productos naturales con fines utilitarios en la cocina tradicional de Costa Rica
Patricia Eugenia Sedó Masís - María Milena Cerdas Núñez - Romano González Arce



Esto determina cuáles se usan solo para envolver alimentos y cuáles también para cocinarlos, ya que esta acción potencia más los sabores y los impregna en la comida (Díaz, 2012; Lascurain *et al.*, 2017; Yusli *et al.*, 2023).

El gusto es aprendido y valorado. Si las personas pierden ese vínculo heredado, puede que ello influya en el mantenimiento de la práctica.

La menor exposición de las nuevas generaciones a sabores tradicionales presentes en alimentos cocidos o envueltos en ciertas hojas, ahumados con maderas particulares, o bien cubiertos con fibras naturales poco conocidas, hace que, en cierta forma, les resulten extraños, exóticos, quizás innecesarios o poco prácticos.

Por otra parte, la búsqueda de facilitación de los procesos y los cambios tecnológicos, así como las modificaciones en los estilos de alimentación han impactado las formas en que las personas obtienen, producen, preparan y consumen los alimentos, incluyendo las herramientas y otros recursos requeridos para tal procesamiento (González, 2012).

La producción para autoconsumo, los mercados de alimentos y su procesamiento industrial, el crecimiento demográfico, igual que las dinámicas económicas en las cuales están inmersas las personas, también inciden en el mantenimiento o revitalización de las tradiciones alimentarias.

Aspectos tales como dietas poco variadas, adopción de patrones alimentarios foráneos escasamente saludables, mayor dependencia a la compra de alimentos ultraprocesados, cambios en los modos de vida y consumismo, entre otros factores, contribuyen a la pérdida de la tradición alimentaria (Troncoso, 2019).

De esta manera, en entornos cada vez más poblados y con una reducción drástica de las zonas verdes, es indudable que se presenten transformaciones en los mecanismos de resolver las necesidades cotidianas, entre ellas las alimentarias.

REFLEXIONES FINALES

La alimentación engloba una diversidad de conocimientos y prácticas que son atesorados a lo largo del tiempo, a partir de una construcción colectiva, enriquecida por la socialización e interacción de las personas con el medio ambiente y entorno social. Por ello, la faceta alimentaria forma parte del patrimonio cultural de los pueblos (Cortés *et al.*, 2020).

Hojas y otros productos naturales con fines utilitarios en la cocina tradicional de Costa Rica
Patricia Eugenia Sedó Masís - María Milena Cerdas Núñez - Romano González Arce



La cocina es un espacio vivo y dinámico, donde son relevantes los alimentos, los procesos y las vivencias construidas por las personas. Constituye un entorno de aprendizaje intergeneracional relevante, en el cual las actividades que ahí se gestan representan no solo el conocimiento de cómo alimentar a la familia, sino también las posibilidades para innovar, sobrevivir e intercambiar los saberes (Sánchez, 2019). Además, es un lugar estratégico de reunión, tertulia familiar y disfrute en grupo, algo que, en la actualidad, está en riesgo de pérdida.

La cocina costarricense sobresale como núcleo de interacción entre la cultura y la naturaleza, donde hay una gran variedad de productos vegetales con fines utilitarios, que han permanecido a lo largo del tiempo, gracias a la transmisión oral de generación en generación. No obstante, igual es evidente el cambio alimentario y las nuevas formas para resolver las necesidades cotidianas.

Aunque muchos productos vegetales con fines utilitarios están menos presentes en la cocina actual respecto a antaño, aún permanecen en la memoria colectiva y es posible su acceso, sea por recolección o mediante la compra en el comercio local.

El rescate del conocimiento y la capacidad de innovación que tengan las personas permiten diversificar la alimentación y hacer tanto un mayor como un mejor uso de los recursos naturales disponibles.

La rápida industrialización y el comercio de alimentos procesados a gran escala innovaron nuevos materiales, así como la emergencia de nuevas tendencias alimentarias y la búsqueda de simplificar los procesos. Todo llevó a la merma en el uso de productos naturales con fines utilitarios en la cocina, lo cual tiene una relación directa con el ambiente, la sostenibilidad y el bienestar de las personas. Asimismo, las prácticas consumistas y la falta de información han llevado a la subvaloración de esos productos para resolver tareas fundamentales en la alimentación cotidiana actual.

Es así como resulta interesante profundizar en el estudio de la tecnología alimentaria del pasado, para comprender las prácticas alimentarias actuales y su potencial en el futuro, como un esfuerzo desde la academia en pro de su revitalización y puesta en valor.

Hojas y otros productos naturales con fines utilitarios en la cocina tradicional de Costa Rica
Patricia Eugenia Sedó Masís - María Milena Cerdas Núñez - Romano González Arce



REFERENCIAS

- Aguirre, Z. y Aguirre, L. (2021). Estado actual e importancia de los Productos Forestales No Maderables. *Bosques Latitud Cero*, 11(1), 71-82. <https://revistas.unl.edu.ec/index.php/bosques/article/view/925>
- Ángel-Bravo, R. (2021). The Banana Leaf Approach: An Appreciation of Utilitarian Handcrafted Artifacts in the American Context. *Sociedad y Economía*, 42, 1-8. <https://doi.org/10.25100/sye.v0i42.10248>
- Arias, C. (29 de noviembre de 2021). Envueltos colombianos ganan premio mundial de cocina. *Revista diners*. https://revistadiners.com.co/estilo-de-vida/gastronomia/90123_envueltos-colombianos-ganan-premio-mundial-de-cocina-hambre-de-cultura-chori/#:~:text=El%20libro%20Envueltos%20de%20pl%C3%A1tano,del%20Mundo%2C%20celebrada%20en%20Par%C3%ADs
- Borge, C. y Castillo, R. (1997). *Cultura y conservación en la Talamanca indígena*. Editorial Universidad Estatal a Distancia.
- Bravo, R. (2022). La trilogía del envuelto: Las hojas de las plantas como recurso utilitario en el contexto alimentario, más allá de la estética y la funcionalidad – Una revisión bibliográfica. En F. Londoño, A. Gómez y C. Jurado (eds.), *Memorias del 20º Festival Internacional de la Imagen Inter/Especies. Interacciones emergentes en diseño, arte y ciencia* (pp. 340-438). <https://www.fadp.edu.co/wp-content/uploads/2022/12/Memorias-XIII-SIMPOSIO-2022.pdf>
- Callagos, S. y Pinzón, L. (2022). *Propuesta de aprovechamiento del pseudotallo o vástago de plátano para fabricar textiles en Colombia*. [Tesis para optar por el título de Ingeniería Industrial, Universidad de América]. <https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/4925/Propuesta%20aprovechamiento%20fibra%20de%20pl%C3%A1tano.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cortés, J., Medina, X. y Vásquez J. (2020). Cocina regional y cocineras tradicionales en el Estado de Cohauila (México). Patrimonio, discursos sociales, identidades y desarrollo económico. *Journal of Tourism and Heritage Research*, 3(3), 1-14. <https://www.jthr.es/index.php/journal/article/view/196>
- Díaz, S. (2012). *Las hojas de las plantas como envolturas de alimentos*. Colombia: Ministerio de Cultura. <https://catalogo.unab.edu.co/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=161195>
- Fisher-Ortiz, R., Rosales, J., Gerritsen, P., Ortiz-Arrona, C. y Hernández, G. (2019). Paisajes bioculturales y alimentación: Estudio de caso del sur de Jalisco. *Sociedades Rurales, Producción y Medio Ambiente*, 19(38), 41-61. <https://www.researchgate.net/publication/339843970>

Hojas y otros productos naturales con fines utilitarios en la cocina tradicional de Costa Rica
Patricia Eugenia Sedó Masís - María Milena Cerdas Núñez - Romano González Arce



Revista Perspectivas Rurales by Universidad Nacional is licensed under a Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional License.
Creado a partir de la obra en <http://revistas.una.ac.cr/index.php/perspectivasrurales>.

- González, A. (2012). Paisajes hortícolas y cultura alimentaria en Guatemala. *Rev. Geográfica de América Central*, 2(49), 133-156. <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/geografica/article/view/5011>
- Ibarra, E. (1996). *Las sociedades cacicales de Costa Rica (siglo XVI)*. Editorial UCR.
- Lascurain, M., Avendaño, S. y López, C. (2017). The Plants Leaves Used to Wrap Tamales in the Mexican State of Veracruz. *Economic Botany*, xx(x), 1-6. <https://doi.org/10.1007/s12231-017-9396-9>
- Leyva, M., French, L., Pino, O., Montada, D., Morejón, D. y Marquetti, C. (2017). Plantas con actividad insecticida: una alternativa natural contra mosquitos. Estado actual de la temática en la región de las Américas. *Rev. Biomed*, 28, 139-181. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1003377>
- Meca, J. (2016). Objetos arqueológicos, productos artesanales y cocinas tradicionales: memoria, adaptación y mercado patrimonial. *Meid in casa*, 6(1), 71-84. <https://www.calameo.com/read/0054230337ab6a17ad051>
- Metananda, A., Afrianto, W., Hasanah, L., Aini, Y. y Noorfajria, S. (2023). *Ethnobotanical study on plant leaves for food wrapping in traditional markets of Wonosobo District, Central Java, Indonesia*. *BIODIVERSITAS*, 24(7), 3804-3814. <https://doi.org/10.13057/biodiv/d240718>
- Meza, E. y Dicoovskiyl, L. (2020). Uso potencial de la manzanilla *Matricaria chamomilla* L. y experiencias en Nicaragua. *Higos Rev. Ciencia y Tecnología*, 10(1), 1-8. <https://camjol.info/index.php/elhigo/article/view/9927>
- Molina, P. (2022). *Semilla, fuego y raíz: alimentación precolombina*. Fundación Museos del Banco Central de Costa Rica. <https://museosdelbancocentral.org/wp-content/uploads/2022/07/Catalogo-Semilla-Fuego-y-Raiz.pdf>
- Navarro-Hinojosa, E. y Fuentes, E. (2023). Distribución espacial de paisajes alimentarios en una ciudad del noreste mexicano. *Encrucijadas*, 23(1), 1-21. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9089023>
- Ortiz, A. y Gamboa, M. (comps.). (2021). *Herbolaria y gastronomía en la cultura Bribri del territorio indígena de Cabagra*. Heredia: Universidad Nacional / Sede Región Brunca, Programa Promoviendo el capital social comunitario. <https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/23750>
- Palma, T. (2003). Estudio etnobotánico de bejucos del trópico húmedo empleados para la confección de artesanía. *Rev. Tecnología en marcha*, 16(1), 25-39. https://revistas.tec.ac.cr/index.php/tec_marcha/article/view/1454
- Popkin, B. (2020). *El impacto de los alimentos ultraprocesados en la salud*. Serie Agenda 2030 / Alimentación, agricultura y desarrollo rural en América Latina y el Caribe. Documento # 34. Chile: Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. <https://www.fao.org/3/ca7349es/CA7349ES.pdf>
- Quirós, C. (1990). *Historia de Costa Rica: La era de la Encomienda*. Editorial UCR.

Hojas y otros productos naturales con fines utilitarios en la cocina tradicional de Costa Rica
Patricia Eugenia Sedó Masís - María Milena Cerdas Núñez - Romano González Arce



- Sánchez, E. (2019). Ver, preguntar y cocinar... cocinar cantando. La cocina tradicional del Pacífico colombiano: un patrimonio cultural en riesgo. *Bol. Antropología*, 34(58): 185-198. <https://doi.org/10.17533/udea.boan.v34n58a07>
- Thomé-Ortiz, H. y López-Mathamba, L. (2017). Sendero Interpretativo del Paisaje Alimentario Matlatzinca. Una propuesta para el aprovechamiento turístico de los recursos forestales no maderables. En H. Thomé-Ortiz y A. R. Martínez-Campos. *Calificación, Valorización y Turismo. Aproximaciones al Patrimonio Agroalimentario* (pp. 259-280). Colofón. <https://www.academica.org/humberto.thome.ortiz/69>
- Timba, R., Morrison, N. y Paine, G. (2022). A rapid-mapping methodology for local food environments, and associated health actions: the case of Penrith, Australia. *Journal of Urbanism: International Research on Placemaking and Urban Sustainability*, 1-20. <https://doi.org/10.1080/17549175.2022.2138951>
- Troncoso, C. (2019). Comidas tradicionales: un espacio para la alimentación saludable. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 21(1), 105-114. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/nutricion/article/view/337443>
- Verde, A. y Fajardo, J. (2011). Zanahoria borracha, pan de centeno... Alimentación tradicional y medio ambiente en Castilla-La Mancha. *Rev. Ambienta*, 95, 78-79. <https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/281969>
- Yusli, N., Saupi, N. y Dadi, S. (2023). Documentation of Plant-Based Food Wrapper Utilised by Communities in Bintulu, Sarawak. *Malaysian Applied Biology*, 52(5), 41-54. <https://doi.org/10.55230/mabjournal.v52i5.cp17>
- Zizumbo, D. y Colunga, P. (2016). El uso de las cenizas como posible precursor de la nixtamalización en el oeste de Mesoamérica. *Rev. Geografía Agrícola*, (57), 7-18. <https://doi.org/10.5154/r.rga.2016.57.006>

Hojas y otros productos naturales con fines utilitarios en la cocina tradicional de Costa Rica
Patricia Eugenia Sedó Masís - María Milena Cerdas Núñez - Romano González Arce

