



Guía Gastronómica de Sarapiquí

**Proyecto:**

Gestión de destinos turísticos responsables con la biodiversidad y resilientes ante crisis sanitarias.
Fondo regional de cooperación triangular para países socios de América Latina y el Caribe.

Publicado por

Deutsche Gesellschaft für
Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH
Domicilios de la empresa Bonn y Eschborn, Alemania
www.giz.de

Versión

Septiembre 2023

Impresión

Sarapiquí, Heredia, Costa Rica.

Diseño

Publícate

Créditos fotográficos

Publícate

Texto

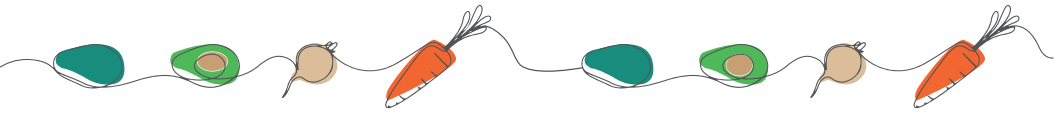
Willfred Aiello, consultor.

Por encargo del Ministerio Federal de Cooperación Económica
y Desarrollo (BMZ) de Alemania.

Este documento ha sido elaborado en el marco de la idea “Identidad gastronómica de Sarapiquí”, sometida por la Asociación Destino Sarapiquí Sostenible (ADESS) al “Concurso de ideas para la recuperación sostenible del sector turístico” desarrollada en el marco de este proyecto de cooperación triangular e implementado en Costa Rica por el Instituto Costarricense de Turismo (ICT), el Sistema Nacional de Áreas de Conservación (SINAC) y la Cooperación Alemana para el Desarrollo, GIZ. El contenido de esta publicación es responsabilidad única de la ADESS y no refleja necesariamente la visión u opiniones del ICT, SINAC, GIZ y BMZ.



- Pág. 3 — **Introducción**
- Pág. 5 — **Antecedentes**
- Pág. 7 — **Patrimonio culinario**
- Pág. 10 — **Lineamiento**
- Pág. 12 — **Ingredientes sarapiqueños**
- Pág. 17 — **Recetario gastronómico**
 - Pág. 18 -Postre de piña
 - Pág. 20 -Crema de pejibaye
 - Pág. 22 -Ensalada fría de palmito
 - Pág. 24 -Costilla en salsa de chocolate
 - Pág. 26 -Lomo en salsa de pimienta verde
 - Pág. 28 -Pan de malanga
 - Pág. 30 -Pan de yuca
 - Pág. 32 -Pastel de yuca con palmito
 - Pág. 34 -Tamal de frijol sarapiqueño
 - Pág. 36 -Torre picadilla



Sarapiquí, un destino turístico incipiente y mágico, rodeado de bellezas naturales, su gente y su cultura.

Cercano al área metropolitana, fácil de llegar y pasar un rato inolvidable.

Variedad de actividades como senderismo, viajes en bote, rafting, canopy, cabalgatas, tour de aves, incluso de hormigas, caminatas dentro de exuberantes bosques tropicales lluviosos.

Rescatando el valor de nuestro agro, tenemos tour de banano, piña, cacao, vainilla, camote, pimienta entre otros.

Hoy día, gracias al aporte de la Cooperación Alemana para el desarrollo, GIZ, en coordinación con el Sistema Nacional de Áreas de Conservación (SINAC), el Instituto Costarricense de Turismo (ICT) y el apoyo de la Municipalidad de Sarapiquí, hemos realizado un esfuerzo por exponer nuestra gastronomía como elemento que suma valor a la experiencia de visitación.

Es un honor presentar la **“Guía Gastronómica de Sarapiquí”**, conteniendo las recetas de los platillos más destacados de nuestra cultura.

Desde la Asociación Destino Sarapiquí Sostenible (ADESS) nos sentimos muy orgullosos de poder entregar y divulgar la presente obra y esperamos sea de provecho para los amantes del buen comer.

Ing. Pedro González Chaverri
Presidente
ADESS



La **gastronomía** es el estudio de la comida y la cultura, incluido el arte y la práctica de cocinar y comer. Abarca la exploración y la comprensión de la relación entre los alimentos y las personas, y cómo esa relación da forma y es moldeada por la cultura, la historia, la geografía y la sociedad.

La **gastronomía** implica no solo la ciencia de los alimentos y las mejores formas de prepararlos, sino también los contextos culturales, sociales y emocionales en los que se consumen los alimentos. Esto incluye desde comidas familiares tradicionales y celebraciones navideñas hasta **experiencias gastronómicas** elegantes y cultura de comida callejera.

La **gastronomía** es un campo vasto y emocionante que ofrece infinitas oportunidades para explorar y experimentar la rica diversidad de alimentos y culturas en todo el mundo.

El propósito de esta **guía gastronómica** es proporcionar información útil y detallada sobre la variedad de opciones gastronómicas disponibles en una región de Sarapiquí.

Con el objetivo de guiar a los turistas, viajeros y empresarios de alimentos y bebidas a conocer la cultura y la tradición culinaria de la región, con la fe de que pronto puedan disfrutar de una deliciosa **experiencia gastronómica**.



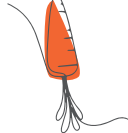
Antecedentes

Desde tiempos ancestrales, la zona de Sarapiquí ha sido considerada como una zona de paso que ha estado influenciada por diversas fuerzas poblacionales. Estas influencias han llegado desde todas las direcciones, incluyendo la zona norte, Nicaragua, la zona central o Gran Área Metropolitana, la zona de occidente desde los cantones de Naranjo, San Ramón, Zarcero, etc. y desde la zona Caribe.

Es importante destacar este hecho, ya que ayuda a comprender cómo la cultura gastronómica de la zona se ha construido con las contribuciones de migrantes de diversas zonas en Costa Rica e incluso de Nicaragua.

Más atrás en el tiempo, la región de Sarapiquí fue cuna de los indios Votos quienes aprovecharon lo fértil de las tierras para cultivar sus alimentos y crear toda una cultura alrededor del cacao, no solo como un elemento básico de su dieta si no en transacciones comerciales, algo en lo que sobresalieron según los indios Votos los estudios de su historia.





Los otros elementos rescatables de la actividad gastronómica de Sarapiquí los encontramos en la práctica de la caza, su dieta a base de maíz y hortalizas, y la técnica ancestral en la preservación de la carne utilizando la técnica del ahumado.

El cantón de Sarapiquí nace en 1970 con lo que inmediatamente se constata como un cantón políticamente muy joven.

Lo que nos lleva a concluir que posee una cultura gastronómica consecuentemente joven y llena de elementos proveniente de otros sitios por lo que se considera un crisol de culturas que, sin una tradición fuerte, no permite definir una identidad clara y madura, más bien, provoca pensar que la Cultura Gastronómica de Sarapiquí está naciendo y se presta para desarrollarla basados en los valores y tradiciones y una dosis fuerte de innovación.



Patrimonio culinario

De siempre, el cantón de Sarapiquí, ha tenido una vocación agrícola. Costa Rica posee una extraordinaria biodiversidad la cual se manifiesta en esta zona que mantiene gran parte de su capa boscosa.

La proximidad al Parque Nacional Braulio Carrillo y las zonas protegidas fuera de este, han ayudado a mantener un corredor biológico que a su vez ha servido para contribuir a la protección de esa biodiversidad y al desarrollo de una agricultura excepcional.

Aunado a esto, la proximidad del Río Sarapiquí y de todos sus afluentes, hacen que la tierra sea fértil y el clima idóneo para el desarrollo de un agro con tremendo potencial gastronómico.



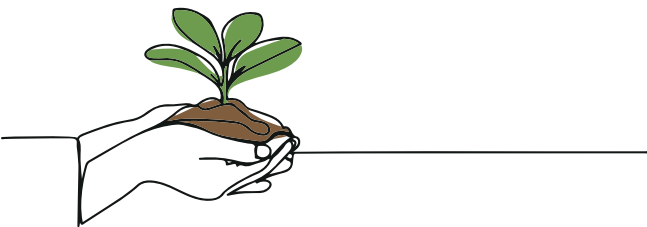
Saltan a la palestra condimentos esenciales de la cultura gastronómica innovativa como la pimienta en todas sus apariencias, la cúrcuma y especies similares. Estas especias son de alta calidad, valoradas internacionalmente como de las mejores que se producen en el mundo.

Esto hace pensar que son realmente importantes en lo que será la Identidad Gastronómica de Sarapiquí. Los tubérculos y raíces, como la yuca y la malanga son de alta producción y consumo por los pobladores y pueden definir el norte de las harinas.

Las musáceas como el plátano, banano, guineos, cuadrados, etc., son y han sido igualmente producidos y consumidos masivamente desde los aborígenes, no en balde, muchas de las plantaciones masivas de la zona son de estos productos.

El Ganado vacuno, productor de leche, queso y carne han sido de siempre, y las áreas dedicadas a esto en la zona son extensas y de alta producción, aquí la proteína.





Tanto el Cacao, con toda su historia lugareña y ancestral, como la vainilla, los cocos y la piña complementan elementos diferenciadores que podrá ser utilizados como insignia sarapiqueña

Por último, Sarapiquí se encuentra en una de las zonas de producción más fuerte de **Palmito** del país y siendo Costa Rica uno de los cinco mayores exportadores de esta planta a nivel mundial, califica a este como el centro de la nueva **Identidad Gastronómica** del lugar.

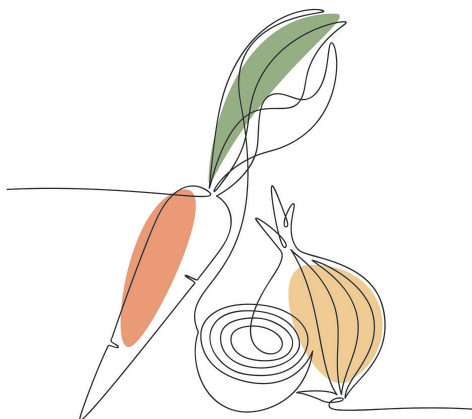


Lineamiento

(Base para la Identidad Gastronómica Sarapiqueña)

- Al no existir una tradición culinaria específica o que se pueda medir u observar cualitativamente, se recomienda iniciar promoviendo el uso en la cocina local basada en los siguientes ingredientes:
Utilizar condimentos cultivados en la zona
 - Pimienta, cúrcuma, vainilla y similares.
 - Tubérculos, principalmente la yuca, malanga, tiquisque y camote.
 - Musáceas como plátano, verde y maduro, bananos, guineo, etc.
 - Los cítricos en general.
 - El Palmito y el pejibaye.
- La piña y el banano, monocultivos masivos de la zona no pueden dejarse de lado pues las plantaciones son enormes y muy llamativas para quien visita y son parte del día a día de Sarapiquí y quien habita el cantón.
- El pan de yuca, de camote, banano y de malanga debe prevalecer en la mesa de cualquier restaurante local.

- El uso del chocolate tanto frío como caliente, debe refrescar a quien nos visita.
- Palmito y pimienta pueden ser considerados como lo más originarios de la zona al igual que el cacao tanto en postres como condimento especial en platos fuertes.
- En el arte de las técnicas de cocina, no olvidar que los antepasados salaban las carnes para conservarlas y las cocinaban ahumándolas, por lo que las Carnes de Res o Cerdo ahumadas también son características de la zona.
- La carne de res prevalece como la predilecta de la región dado que existen muchas zonas ganaderas planas, lo cual favorece la producción de carne vacuna.
- Los buñuelos, tanto dulces como salados y los enyucados son una forma original de mostrar la identidad Gastronómica de Sarapiquí.



Algunos ingredientes que definen la Gastronomía Sarapiqueña



El Palmito

(Bactris gasipaes)

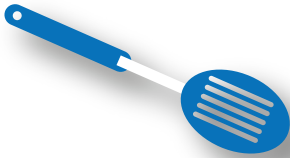
Costa Rica es uno de los cinco mayores productores de Palmito en el mundo después de Brasil. Las Zonas Huetar Norte y Huetar Atlántica son las mayores productoras del país. Sarapiquí está en medio de ambas.



Las Musáceas Banano, Plátano Guineos

Las musáceas son una de las familias de plantas más importantes a nivel nacional en términos de consumo humano y económico. En Sarapiquí, las plantaciones han sido el sustento de muchas familias.





Tubérculos Sarapiqueños

Yuca

(Manihot esculenta)

La yuca es una excelente fuente de almidón y se utiliza en la producción de tapioca, almidón y harina para hacer pan y otros productos alimenticios.



Malanga

(Colocacia esculenta)

En algunas culturas, se cree que la malanga tiene propiedades medicinales y se utiliza para tratar enfermedades como la hipertensión y la diabetes.



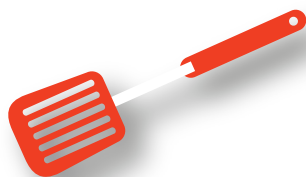
Camote

(Ipomoeas batatas)

Existen distintas variedades de camote, algunas de las cuales tienen la piel y la pulpa de colores diferentes, como blanco, amarillo, naranja y morado.



Condimentos de calidad mundial



Pimienta

(Piperaceae)

Los niveles de Peperina (ingrediente activo de la Pimienta) duplican el rango de concentración requerida por los expertos.



Vainilla

(Vanilla Helleri)



Cúrcuma

(Cúrcuma longa)

Este cultivo es utilizado como un colorante y saborizante en la industria alimenticia. Además, se le confiere propiedades medicinales.



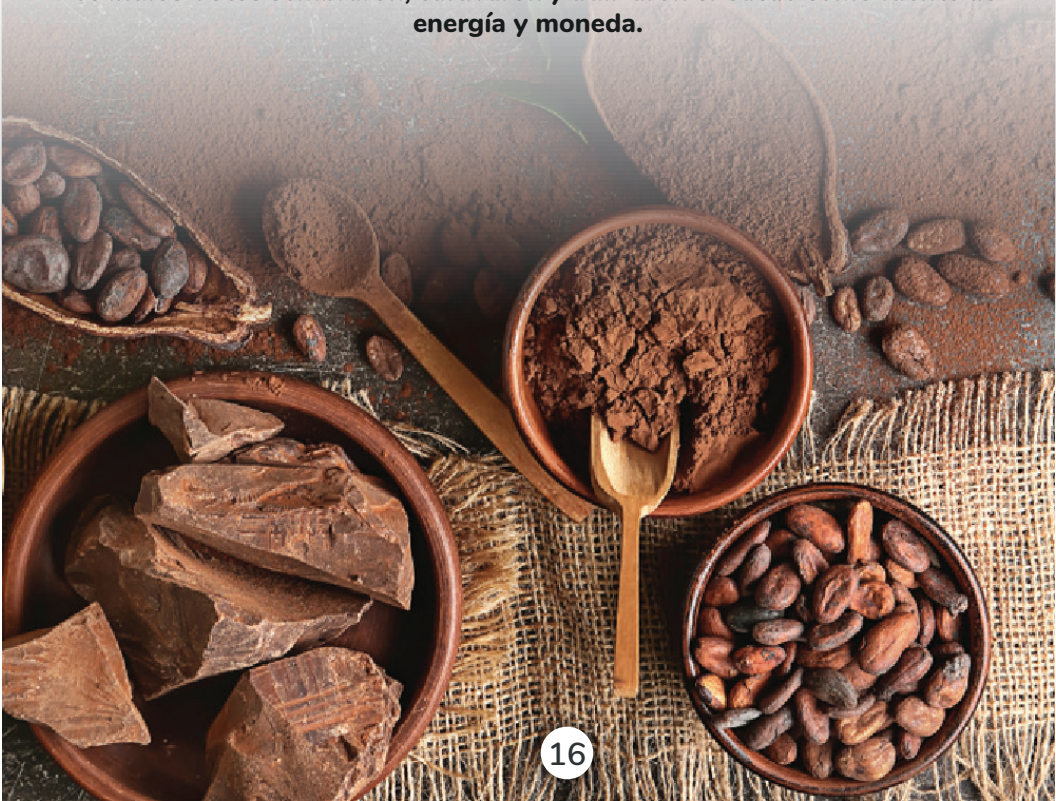


Cacao

(Theobroma cacao)

Quizás el ingrediente de la Gastronomía Sarapiqueña con mayor tradición e impacto no solo alimenticio si no cultural

Los indios Votos sembraron, cultivaron y utilizaron el Cacao como fuente de energía y moneda.





Recetario Gastronómico

Postre de piña



HEIDY BARBERENA

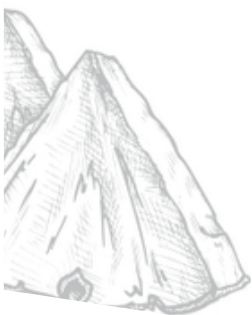
Postre de piña

Ingredientes

- 1 piña
- 2L de agua
- 1 caja de vitamaiz
- 1 lata de leche condensada
- Azúcar al gusto

Preparación

- Lavar y pelar la piña, hervir las cáscaras por 10 min. en dos litros de agua.
- Colar el agua para desechar las cáscaras, agregar la piña en cuadritos en el agua.
- Hervir la piña, agregándole el azúcar y el vitamaiz hasta que se espese.
- Servir frío, tipo gelatina en vasos con leche condensada; o caliente como atol.



Crema de pejibaye



LEYDI CHAVARRIA JIMENEZ

Crema de pejibaye

Ingredientes

- 1Kg de pejibaye
- 250gr de crema dulce
- 250ml de caldo de pollo
- 5gr de sal
- 5gr de pimienta



Preparación

- Licuar los pejibayes previamente cocinados.
- Agregar la mezcla en una olla o sartén a fuego bajo, añadir el pejibaye, crema dulce y ratificar el sabor.



Ensalada fría de **palmito**



MAINOR SANDÍ

Ensalada de palmito

Ingredientes

- 5und de palmito
- 1 rollo de culantro castilla
- 1 chile maduro
- 1 cebolla blanca
- 1/4 de lata de chile jalapeño
- 250gr de mayonesa
- 200gr de azúcar
- 1 pizca de sal
- 8 limones



Preparación

- Picar el palmito en rodajas finas, seguidamente picar finamente la cebolla, el culantro y el chile.
- Posteriormente incorporar todo en un recipiente, mezclar con la mayonesa, la sal, y el ingrediente secreto el azúcar.
- Por último, mezclar hasta que se condensen todos los ingredientes.
- Puede servir de una vez, o bien servir frío.



Costilla en salsa de **chocolate**



DAISY VINDAS ZÚÑIGA

Costilla en salsa de chocolate

Ingredientes

- 1 camote
- ½ taza de ketchup
- 1 rodaja de tomate
- 1 rodaja de zucchini
- 1 rodaja de zanahoria
- 1 rodaja de berenjena
- 250gr de costilla de cerdo
- 100gr de chocolate
- ¼ de vinagre
- 1 cerveza
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

Preparación

- **Salsa:** Agregar cerveza, vinagre, ketchup y el chocolate en una olla a fuego hasta que espese.
- **Costilla:** Adobar la carne al gusto y colocar al horno 20 min. a 180° F..
- **Vegetales:** Agregar al camote tomillo, sal, pimienta y aceite de oliva, envolver en papel aluminio y hornear 10 min. hasta rostizar.
- Saltear los vegetales con aceite, sal y pimienta.
- Servir todo junto.



Receta finalista
Concurso Guía Gastronómico
Ganadora 1º lugar - Deisy Vindas



Lomo en salsa de **pimienta verde**



FÉLIX LATINO MORÁN

Lomo en salsa de pimienta verde

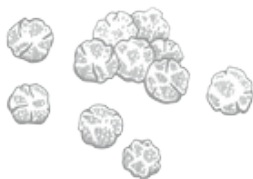
Ingredientes

- Salsa Demi Glace
- 200gr de pimienta verde en grano
- 200ml de vino tinto
- 1 hoja de laurel
- 300gr de lomo de res
- 4gr de camote
- 50ml de agua
- 50ml de vinagre blanco
- 2 dientes de ajo
- Sal



Preparación

- Colocar en una olla el agua con el vinagre, pimienta, ajo, laurel y sal. Cocer por 20 minutos.
- Escurrir la pimienta y mezclar con la salsa Demi Glace.
- Cocinar el camote pelado y troceado en agua con muy poca sal.
- Una vez cocinado se retira del fuego y se hace pure.
- Se ratifica el sabor con un poco de crema dulce (opcional).
- Cocinar la carne en un sartén a fuego medio alto con muy poco aceite.
- Una vez cocinada la carne se retira del fuego y se deja reposar por 1 min. antes de servirla.
- Se monta el plato y está listo para servir.



Pan de Malanga



ÁNGELA BARBERENA MARTÍNEZ

Pan de Malanga

Ingredientes

- 1 malanga mediana cocinada
- 1/2 taza de harina
- 1 taza de leche
- 1 barra de mantequilla
- 3 huevos
- 1/2 cdita de polvo de hornear
- 1 cda de maicena
- 1/4 cdita de bicarbonato
- 1 taza de queso rallado
- 1/2 taza de coco deshidratado
- 1 cdita de vainilla
- Opcional: maní, pasas.



Preparación

- Cocinar la malanga y hacerla puré, dejar una parte para el almíbar de base del pan.
- **Para el almíbar:** Hervir la malanga en tajaditas con 4 cucharadas de Dulce en 1/2 taza de agua. Para usar de base para el pan, cuando esté espeso se aparta y espera que este la mezcla.
- Mezclar en un tazón la harina cernida con los ingredientes secos (polvo de hornear, bicarbonato, maicena).
- Poner a batir la mantequilla (previamente derretida), huevos, azúcar, hasta que se mezclen bien.
- Poner el puré de malanga poco a poco, mientras agrega la harina cernida, revolviendo con la batidora y poniendo leche, coco, queso y vainilla, batir todo por 2 min.
- Poner en un molde previamente engrasado y colocar el almíbar de malanga y luego la mezcla batida.
- Añadir maní encima, y hornear con el horno precalentado.



Pan de yuca



XINIA BERROCAL

Pan de yuca

Ingredientes

- 8 huevos
- 2Kg de yuca
- 2 tazas de harina
- 2 tazas de azúcar
- 2 bolsas de natilla
- 2 barras de lactocrema
- 2 latas de leche condensada
- 3 cdtas. de polvo de hornear



Preparación

- En un tazón agregar yuca rallada, leche condensada, natilla, azúcar, huevos y lactocrema (previamente derretida).
- Seguidamente cernir la harina con el polvo de hornear, y agregar a la mezcla poco a poco hasta que no queden grumos.
- Engrasar el molde y agregar la mezcla, meter al horno previamente precalentado a 250 grados.



Platillo finalista
Concurso Gastronómico
Ganadora 2° lugar Xinia Berrocal



Pastel de yuca con palmito



MARIANELA ALVARADO ESPINOZA

Pastel de yuca con palmito

Ingredientes

- Cebolla
- Chile dulce
- 1Kg de yuca
- 1Kg de palmito
- Culantro castilla
- 100gr de parmesano
- 1 barra de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cajas de crema de leche

Para la ensalada

- 1 piña
- 1 zanahoria



Preparación

- Pelar la yuca, cocinarla por 15 min. y triturar para formar un puré.
- Agregar mantequilla, sal, pimienta y una caja de crema de leche, revolvemos todo y dejar enfriar.
- Picar palmito, cebolla y chile dulce con un corte mirepoix, colocarlo en un recipiente con mantequilla, a fuego medio alto y cocinar 15min.
- Pasado este tiempo agregar sal, pimienta y la crema de leche restante, dejamos que se reduzca un poco.
- Finalizado este proceso, engrasar un pairex (tamaño sugerido 39cm x 25cm), colocar una capa de puré de yuca como base, luego una capa palmito y una capa con los quesos.
- Repetir el procedimiento una vez más dejando una última capa con quesos, y llevar al horno por 30 min. a 175° hasta gratinar.
- Picar a gusto piña, zanahoria (sugerencia: corte chiffonade), y mezclar con la taza de mayonesa casera.
- Verificar el gratinado, y proceder a servir.



Tamal de Frijol Sarapiqueño



ANALIVE SANDÍ VEGA

Tamal de Frijol Sarapiqueño

Ingredientes

- 1Kg de masa de maíz blanco
- 1/2 Kg de frijoles molidos
- 1L manteca de cerdo
- 2L de agua
- 500gr de atún con vegetales
- 50gr de pasta de achiote
- 5gr de pimienta negra molida
- 1 cabeza de ajo
- 3 huevos enteros
- 1 cebolla grande
- 2 chiles dulces
- 2 rollos de culantro
- 2 cdita de sal
- 2Kg de hojas de plátano
- 1 galón de caldo de cerdo
- 1 rollo de pavilo

Preparación

- **Preparación de la masa:** Agregar en una olla de 10L la masa, caldo de cerdo, pimienta, sal y manteca de cerdo. Cocinar a fuego medio por 14 min. hasta que la masa espese de forma homogénea.
- **Preparación de las verduras de relleno:** Cocinar los frijoles hasta estar suaves y licuar. Picar ajo, cebolla y chile dulce, sofreír a fuego medio con 1 cda. de manteca de cerdo, 1 cda. de achiote y frijoles molidos, sofreír 3 min. más.
- Hervir los huevos por 12 min., pelar y cortar en rodajas.
- **Preparación de las hojas de platano:** Pasar la hoja por el fuego sosteniéndola del bástago, 2 seg. cada lado, para hacerla flexible. Desgajar la hoja en trozos similares, unos más grandes para el exterior del envoltorio y otros más pequeños para el relleno. Limpiar la hoja de platano con un paño húmedo con vinagre o agua, para eliminar las impurezas.
- **Elaboración del tamal:** Al montar el platillo, extender base una hoja grande de plátano y una pequeña al centro, poner una porción de masa, colocar una cucharada del relleno y agregar una rodaja de huevo, seguidamente enrollar el tamal, tomando las puntas extremas y juntándolas para enrollar primero hacia adentro de arriba abajo, y luego hacia dentro los laterales, amarrar dos tamales con el pavilo, para formar las piñas de tamal.
- Seguidamente colocarlos en una olla grande con abundante agua hasta cubrirlos y cocinar por 40 minutos.
- Así tendremos listo nuestro platillo para degustar.

Torre picadillal



RAMSÉS TOMÁS BRENES VEGA

Torre picadilla

Ingredientes

Ayote con leche

- 1/2 cda. de achiote
- 500gr de ayote tierno
- 2 ajos (corte brunoise)
- Sal y pimienta al gusto
- 300ml leche evaporada
- 1/4 de cebolla (corte brunoise)
- 1/2 cda. de mantequilla

Arroz jardinero

- 50gr Maiz
- Petitipoas
- 1 taza de arroz
- 50gr Chile dulce
- 1 lata de verduras mixtas
- 50gr de zanahoria (corte brunoise)

Picadillo de plátano

- 30g Orégano
- Un ramito de culantro
- Media cebolla morada
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 taza de fondo de res
- 500gr de carne de chicharrón
- 2 bananos o plátanos verdes (hervidos y picados)

Para decoración

- 1oz de limón
- 50gr de tomate
- 30gr de culantro
- 40gr de cebolla picada
- Sal al gusto

Preparación

Picadillos: (siguiendo un mismo orden) sofreír los olores y dorar, agregar las verduras y cocinar 10min. a fuego alto e incorporar los líquidos (leche evaporada para el ayote o el caldo para el banano), debe ser poca cantidad de líquidos, cocinar a fuego bajo para que soltar los sabores y tener una consistencia cremosa. Para obtener una consistencia cremosa, se usa el método de reducción: apagar una vez se reduzca el líquido fondo apagamos e incorporamos sal, pimienta y aromas (culantro y orégano).

Picadillo de banano: agregar olores, la carne y los ingredientes. Preparación extra: crema de palmito para el emplataje.

Montaje: Usar un cortador cilíndrico de galletas, poner dentro la primera capa de picadillo de ayote, luego la capa de arroz y al final el picadillo de plátano. (Nota: retirar el molde con cuidado). Decorar con crema de palmito, rociar paprika y orégano seco. Si queda ayote, hacer una crema para la base y montar encima las capas para finalizar, rociar paprika y listo.



FOTOGRAFÍAS CONCURSO GASTRONÓMICO



SARAPIQUÍ
Cocina con identidad



Manual de Gastronomía de Sarapiquí

