

Reflexiones sobre las tradiciones culinarias:

Picadillos

MSc. Patricia Sedó Masís
Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica
Programa EC-436 Cocina Patrimonial de Costa Rica
última revisión, NOVIEMBRE 2016



Contenido

Presentación

Los picadillos, un platillo muy tico

Utensilios básicos para elaborar picadillos

Gallos de picadillo para todas las ocasiones

Picadillos para compartir

Reflexiones finales

Bibliografía

Presentación

Las comidas forman parte de las expresiones culturales de un pueblo. Es por tanto que conocer sobre los alimentos, las formas de preparación y los tipos de comidas tradicionales en las fiestas y actividades familiares y comunitarias, nos ofrece un panorama amplio sobre la cotidianidad y la forma de vida de las personas en una localidad.

Lo típico se refiere a aquello característico y representativo de una región, país o cultura; mientras que lo tradicional es todo lo que caracteriza a un pueblo y que históricamente se va transmitiendo de generación en generación, conservándose de esta forma la memoria colectiva y la identidad cultural, más conocido como patrimonio.

Como parte de nuestro patrimonio figuran las comidas, una forma de expresión popular que se materializa en los diferentes platillos que nos caracteriza como región o país.

Con el objetivo de ampliar la información sobre las principales características de los diferentes platillos considerados como típicos y tradicionales de Costa Rica, la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica se ha dedicado desde la década de los noventa a compilar información sobre alimentos y técnicas de preparación más comunes de las diferentes regiones del país, lo cual ha dado como resultado la producción de una serie de documentos que abarca temas relacionados con los principales géneros de la cocina tica, entre los que se encuentran los picadillos, una gran diversidad de tamales, tortillas, dulcería, bebidas, panes y repostería, productos a base de maíz y preparaciones especiales para las celebraciones familiares y comunitarias.

El presente documento incluye parte la información disponible sobre el tema de los picadillos, una forma muy propia y tradicional de preparar los vegetales en Costa Rica.

En primera instancia se presenta una reflexión general sobre la técnica culinaria aplicada para la elaboración de picadillos y, posteriormente, se describen algunas preparaciones típicas incluidas en el Taller sobre Picadillos coordinado por la Sección de Extensión Cultural de la Vicerrectoría de Acción Social y la Escuela de Nutrición, en el marco de celebración del I Concurso “Despertando las tradiciones costarricenses: Pulperías” realizado en setiembre del 2009.

Para la elaboración del presente documento se tomó en consideración fuentes documentales, así como la realización de entrevistas a mujeres y hombres de edad madura pertenecientes a diferentes zonas del país.

Para cada una de las recetas se incluye la descripción de los ingredientes, su cantidad y la técnica culinaria empleada. Las mismas fueron seleccionadas como una representación básica de los picadillos elaborados en algunas zonas del país.

En algunos casos fue necesario el ajuste de las recetas originales recolectadas en las diferentes localidades, con el fin de adaptar lo relativo a técnicas culinarias y equipos de cocción, con el fin asegurar su reproducibilidad en las condiciones actuales.

En este proceso de compilación de comidas tradicionales de Costa Rica, se destaca el trabajo realizado por las personas participantes—docentes, estudiantes y personas adultas mayores- en el proyecto de Trabajo Comunal Universitario TCU-486 denominado *“Rescate de la cocina criolla costarricense con la participación de personas adultas mayores”* coordinado por la Escuela de Nutrición.

Este documento constituye una referencia práctica para todas aquellas personas interesadas en el tema de gastronomía costarricense.

Los picadillos, un platillo muy tico...

En comparación con otros países hermanos de Latinoamérica y particularmente de Centroamérica, Costa Rica dispone de una gastronomía sencilla en términos de ingredientes, condimentación y técnicas culinarias, donde los picadillos merecen una atención especial.

Los picadillos son reconocidos como tales por la mayoría de habitantes de este país, y en otras latitudes no es común su preparación tal como se efectúa en las diferentes regiones costarricenses, por lo que se podría afirmar que se trata de un plato típico, popular y tradicional de Costa Rica. Los mismos ocupan un lugar muy especial en la gastronomía tica, principalmente en el Valle Central.

La técnica de preparación se basa en una combinación selecta de una gran variedad de productos vegetales que se pican finamente y se condimentan de una manera muy homogénea.

Esta forma de elaboración de los vegetales facilita el mayor aprovechamiento de los productos disponibles y ofrece una gran variedad al menú familiar o el ofertado en sodas y comedores institucionales a un precio bastante accesible.

De acuerdo con las características de preparación de los picadillos, se podría afirmar que es una manera de preparar los alimentos muy característica de Costa Rica, y poco común en otros países de la región. Con frecuencia, los picadillos se confunden con los guisos; sin embargo los picadillos tienen una técnica de elaboración que los hace diferentes, cuyas principales características se describen más adelante.

El picadillo se define popularmente como una preparación salada a base de uno o más ingredientes básicos (verduras, raíces u hojas), los cuales son picados finamente. Para el troceado se utiliza un cuchillo bien filoso y, si la textura de los alimentos es lo suficientemente dura, puede también recurrirse a una máquina de moler o picar alimentos, con lo cual se logra un picado más fino.

El corte de los productos no es mayor a un centímetro, y el picado es homogéneo; además, la combinación de productos resulta en un colorido muy atractivo, con lo cual se logra una presentación agradable a la vista.

De acuerdo con Marjorie Ross (2001), es probable que el origen de los picadillos sea el entremés de Andalucía, España. Según el Diccionario de la Lengua Española (2005), el entremés se define como un platillo ligero a base de carne y tocino picados. La carne es adobada con cebolla, comino, azafrán, ajo y aceite de oliva.

La influencia de la cocina española andaluza y el toque gastronómico de nuestras cocineras de antaño, resultó en la adaptación de esta receta de picadillo de carne a un platillo típico de Costa Rica con una predominancia de productos vegetales.

De acuerdo con la descripción de la preparación que realizan personas pertenecientes a diversas zonas del país, el “picadillo tico” incluye como ingrediente base uno o no más de tres productos vegetales que pueden ser tubérculos, raíces, tallos, frutos u hojas. Se condimenta con cebolla, chile dulce, culantro, apio y ajo finamente picados, los cuales en su conjunto se conocen como “olores”. Con estos productos se prepara un sofrito en manteca o aceite y achiote, lo cual constituye la base de la mayoría de picadillos.

La elaboración de este tipo de platillos implica una selección exquisita de verduras, carnes y otros productos, resultando en comidas de exquisito sabor que están presentes en la cocina cotidiana, así como en actividades festivas familiares y comunitarias, como pueden ser la celebración de un turno o fiesta de pueblo, el festejo de un matrimonio, un bautizo o la muerte de un ser querido.

Dependiendo del tipo de picadillo, se puede cocinar previamente el ingrediente base, el que luego se pica en cuadritos finos y se mezcla con los “olores” y la carne. Tal es el caso del picadillo a base de papa, plátano verde o arracache. También pueden utilizarse los alimentos crudos, los que se pican finamente y se cocinan a fuego lento y en muy poca cantidad de agua, tal es el caso de los picadillos de papa, vainica o chayote.

El uso de grasa o agua en la cocción es relativamente poca en la preparación de los picadillos. Es importante indicar que para este tipo de preparación se seleccionan productos que al ser picados con un grosor no mayor a un centímetro y posterior a la cocción, es deseable que conserven su forma y textura.

Aquellos productos de consistencia muy suave o acuosa no son aptos para la preparación de los denominados “picadillos”, ya que resulta en un platillo semi acuoso al cual popularmente se le denomina “guiso”. Por lo tanto, para la elaboración de guisos se utiliza generalmente vegetales de textura blanda, los cuales se pican en cuadros no tan finos y puede agregarse mayor cantidad de líquido en la cocción, que puede ser agua, leche de vaca o caldo de carne.

A diferencia de los guisos, el picadillo se caracteriza por ser una preparación poco acuosa o seca y con un picado muy fino de los alimentos. La carne de res, cerdo o embutidos como el chorizo no son ingredientes indispensables en este tipo de preparación, pero sí es común utilizarlos en varios de los picadillos de consumo usual. En la elaboración de picadillos no es común el uso de pollo o pescado.

Es importante señalar que en algunos picadillos tradicionales es común el uso de pellejo de cerdo e inclusive residuo de chicharrón y manteca, producto conocido como “asiento de chicharrón”.

Por las características básicas de los picadillos, se facilita el mayor uso de los productos disponibles en la cocina, hay un mayor rendimiento por volumen de la preparación y, además, puede omitirse la carne o agregarse en pequeñas cantidades, lo cual disminuye el costo económico de la receta.

Entre los ingredientes básicos más comunes para la elaboración de picadillos tradicionales se encuentran los siguientes:

- **Cáscaras:** sandía, plátano verde.
- **Flores y vainas:** vainicas, flor de chira, flor de itabo, flor de madero negro, piñuela.
- **Frutos:** papaya verde, fruta de pan, pejibaye, chayote tierno o sazón, plátano verde, banano verde, guineo verde, chiverre verde (chiverrillo), ayote tierno firme.
- **Hojas:** chicasquil, zorrillo, rábano, mostaza, remolacha, repollo, yuca, espinacas, verdolaga.
- **Raíces y tubérculos:** papa, arracache, raíz de papaya, raíz de chayote, malanga, tiquizque.
- **Tallos:** papaya, palmito de pejibaye, palmito amargo o sùrtuba.

Como alimentos complementarios al ingrediente base del picadillo figuran: elote tierno, quelites de ayote, chiverre y chayote, frijoles tiernos, frijoles blancos, carne de res o cerdo, embutidos y zanahoria, entre otros.

En el caso de picadillos a base de arracache, papaya verde, raíz de papaya o chayote sazón se acostumbra eliminar al máximo el contenido líquido, con el fin de que el mismo quede bien seco.

Para el escurrido a la manera tradicional se hace uso de un saco de manta, donde se coloca el producto picado o rallado y se cuelga en un lugar de la casa por un par de horas para facilitar el drenado de líquido.

En la antigüedad era común elaborar el picadillo de ciertas verduras en olla de hierro. Una vez preparado, el mismo se horneaba en la cocina de leña o en el horno de barro.

Se acostumbraba tapar el mismo con una gran tortilla aliñada. La misma se elabora con masa de maíz, manteca de cerdo, achiote y olores. Si la tortilla se coloca en el fondo de la olla se denomina “concha”, pero si se elabora para tapar la olla de picadillo, se llama “careta” o “cara”. Los picadillos cocidos de esta forma eran muy usados en menús de fiesta, principalmente para bodas o un turno, siendo los ingredientes básicos más comunes: chayote sazón, arracache, raíz de chayote, el fruto, el tallo o la raíz de papaya verde.

Por su parte, la utilización de hojas para la elaboración de picadillos es más común en San José, Cartago, Heredia y Puntarenas. Entre los más comunes están los picadillos de hojas de chicasquil, yuca, remolacha, rábano, mostaza y

zorrillo. Estos picadillos son muy populares en Puriscal, Tierra Blanca de Cartago, Acosta y Parrita.

El uso de musáceas (plátanos y bananos) es más común en Guanacaste y la zona sur del país; mientras que la papaya, incluyendo el fruto verde, la raíz y el tallo, es común en la zona del Pacífico Central y algunos pueblos del norte, como San Carlos. El palmito y el pejibaye son menos utilizados en la cocina popular, aunque sí son comunes en zonas productoras, como Tucurrique.

Los picadillos típicos de la cocina cotidiana son el de vainicas, solas o combinadas con carne de res y/o zanahoria. También es popular el picadillo papa sola o combinada con zanahoria, vainicas, chayote, carne de res o cerdo. Por su parte, el chayote es común en la preparación del picadillo solo o acompañado con papa o elote. Aquellos más comunes en fiestas son el de arracache o papa.

Utensilios básicos para elaborar picadillos

Tal como se mencionó anteriormente, los picadillos es una forma tradicional y sencilla de preparar los vegetales en múltiples combinaciones. Para su elaboración no es necesario contar en la cocina con utensilios y equipos de cocción especiales, aunque si se analiza la forma tradicional de preparación de este tipo de platillos, se cita de manera reiterada los siguientes implementos de cocina tradicionales:

- La manta o trozo de tela de algodón para facilitar el secado de los picadillos a base de papaya verde, arracache o chayote sazón.
- Un cuchillo bien filoso es la principal herramienta en la cocina para facilitar el picado de los alimentos, principalmente cuando se trata de pequeñas cantidades. Algunas personas citan también los ralladores, los cuales anteriormente se hacían haciendo a una lata huecos con el borde filoso con ayuda de un clavo.
- La tabla de picar y la paleta, tradicionalmente de madera, no pueden faltar.
- La máquina moledora o picadora de metal, la cual se instalaba en el moledero o un tablón cerca de la cocina. Su brazo giratorio hace que los discos muelan el producto y resulte en un picado fino del alimento.
- Una olla de hierro, ideal para la cocción y horneado de picadillos de chayote o arracache.
- La cocina de leña con horno, ideal para hornear los picadillos.

Gallos de picadillo, para todas las ocasiones

El picadillo generalmente se acompaña con tortillas de maíz. Esta forma de servicio es conocida en Costa Rica como “gallo”, y consiste en servir la comida en pequeñas porciones, las cuales se colocan en el centro de una tortilla. La misma se dobla para facilitar su consumo. También se le denomina “gallo” o “gallito” a una pequeña porción de comida con la que se convida a una persona.

En cuanto a la frecuencia de preparación, hay picadillos propios del menú cotidiano, como pueden ser los de papa, chayote y vainicas; mientras que otros son considerados como picadillos “especiales” y son preparados solamente para ciertas épocas del año. De esta forma, se destacan los picadillos de Semana Santa, entre los que se encuentran el picadillo de papa con hojas de mostaza, el de papa con flor de itabo y el de palmito.

El denominado “picadillo de boda” o “picadillo de fiesta”, es una preparación compleja a base de chayote sazón, carne de res desmechada, chिकासquil y condimentos naturales. Este platillo involucra una tarea el día antes de la preparación del platillo, la cual consiste en pelar chayotes sazones y picarlos finamente o molerlos. Seguido de esto, se debe poner a escurrir el chayote en una manta hasta que seque lo suficiente. Al día siguiente, se debe sancochar y moler las hojas de chिकासquil y cocinar y moler finamente la carne de res o cerdo. Posteriormente, se sofríen los “olores” en aceite o manteca y se les añade el resto de ingredientes y se cocina a fuego lento.

En cuanto a la preparación conocida como “picadillo de novios o muertos”, común en Tierra Blanca de Cartago y Alajuela, se elabora a partir de papa, carne de res desmechada, chayote, zanahoria, repollo (opcional) y “olores” como chile dulce, culantro, cebolla, comino y pimienta. Generalmente a este picadillo se le agrega achiote. Es común prepararlo para una fiesta de matrimonio o novenario, de ahí su nombre.

Para el tipo de picadillos anteriormente mencionados se acostumbra preparar una cara de tortilla para tapar la olla, la cual se elabora con masa de maíz, leche agria, queso, sal, manteca, achiote y olores. Esta forma de picadillo con cara de tortilla es común prepararlo en Grecia, Atenas y Aserrí.

Otro platillo, conocido como “Picadillo de novia” o “Picadillo de fiesta” principalmente en la zona de Alajuela, se utilizan papas cocidas y picadas en cuadritos finos, las cuales se combinan con frijoles blancos cocidos y carne de cerdo desmechada. El picadillo se “pinta” con achiote y se condimenta con suficiente cebolla, ajo, culantro y chile dulce. Este es un picadillo de fiesta que, tal como su nombre lo indica, se utiliza en fiesta y se sirve con tortillas en forma de gallos.

Los picadillos comunes en la mesa cotidiana tienen menos elaboración y condimentación y están presentes por excelencia en el popular “casado”, un plato compuesto por arroz, frijoles, ensalada, carne o huevo y picadillo generalmente de papa, chayote o vainicas.

La preparación de picadillos es una práctica culinaria común en la mayoría de las regiones del país.

Los tipos de picadillos se diferencian según la disponibilidad de productos y las ocasiones en que estos son consumidos. Los mismos pueden estar presentes en la mesa familiar cotidiana, utilizados ya sea en el almuerzo o cena. Los mismos son distribuidos en fiestas de pueblo o celebraciones familiares y se sirven en forma de gallos.

La cocina del Valle Central mantiene un menú bastante homogéneo, destacándose como productos básicos la papa, chayote y vainicas. La elaboración de picadillos a base de hojas también se resalta en el país, siendo el picadillo de hojas de chicasquil el más popular. El picadillo de arracache es común en el Valle Central, considerado como un producto por excelencia para los menús festivos.

Por su parte, en Guanacaste los picadillos son menos populares, al igual que en la cocina caribeña de la provincia de Limón y zona sur del país. No obstante, se encuentran algunos productos tradicionales, tales como la papaya verde, el palmito, el plátano verde y la fruta de pan con los cuales se elaboran platillos que podrían considerarse como picadillos, dada la técnica culinaria aplicada.

Recetario de picadillos para compartir

Picadillo de chayote con elote Una receta cotidiana en la mesa tica

Ingredientes

- 5 chayotes tiernos medianos
- 1 cucharada de aceite de maíz
- ½ cucharadita de achiote
- 1 rollo mediano de culantro picado
- 1 rama de apio picado
- 1 chile dulce picado
- 1 diente de ajo picado
- ½ cebolla pequeña picada
- 2 tazas de elote tierno rallado
- ½ taza de leche de vaca semidescremada
- sal al gusto

Preparación

- Pelar los chayotes y picar finamente en cuadritos.
- Sofreír en el aceite y achiote el culantro, apio, chile dulce, ajo y cebolla.
- Agregar el elote desgranado y la leche y cocinar a fuego lento.
- Una vez que los granos de elote están ligeramente suaves, agregar el chayote y cocinar a fuego lento hasta suavizar, cuidando de no recocinar el producto.
- Procurar que el picadillo no quede muy acuoso.

Picadillo de papa con frijoles blancos Parte del menú de los rezos del niño, fiestas patronales y velorios de muchos pueblos

Ingredientes

- 1 Kg de papas cocidas y peladas
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 1 cucharadita de achiote
- 1 cebolla mediana picada finamente
- 1 chile dulce mediano picado finamente
- 2 dientes de ajo picados finamente
- ¼ Kg de frijoles blancos cocidos
- ¼ Kg de carne de res cocida y desmechada
- sal al gusto
- ½ rollo mediano de culantro picado finamente

Preparación

- Cortar las papas en cuadritos pequeños.
- Sofreír en el aceite y achiote la cebolla, chile dulce y ajo.
- Agregar la carne al sofrito y cocinar a fuego lento.
- Mezclar la carne con los frijoles blancos.
- Agregar la papa picada en cuadritos.
- Agregar la carne desmechada y cocinar a fuego lento.
- Por último agregar la sal al gusto y el culantro picado.

Picadillo de arracache

No es fiesta si no hay picadillo de arracache en Zarcero

Ingredientes

- 2 Kg de arracache
- 3 clavos de olor
- 2 cucharadas de aceite de maíz o manteca de cerdo
- 1 cucharadita de achiote
- 4 dientes de ajo picados
- 1 cebolla grande picada
- 1 chile dulce mediano picado
- ½ kilo de carne de cerdo molida
- sal y pimienta al gusto

Preparación

- Pelar el arracache y dejarlo reposar por unos treinta minutos en agua.
- Picar o moler finamente el arracache, utilizando un cuchillo bien filoso-
- Lavar bien el arracache y pasarlo por agua hirviendo con clavo de olor por unos diez a quince minutos.
- Escurrir muy bien el arracache con ayuda de una manta para que quede bien seco (actualmente se vende en el mercado el arracache picado y precocido).
- Sofreír en el aceite o manteca y achiote los ajos, chile dulce y cebolla.
- Agregar la carne cocida, sal y pimienta y cocinar a fuego lento.
- Mezclar la carne y el arracache.
- Cocinar a fuego lento procurando no recocinar
- Si se desea, puede colocarse el picadillo en una olla de hierro y hornear hasta obtener una textura crujiente.
- Servir en gallos (pequeñas porciones en tortilla).

Picadillo de Chicasquil Al estilo del pueblo puriscaleño

Ingredientes

- 1 rollo bastante grande de hojas de chicasquil tiernas (1 Kg aproximadamente)
- ½ Kg de papas
- ½ Kg de carne de res cocida y picada o pellejo de cerdo
- 1 cucharada de aceite de maíz o manteca
- 1/3 de taza de cebolla picada
- ½ taza de chile dulce picado
- 2 dientes de ajo picados
- sal al gusto

Preparación

- Quitar las venitas de las hojas de chicasquil para obtener un picadillo de buena textura.
- Cocinar las papas con cáscara en agua. Una vez suavizadas, se agregan las hojas para que se cocinen ligeramente (no más de diez minutos).
- Picar finamente las hojas.
- Pelar las papas y partir en cuadritos finos.
- Sofreír en el aceite o manteca la cebolla, chile dulce y ajo.
- Agregar la carne o pellejo cocido al sofrito.
- Mezclar la carne con las hojas picadas y papas y sal y cocinar por unos minutos.

Picadillo de hojas de zorrillo Típico en las fiestas puriscaleñas

Ingredientes

- 1 rollo grande de hojas de zorrillo
- ¼ Kg de papas
- 1 cucharada de aceite de maíz
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 diente de ajo picado
- Achiote (opcional)

Preparación

- Cocinar las hojas de zorrillo y papas
- Picar finamente las hojas y las papas en cuadritos
- Preparar un sofrito con la cebolla y ajo

- Agregar las hojas picadas y papas y revolver bien

Picadillo de papaya verde

En San Mateo de Orotina se prepara el mejor picadillo de papaya!

Ingredientes

- 2 papayas verdes medianas
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 1 cebolla mediana
- 4 dientes de ajo
- 1 chile dulce grande
- ½ kilo de carne de res molida
- ¼ taza de culantro picado
- Orégano, sal y achiote al gusto

Preparación

- Rallar con un cuchillo las papayas para facilitar la salida del liquido lechoso, el cual debe eliminarse.
- Pelar las papayas y quitar las semillas.
- Partir las papayas en cuatro pedazos y ponerlas a sancochar ligeramente en un poco agua caliente, sin recocinar.
- Escurrir muy bien la papaya con ayuda de una manta.
- Picar o rallar finamente la papaya.
- Picar finamente la cebolla, el ajo y el chile dulce.
- Sofreír en el aceite y achiote la cebolla, ajo, chile dulce.
- Agregar la carne y cocinar a fuego lento.
- Agregar la papaya picada y por último el culantro y cocinar por unos cinco minutos más.
- Servir en gallos.

Reflexiones finales

Hemos dado un repaso general sobre las principales características y recetas de picadillos, una forma muy particular en Costa Rica de uso de diversos productos vegetales.

Los picadillos forman parte de la cocina cotidiana y festiva de Costa Rica y constituyen una herencia de nuestros antepasados, destacándose la habilidad culinaria y gusto por una presentación de las comidas delicada, con un picado fino de los alimentos y una forma de servicio en gallo, donde las tortillas de maíz ocupan un lugar especial.

Las preparaciones incluidas rescatan aquellos platillos propios de la cocina cotidiana, de fiesta y aquellos menos tradicionales o solamente conocidos en algunas zonas del país. Las mismas son consumidas por toda la familia y forman parte del menú de sodas o restaurantes, lo cual hace que el picadillo sea una forma popular de consumir las verduras.

Bibliografía

Escuela de Nutrición 2006. Archivos actualizados del Proyecto de Trabajo Comunal Universitario "Rescate de la Cocina Criolla Costarricense con la participación de personas adultas mayores. San José: Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica.

FAO/MCJD. 1984. *Recetas de cocina de bajo costo y alto valor nutritivo*. Costa Rica: Imprenta Nacional.

Ross Marjorie. 2007. *Entre el comal y la olla: Fundamentos de gastronomía costarricense*. San José: Editorial EUNED.

Sedó, Patricia. 2008. *Glosario de gastronomía tradicional costarricense: alimentos, utensilios, equipos de cocción y frases populares*. San José: EDITORAMA.