



Kit de materiales educativos

Exhibición “Semilla, fuego y raíz: alimentación precolombina”

***Semilla,
Fuego y
Raíz***

**Alimentación
Precolombina**

La propuesta educativa

¿Cómo surge?

Comer, alimentarse, nutrirse. ¿Qué nos sugieren estas palabras? ¿Conectamos, a través de ellas, con acciones del día a día en las que resolvemos la necesidad de comer? O quizás, ¿nos hacen pensar en momentos extraordinarios, sazonados con una diversidad de preparaciones y de formas para consumirlas junto a otros? ¿En qué pensamos cuando tenemos que hablar sobre lo que comemos?

En el 2022, desde el Departamento de Educación de los Museos del Banco Central de Costa Rica, propusimos una serie de recursos educativos para la exhibición “Semilla, fuego y raíz: alimentación precolombina”; con el objetivo de facilitar conexiones y propiciar en nuestros visitantes la reflexión sobre las prácticas alimentarias precolombinas, y actuales. El interés se centró en problematizar y dialogar acerca de nuestra cultura alimentaria y sus cambios en el tiempo.

Desde un inicio tomamos como referencia los planteamientos temáticos del guión curatorial de la exhibición. De ahí el interés en conectar a los públicos con la idea de la alimentación humana como un fenómeno complejo que tiene que ver, entre otras cosas, con quiénes somos y a dónde pertenecemos; pues cuando comemos y, mejor aún cuando compartimos esa comida con otros, los sabores y los olores se acompañan de significados y costumbres, de símbolos e ideas, de rituales y conocimientos en torno a cómo se producen, se distribuyen, se preparan, se consumen y se desechan estos alimentos.

Para lograr el objetivo, nuestro marco pedagógico se basó en los postulados de la pedagogía constructivista y, por ende, en la necesidad de entregar a los públicos las herramientas que les permitieran construir nuevos conocimientos y activar los que ya traían consigo al momento de visitar la muestra. Esto resultaba particularmente interesante y retador si considerábamos que, aunque la alimentación atraviesa los ámbitos de nuestra vida; no siempre somos conscientes de todo lo que ha sucedido, desde tiempos precolombinos, para que tengamos la comida hoy en nuestras mesas.

¿Cómo fue el proceso?

El desarrollo de los contenidos educativos implicó un proceso de investigación que se caracterizó por la consulta exhaustiva de diferentes fuentes y el intercambio permanente con los miembros de nuestro equipo. Revisamos y analizamos el guion que preparó la curadora o investigadora responsable de la muestra y del cual, como dijimos anteriormente, surgieron las primeras preguntas y los temas que identificamos de interés para los públicos.

Además, revisamos artículos científicos y periodísticos, publicaciones académicas, episodios de podcast y videos, consultamos a especialistas en nutrición, antropología, biología, agricultura y culinaria, pues su amplia experiencia resultaba esencial no solo para aclarar dudas, sino también para encontrar soluciones en conjunto acerca de las mejores formas de disponer los contenidos educativos en la sala.

El resultado de todo este proceso se tradujo en recursos que, en diferentes formatos, nos acercaron a los contenidos de la muestra y nos invitaron a explorar y a descubrir los múltiples enfoques sobre la historia de la alimentación humana en el territorio que hoy conocemos como Costa Rica. Complementariamente y gracias a la colaboración de instituciones, organizaciones y personas expertas, desarrollamos un ciclo de actividades de las cuales también generamos materiales educativos muy variados.

En este documento, reunimos algunos de los contenidos para que continúen siendo aprovechados por nuestros públicos, aunque ya no se cuente con la muestra expositiva en la sala.

Te invitamos a explorar, utilizar y compartir estos recursos con quienes puedan tener interés y, sobre todo, a continuar indagando desde múltiples enfoques acerca de lo que comemos.

Materiales disponibles

A continuación, presentamos los materiales educativos organizados según la temática y acompañados de una breve explicación sobre el contenido que se desarrolla en cada uno de ellos.



Los videos tienen hipervínculos para acceder al canal de YouTube y página web de la exhibición, donde se encuentran disponibles.



Los audios tienen hipervínculos que llevan a la página web de la exhibición y se diferencian de los videos porque no se acompañan de imágenes.



Los documentos e infografías, por su parte, se adjuntan en las siguientes páginas de este kit.



Índice



¡Vamos a la feria!

Información acerca de algunos alimentos de nuestra dieta tradicional que se originaron en diferentes regiones del continente americano, donde la agricultura se desarrolló con especies de plantas distintas a las de otros continentes.



¿Cómo empezar tu huerta en casa?

Guía para construir, aplicando diferentes técnicas, una huerta en espacios pequeños.

¿De dónde viene lo que comemos?



La Jala de Piedra

Marbellí Vargas, del pueblo bribri, cuenta acerca del ritual que consiste en mover una piedra de la montaña con apoyo de toda la comunidad. Esta piedra se utilizará para moler alimentos.



Cosmovisión y consumo de animales

Juanita Sánchez, del pueblo bribri, cuenta sobre las carnes de animales que se pueden comer según la cosmovisión de su comunidad, ya que la cacería está normada por un complejo y profundo sistema de creencias.



Pueblos indígenas y cosmovisiones sobre los alimentos



Canto para moler maíz



Alimentos de maíz



Bebidas fermentadas



Simbolismo del cacao

Selección de videos en donde personas de pueblos indígenas de Costa Rica narran sobre el lugar que ocupan el maíz, el pejibaye y el cacao en sus culturas; lo que pone de manifiesto la continuidad en el consumo y en la importancia que tienen estos alimentos dentro de su vida cotidiana y festividades.



El trompo del sol
(pejibaye)



Vértigos del jocote



El itinerario de la tortilla



Misiones del aguacate

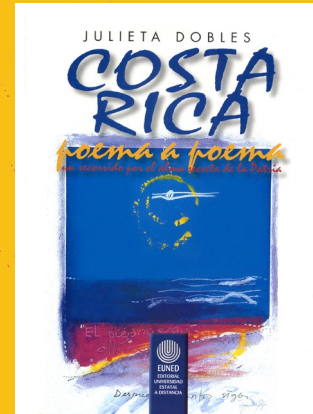


Peregrinajes del tamal



Sabores del Gallo Pinto

Los sabores de nuestra tierra



Selección de poemas escritos y narrados por Julieta Dobles Yzaguirre, poeta costarricense, en los que encontramos referencias a alimentos y comidas heredadas desde la época precolombina y protagonistas en nuestra cultura alimentaria actual.



¿Qué alimento soy?

¿Alimentos subutilizados o súper alimentos?

Información acerca de algunas plantas comestibles que formaron parte de la dieta tradicional costarricense y que hoy se consideran alimentos olvidados o “subutilizados”.





El derecho humano a la alimentación

Elides Rivera del pueblo brörán, comparte la experiencia de su comunidad en torno a cómo entienden y buscan la soberanía alimentaria para sus familias.



Episodio de podcast "Seguridad alimentaria"

Episodio en el que nutricionistas, investigadoras y mujeres representantes de organizaciones indígenas; comparten sobre los esfuerzos necesarios para asegurar la alimentación en algunas comunidades de nuestro país.



Seguridad y soberanía alimentaria



Basureros precolombinos

Infografía sobre los basureros precolombinos o "concheros" que representan una evidencia fundamental para conocer, entre otras cosas, la dieta precolombina.



Técnicas para evitar el desperdicio de alimentos

Selección de videos con prácticas recomendables para conservar mejor el tomate, el chile dulce, las hojas verdes y la papa.



¿Qué pasa con los residuos de comida?



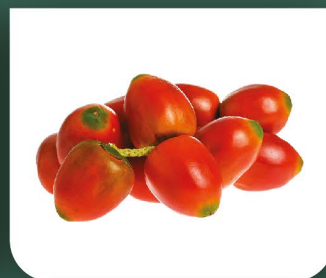
***¡Vamos
a la feria!***

Las ferias del agricultor son espacios donde pequeños y medianos productores comercializan sus productos. Para que estos alimentos lleguen hasta allí, tuvieron que pasar miles de años de experimentación, para identificar y domesticar las plantas comestibles; es decir, seleccionarlas y cultivarlas. Esto ocurrió de forma independiente en diferentes regiones y continentes y, en diversos momentos, dando origen a la agricultura y a los cultivos que conocemos.





Descubrí algunos alimentos de nuestra dieta tradicional que se originaron en diferentes regiones del continente americano, donde la agricultura se desarrolló con especies de plantas distintas a las de otros continentes. Algunos de estos alimentos los encontrás en la feria del agricultor.



Papaya

(Carica papaya)



Región de origen

*Sur de Centroamérica
(Costa Rica & Panamá)*

De esta zona también provienen: los frijoles comunes, el aguacate y especias como la vainilla.



Datos curiosos

Desde la región de origen se extendió rápidamente el cultivo y el consumo de papaya. Actualmente se cultiva en diversas regiones tropicales y subtropicales.

¿Cómo se consume en Costa Rica?



Picadillos: aprovecha el fruto, la raíz y el tronco.

Dulces: mieles, cajetas y conservas.

Otros: frescos y ensaladas de frutas.



Ayote

[Cucurbita moschata]



Región de origen

Región Andina

Región andina, vertiente atlántica
(bajuras húmedas y cálidas).



Datos curiosos

En el siglo XVI, los españoles que llegaron al Pacífico central de Costa Rica, se encontraron con abundantes cultivos de ayote, maíz, frijol, yuca y otros frutos (Morales, 2020).

¿Cómo se consume en Costa Rica?



Repostería: queques y budín.

Dulces: flanes.

Bebidas: rompopo.

Otros: cocinado al horno, picadillos y sopas.

En algunos pueblos indígenas, las cáscaras de ayote se aprovechan como **alimento de animales domésticos**.



Papa

(Solanum tuberosum)



Región de origen:

Región Andina

Perú y Bolivia. De esta zona también proviene la quinoa y el arracache.



Datos curiosos

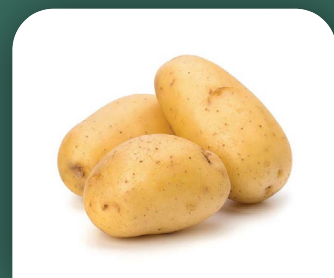
Después del siglo XVI, el cultivo de la papa se extendió a Europa y otras regiones; convirtiéndose en uno de los alimentos más importantes de la humanidad (Morales, 2020)

¿Cómo se consume en Costa Rica?



Picadillos: generalmente en combinación con carnes y hojas.

Otros: papas rellenas, asadas y fritas; pasteles, ensaladas y puré.



Pejibaye

(Bactris gasipaes)



Región de origen:

Cuenca amazónica

De aquí también proviene la yuca.



Datos curiosos

En sitios arqueológicos de Costa Rica desde la fase Pavas (300 a.C.-300 d.C.) existen hallazgos de semillas de pejibaye y palmas variadas.

¿Cómo se consume en Costa Rica?



Picadillos.

Dulces: queques.

Otros: escabeche, tamales, ceviche o solo el fruto cocinado.

En los pueblos indígenas el pejibaye ha sido un producto muy importante. Su fruto ha sido consumido como alimento en diferentes formas y su tronco y hojas han servido como materias primas para construcciones, herramientas y otros fines.



Piña

(Ananas comosus)



Región de origen:

Suroeste de Brasil

Posiblemente entre Brasil y Paraguay.



Datos curiosos

Actualmente, la piña es uno de los cultivos de exportación más importantes de Costa Rica. Sin embargo, su producción a gran escala genera muchas polémicas por sus efectos sociales y ambientales.

¿Cómo se consume en Costa Rica?



Repostería: panes y tortas.

Dulces: postres, confituras y atol.

Bebidas: refrescos (sola o en combinación con arroz u otras frutas).

Otros: la fruta en rodajas.



Maíz

(Zea mays)



Región de origen:

México & Guatemala

De aquí también proviene el chayote, los frijoles comunes, el aguacate, el chile dulce; frutas como el nance y jocote; y, especias como la vainilla.



Datos curiosos

Es una de varias especies cultivadas tan modificadas por el ser humano, que obligatoriamente dependen de las personas para poder crecer, madurar y producir frutos y semillas.

¿Cómo se consume en Costa Rica?



Repostería: panes, rosquillas, bizcochos.

Dulces: flanes, tortas, mazamorra.

Bebidas: chicha y chicheme.

Otros: tortillas, tamales, pozol, atol.



Arracache

(Arracacia xanthorrhiza)



Región de origen:
Región Andina

Perú y Bolivia. De aquí también proviene la quinoa y la papa.



Datos curiosos

La parte comestible del arracache son raíces carnosas.

¿Cómo se consume en Costa Rica?



Picadillos: usualmente mezclados con diferentes tipos de carnes.

Dulces: cajetas y rompopo.

Bebidas: empanadas.



Chile dulce

(*Capsicum annuum*)



Región de origen:

México & Guatemala

De aquí también proviene el chayote, los frijoles comunes, el aguacate, el maíz; frutas como el nance y jocote; y, especias como la vainilla.



Datos curiosos

Es muy probable que el chile dulce y otros alimentos como el maíz, la papa y la yuca hayan sido introducidos al territorio hoy conocido como Costa Rica en tiempos precolombinos, gracias al intercambio y al comercio con otros pueblos indígenas.

¿Cómo se consume en Costa Rica?



Parte de los “**olores**” o **condimentos** para dar sabor a los platillos.

Otros: rellenos y envueltos en huevo.



Aguacate

(*Persea americana*)



Región de origen:

México & Centroamérica

De aquí también proviene el chayote, los frijoles comunes, el chile dulce, el maíz; frutas como el nance y jocote; y, especias como la vainilla.



Datos curiosos

Se sabe que es uno de los frutos de uso más antiguo en la región, de donde se extendió al resto del continente. En Costa Rica (Pacífico Sur y Sarapiquí) se ha encontrado polen de aguacate y maíz que data del 1500 a.C.

¿Cómo se consume en Costa Rica?



Como **acompañamiento** de otros platillos y en ensaladas.

En algunas regiones de Costa Rica se ha registrado su uso para **bebidas y postres** como helados.



Yuca

(Manihot esculenta)



Región de origen:

Cuenca amazónica

De aquí también proviene el pejibaye.



Datos curiosos

En sitios arqueológicos del Pacífico Sur de Costa Rica, que datan de 2000 a 300 a.C., se han hallado ralladores de madera con pequeñas piedras puntiagudas insertadas que posiblemente sirvieron para procesar la yuca de la variedad amarga.

¿Cómo se consume en Costa Rica?



Repostería: buñuelos, panes y pasteles.

Dulces: pudín y atol.

Bebidas: resbaladera.

Otros: picadillos con las hojas, tamales,

La yuca es un cultivo presente en huertos de los pueblos indígenas y se utiliza como alimento y para preparar chicha.



Chayote

[Sechium edule]



Región de origen:

México & Guatemala

De aquí también proviene el maíz, los frijoles comunes, el aguacate; frutas como el nance y el jocote, además de especias como la vainilla.



Datos curiosos

Datos históricos y lingüísticos, así como la identificación de poblaciones silvestres en el sur de México y mayor variabilidad del cultivo en México y Guatemala, indican que esta especie se originó en el norte de Mesoamérica (Morales, 2020)

¿Cómo se consume en Costa Rica?



Picadillos: con carnes o vegetales.

Dulces: cajetas y mieles.

Repostería: queques.

Otros: ceviches y sopas.



Tomate

(Solanum lycopersicum)



Región de origen:

Región pacífica entre Ecuador y Chile

¿Cómo se consume en Costa Rica?




En **ensaladas y sopas**, para aportar sabor a las comidas en guisos o salsas y como acompañamiento de otros platillos.



Datos curiosos

Probablemente el proceso de domesticación se dio en Mesoamérica, específicamente en México; pero se desconoce cómo llegó el tomate a esta región.








***¿Cómo
empezar tu
huerta en
casa?***

¡Construir una huerta no es difícil! Con esta guía podrás hacerlo *paso a paso.*

Antes de iniciar:

 Ubicación	 Insumos	 Actitud
<ul style="list-style-type: none">• Debe recibir al menos 6 horas de luz solar al día.• Cerca de una fuente de agua.• Protegida del viento, ya que puede estresar a las plantas.• Protegida de mascotas u otros animales como mapaches.	<ul style="list-style-type: none">• Herramientas de jardinería (palas de mano, tijera, rastrillo y guantes).• Materia orgánica (tierra, abono orgánico, etc...).• Estructura para la huerta (llantas, tarimas, cubetas, entre otros).	<ul style="list-style-type: none">• Disponer de tiempo para el cultivo.• Perder el miedo a fallar.• Aprender de los errores.• Cambiar hábitos.

¡Manos *a la obra!*

PASO 1: Tipo de huerta

Escogé la huerta que mejor se ajuste a tus posibilidades



- Profundidad mínima del contenedor: 20 cm.
- Usar materiales que resistan el calor del sol (madera, hule, madera plástica).
- Contar con filtración.
- Entre más grande sea la huerta, es mejor.



PASO 2: Selección de cultivos

Elegí tus cultivos, para darles ¡las mejores condiciones!

- Considerar las condiciones ambientales de tu hogar.
- Investigar los periodos de cosecha, la distancia mínima entre plantas, el volumen mínimo requerido, asociaciones, tiempo de escalonado, entre otros.
- Buscar información sobre cultivos locales.

PASO 3: Construcción de la huerta

Según los cultivos que vas a producir recordá:

- Pensar en el tamaño.
- Identificar la necesidad de sombra.
- identificar la necesidad de rompevientos.

PASO 4: Preparación del sustrato

En este se desarrollarán las raíces de las plantas, por lo cual debe cumplir las siguientes características:

- Retiene humedad. En caso de exceso, se filtra.
- Poroso, lo que permite el ingreso de oxígeno.
- Libre de patógenos y productos sintéticos.
- Rico en nutrientes y microorganismos.

Recetas de composición de sustratos

Fibra de coco 30%
Carbón 50%
Lombricompost 20%

Fibra de coco 40%
Granza 30%
Lombricompost 30%

Carbón 40%
Tierra negra 30%
Compost 30%

Tierra negra 50%
Abono Orgánico 20%
Granza 30%

PASO 5: Selección de cultivos

Podés aplicar el método de la siembra indirecta que consiste en:

A. Conseguir bandejas de almácigos, sustrato y semillas criollas.

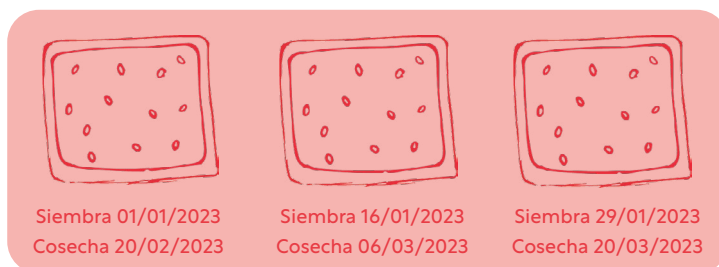
B. Llenar la bandeja con el sustrato.
Enterrar la semilla bajo sustrato a una distancia 3 veces el tamaño de la semilla.

C. Humedecer los almácigos con un aspersor.
Poner en práctica el raleo y la resiembra.

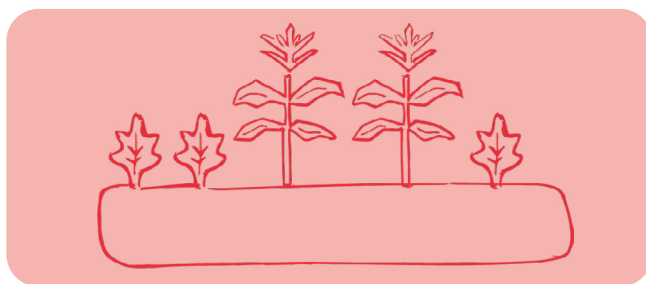


Para cultivar podés aplicar estas técnicas:

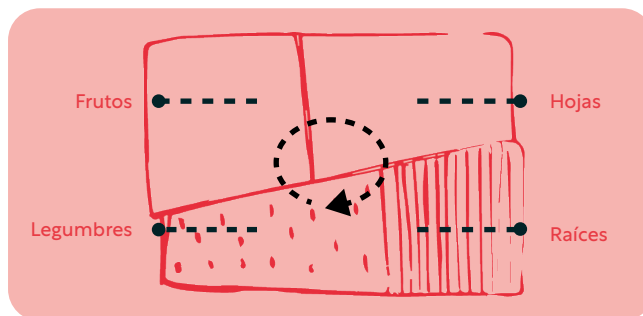
Siembra escalonada: Se basa en la siembra de determinadas cantidades de la misma hortaliza a intervalos de tiempos semejantes para producir todo el año.



Asociación de cultivos: se plantan dos o más especies de vegetales a cierta proximidad para conseguir un beneficio mutuo.



Rotación de cultivos: consiste en plantar diferentes cultivos, secuencialmente, en espacios determinados de la huerta.







Barbecho: se deja descansar la huerta durante un tiempo para permitir la regeneración del suelo y el crecimiento de plantas que probablemente atraerán insectos benéficos.

PASO 6: Manejo y control de plagas

¡Las técnicas de cultivo anteriormente vistas ayudarán a evitar plagas y enfermedades!

Podés preparar insumos para aplicar de forma preventiva a la huerta:

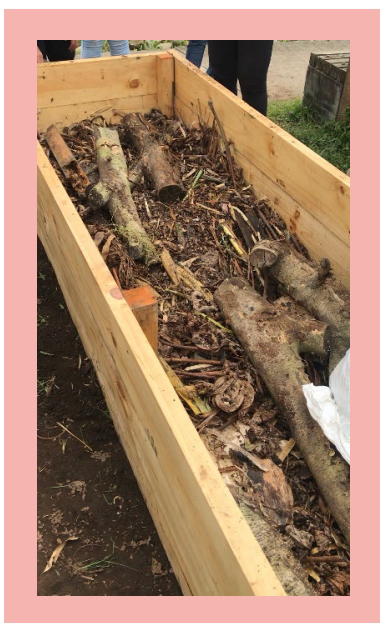
 Insumos	 Materiales	 Preparación	 Aplicación
Biopesticida M5 (insectos, nematodos y hongos)	Recipiente con tapa Ajo, 300 g Jengibre, 400 g Cebolla, 400 g Chile picante, 200 g Plantas aromáticas, 400 g Melaza, 1 litro Agua, 20 litros	Se agregan los materiales picados a un recipiente con tapa, se mezclan y se dejan fermentar por 22 días.	10 ml de M5 por litro de agua. El producto se aplica a las hojas, tallos y raíces.
Fungicida de Bicarbonato (hongos)	Aspersor Agua Bicarbonato Melaza, 1 litro Agua, 20 litros	En un recipiente se agrega la cantidad de agua que se necesita para aplicar el fungicida, luego se agrega poco a poco el bicarbonato hasta observar que éste no se disuelve más. Se deja reposar para que el bicarbonato se sedimente.	Directamente a las hojas y los tallos.

Técnica de *Labranza Cero*

Sirve para rellenar bancales o mesas de cultivo de una manera económica y que ayudará al suelo a regenerarse.

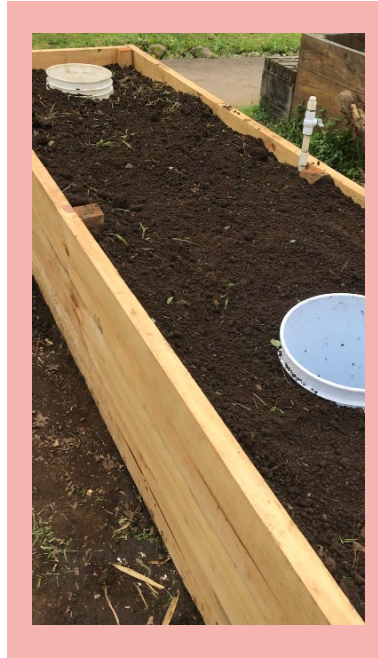
Pasos para aplicarla:

- 1.** Rellenar un bancal o realizar cama de cultivo: se coloca cartón en el área donde estará ubicada la huerta. Esto ralentizará el crecimiento de arvenses y ayudará a mantener la humedad en el suelo (si se utiliza una mesa de cultivo o macetas, este paso se omite).



- 2.** Se agrega una capa de material de poda (ramas y hojas secas). Esto ayudará al drenaje y será abono a largo plazo.

3. Se agrega una capa de sustrato.



4. Se agrega una cobertura de materia orgánica (burucha, granza, hojas secas, madera triturada y otros materiales secos). Esta capa ayudará a mantener las condiciones ideales para los microorganismos que se encuentran en el suelo, y que son los encargados de procesar los nutrientes para que las plantas puedan absorberlos.

iA comer!

Ahora que tenés tu propia huerta, te invitamos a preparar deliciosas recetas con alimentos frescos y naturales, algunos de los cuales hoy se encuentran olvidados o subutilizados; sin embargo, forman parte de las tradiciones culinarias de nuestro país.

¡Son innumerables los beneficios para la salud que aporta una dieta basada en plantas! Además de poseer un alto valor nutricional, son alimentos mejor asimilados por el organismo.

Encontralas aquí

Recetas con vegetales subutilizados en la dieta costarricense:





Para seguir *aprendiendo*

Investigar sobre estos temas te ayudará a tener más posibilidades de éxito en el huerto.

Consultá información en los siguientes sitios:

Publicaciones educativas
sobre huertos urbanos y compost:



Información sobre agricultura y siembra:



Acerca de alimentos subutilizados:





*¿Qué
alimento
soy?*

(*Cnidosculus acunitifolius*)

Chicasquil, chaya o quelite en Guanacaste

Chicasquil; chaya or quelite in Guanacaste



Fotografía/Photography: Patricia Sedó.



Parte comestible Edible part

Hojas (sancochar por 20 minutos para eliminar una toxina).

Leaves (they must be parboiled for 20 minutes to eliminate a toxin).



Aportes a la dieta Nutritional contribution

Hierro, ácido fólico, vitamina A, magnesio y fibra.

Iron, folic acid, vitamin A, magnesium and fiber.



Usos Uses

Picadillos, tamales y sopas.

Picadillos, tamales and soups.



Información adicional Additional Information

Presente en los platillos que acompañan las fiestas patronales en varios lugares del país.

It is used in dishes that accompany patron saint festivals in various parts of the country.

(Phytolacca icosandra)

Calalú o jaboncillo (término genérico para llamar a un conjunto de hojas comestibles)

Calalú or jaboncillo; generic term for a group of edible leaves



Fotografía/Photography: Romano González.



Parte comestible Edible part

Hojas y tallos tiernos.

Leaves and tender stems.



Aportes a la dieta Nutritional contribution

Fibra, calcio, magnesio, hierro, ácido fólico.

Fiber, calcium, magnesium, iron, folic acid.



Usos Uses

Sopas y guisos.

Soups and stews.



Información adicional Additional Information

Muy apreciado en la vertiente caribe de nuestro país y Walter Ferguson, calypsonian costarricense, le compuso una canción.

Highly valued in the Caribbean side of our country and Walter Ferguson, a Costa Rican calypsonian, made a song for me.

Quelites o brotes tiernos de varias plantas (*chayote* (*Sechium edule*), *ayote* (*Cucurbita moschata*), *chiverre* (*Cucurbita ficifolia*) y “*chanchitos*” (*Ritidostilus carthaginensis*))

Quelites or tender shoots of various plants



Fotografía/Photography: Patricia Sedó.



Parte comestible
Edible part

Hojas tiernas y brotes.
Tender leaves and shoots.



Aportes a la dieta
Nutritional contribution

Hierro, ácido fólico, vitamina A, magnesio y fibra.
Iron, folic acid, vitamin A, magnesium and fiber.



Usos
Uses

Picadillos, tamales y sopas.
Picadillos, tamales and soups.



Información adicional
Additional Information

Su nombre deriva del vocablo náhuatl quililitl, que significa “alimento” o “hierba para comer”.
Its name comes from the Nahuatl word quililitl, which means “food” or “grass to eat”.

(Gliricidia sepium)

Madero Negro o “gallinitas”

Black wood flower or “gallinitas” (little hens)



Fotografía/Photography: Patricia Sedó.



Parte comestible
Edible part

Flores.
Flowers.



Aportes a la dieta
Nutritional contribution

Fibra, calcio, vitamina A
y magnesio.
*Fiber, calcium, vitamin A,
and magnesium.*



Usos
Uses

Guisos con huevo, sopas
y tortas.
*Egg casseroles, soups
and pies.*



Información adicional
Additional Information

En el pueblo maleku se
atribuyen a las hojas de
este árbol propiedades
curativas.
*The Maleku people
consider the leaves of
this tree to have curative
properties.*

(Erythrina berteroana)

Flor de Poró o “cuchillitos”

Poró flowers or “cuchillitos” (little knives)



Fotografía/Photography: Patricia Sedó.



Parte comestible
Edible part

Flores (sin el cáliz).

Flowers (without the calyx).



Aportes a la dieta
Nutritional contribution

Fibra, calcio y magnesio.

Fiber, calcium and magnesium.



Usos
Uses

Guisos, tortas con huevo y sopas.

Stews, egg cakes and soups.

[Sechium tacaco]

Tacaco

Tacaco



Fotografía/Photography: Patricia Sedó.



Parte comestible Edible part

Fruto (tierno y sazón) y los quelites.

Fruit (tender and ripe) and the quelites can also be eaten.



Aportes a la dieta Nutritional contribution

Calcio, magnesio, vitamina A.

Calcium, magnesium, vitamin A.



Usos Uses

Sopas, picadillos, ensaladas y dulces.

Soups, snacks, salads and sweets.



Información adicional Additional Information

¡Originario y endémico de Costa Rica!

Native and endemic to Costa Rica!

[Cucurbita moschata]

Semillas de ayote

Ayote seeds



Fotografía/Photography: Patricia Sedó.



Parte comestible
Edible part

El corazón de las semillas.

The heart of the seeds.



Aportes a la dieta
Nutritional contribution

Magnesio, calcio, vitaminas A y E, ácidos grasos esenciales.

Magnesium, calcium, vitamins A and E, essential fatty acids.



Usos
Uses

Las semillas se pueden consumir tostadas.

Seeds can be eaten roasted.



Información adicional
Additional Information

Anteriormente las semillas se molían y añadían a la masa para hacer tortillas y como relleno de tamales. También preparaban bebidas.

In the past the seeds were ground and added to the dough to make tortillas and as a filling for tamales. Drinks were also prepared.

(Hypopeltis repens)

Rabo de mono

Monkey's tail



Fotografía/Photography: Marco Arce.



Parte comestible *Edible part*

Brotes tiernos.
Baby sprouts.



Aportes a la dieta *Nutritional contribution*

Magnesio y calcio.
Magnesium and calcium.



Usos *Uses*

Guisos y sopas.
Casseroles and soups.



Información adicional *Additional Information*

Apreciado y consumido en los pueblos cabécar, bribri y ngöbe-buglé.

Highly appreciated and consumed among the Cabecar, Bribri and Ngöbe-Buglé peoples.



Basureros precolombinos

Basureros Precolombinos

Pre-Columbian
garbage dumps

Los basureros precolombinos sirvieron como depósito de residuos de las actividades humanas. Entre ellos tenemos los "concheros", ubicados generalmente cerca de las costas, los esteros o los manglares.

Pre-Columbian "garbage dumps" served as waste deposits for human activities. Among those "concheros" were located close to the coast line, along river estuaries and mangroves.

En los **CONCHEROS** se depositaron residuos de partes no consumidas de animales (**huesos y conchas**) y fragmentos de objetos de **cerámica** y de otros materiales.

"CONCHEROS" were deposits of inedible animal parts (**bones and shells**) and fragments of ceramic objects and other materials.

Sitio Arqueológico Nacascol
Archaeological Site Nacascolo



Los moluscos se llevaban hasta las zonas de viviendas.

Después de extraer la carne, se desechaban las conchas, acumulándose en los alrededores.

Shellfish were transported to the housing areas.

After extracting the meat, the shells were discarded and would accumulate in the surrounding area.



Sitio arqueológico Nacascolo, 1980. Colección fotográfica del Museo Nacional de Costa Rica.

Créditos:

Textos y propuesta educativa:

Claudia López, Departamento de Educación MBCCR

Curadora de la muestra:

Priscilla Molina, arqueóloga y curadora MBCCR

Diseño:

Cassandra Quesada y Tatiana Vargas, Departamento de Museografía MBCCR

Diagramación de contenidos:

Camila Chinchilla, Departamento de Museografía MBCCR

Préstamo de imágenes:

Patricia Sedó, Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica

Romano González, Ministerio de Salud

Felipe Solís y Mirna Rojas, Departamento de Antropología e Historia, Museo Nacional de Costa Rica

Poemas y voz:

Julieta Dobles Izaguirre, escritora, voz y autora de poemas.

Guía ¿Cómo empezar tu huerta en casa?:

Dayana Calderón y Melina Mardones, Parque La Libertad.

Valeria Giraldo, Nutrición Interactiva NUTI.

Sergio Vallejos, Iski Sostenible

Agradecimientos:

Liliam Marbellí Vargas Urbina, Juanita Sánchez, Justo Torres Layan, Heilyn Sánchez y Marina López, pueblo bñibri.

Guillermo Rivera Navas y Elides Rivera Navas, pueblo brörán.

Severiano Fernández Torres, pueblo cabécar.

David Elizondo Marín, pueblo maleku.

Patricia Sedó y Marcela Dumani, Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica.

Carlos O. Morales, Escuela de Biología, Universidad de Costa Rica.

Romano González, Ministerio de Salud.

Laura Brenes Peralta, Marianella Gamboa Murillo y Natalia Díaz, Instituto Tecnológico de Costa Rica.



MUSEOS

BANCO CENTRAL DE COSTA RICA

• Oro Precolombino • Numismática • Arte