

**POR MARCELO  
 BELTRAND OPAZO,  
 CRÍTICO GASTRONÓMICO**

# Mercado de Heredia: cultura y tradición gastronómica

Si quieres conocer un país y su cultura gastronómica, su esencia culinaria, tienes que partir visitando sus mercados, ya que son el lugar donde encontramos la mejor expresión de lo que es un pueblo. En los mercados hallamos eso que tanto extrañamos y necesitamos, sobre todo hoy, cuando el avance del individualismo quiere aplastar la esencia del humanismo, que es el reconocimiento de un otro, pero de un otro extraño y diverso en el espacio público, espacio en el que concurren todos, construyendo a su vez un nosotros.

En los mercados nos enfrentamos a eso, donde la diversidad se expresa. En los mercados vemos la cultura de un pueblo. En los mercados se descubre el habla, decires y significados, escuchamos las voces mismas que elaboran los discursos estructurantes de la realidad.

Cuando por primera vez visité Costa Rica, recorrí la ciudad ansioso de encontrar las voces que dan sentido a la urbe, a las distintas localidades del país. Visité, prácticamente, todas sus provincias, pero claro, como siempre ocurre las primeras veces en la vida y sobre todo en los viajes, las ciudades se hacen infinitas e inabarcables, algo escurridizas e ininteligibles. Y no puede ser de otra forma, las ciudades son complejos humanos llenos de significados, cargados de simbolismos, que la mayor de las veces sólo comprenden aquellos que le han ido dando vida a estos espacios públicos, a las calles y avenidas.

La primera vez, miraba tratando de descifrar la ciudad y a sus habitantes. Me llamó la atención, por ejemplo, que las direcciones no se identificaban con el número y nombre de la calle, sino con señales y distancias, con hitos y puntos cardinales. Me impresionó la amabilidad de los Ticos y lo bien que me hicieron sentir en cada localidad que visité. En esa oportunidad, lamentablemente, descubrí el mercado al final de mi recorrido, y por eso, en esta ocasión, lo primero que hice fue visitar el mercado e ir a probar los platos típicos, pero esta vez con la mirada de un cronista de la gastronomía. Y así fue. Buscamos el mismo local en el



PLÁTANO CON QUESO.



EMPANADA.

que estuvimos la vez anterior, La Rústica, y fue como retomar el tiempo perdido y volver al lugar y momento del recuerdo. Tenía que degustar la natilla, la chorreada, la empanada de carne, el plátano con queso y muchas otras cosas que recordaba y de las que tenía pendiente escribir. Tenía una deuda como cronista.

La historia de los mercados es común en todo el mundo, ya que surgen como lugares de intercambio donde las personas se reúnan para comerciar sus bienes. Estos primeros mercados eran simples y se desarrollaban en puntos estratégicos, como las orillas de los ríos o en las plazas de las ciudades. Los agricultores traían sus productos: como granos y frutas; mientras que los artesanos llevaban sus creaciones: como cerámicas y tejidos.

El Mercado Municipal de Heredia, en Costa Rica, tiene una rica historia que se remonta a principios del siglo XX. Este mercado ha sido un punto vital para la economía local y un lugar de

encuentro para la comunidad herediana. Y claro, yo lo veo quizá más que los propios residentes, los propios ciudadanos, acostumbrados a los ritmos de la ciudad, porque el tiempo y la rutina tienen algo inevitable, que es naturalizar las cosas, quitarles la novedad a lo que se hace. Pero el turista que llega con los ojos de la novedad, con la mirada de la primera vez, encuentra todo novedoso y distinto. A mí, lo que me llamó la atención fue el tratamiento de los productos con los mismos ingredientes que tenemos en Chile, pero no los manipulamos como acá.

Es sorprendente la cantidad de platos que se elaboran con el maíz, cuestión que nosotros no hacemos. El día que visité el Mercado de Heredia probé chorreada, tortilla de queso, porción de natilla, empanada de carne, enyucado de carne y ravioli; y bebí orchata y tamarindo. Lo más seguro es que todos las ticas y ticos han probado estas delicias, pero para un turista que

viene de un país donde no se dan estas preparaciones culinarias, todas resultan totalmente novedosas. Partamos por la horchata. Recuerdo haberla degustado hace dos años en el Palacio del Maíz. Hacía un calor húmedo y tienen que haber sido los dos de la tarde, por lo que cuando llegamos al restaurante lo primero que pedimos fue algo refrescante. Y antes de pedir una cerveza, me sugirieron una horchata. No se equivocaron, porque esta bebida de arroz es realmente exquisita, refrescante, con el dulzor justo, llena de sabores, características que la convierten en un refresco único y complejo. Esta vez volví a pedirla y nuevamente me sorprendió, porque tenía los mismos sabores y el frescor que recordaba.

Es interesante cómo cada país trabaja algunos productos que están en toda América Latina. Nosotros, en Chile, tenemos el choclo, pero no hacemos uso de él como lo hacen aquí. Me sorprende la versatilidad del ma-

íz. Si bien es cierto que en cada país se cultivan variedades distintas, no deja de llamarme la atención todo el provecho que se le saca, por ejemplo, en los tamales, las chorreadas, las tortillas, las empanadas y muchas otras preparaciones. La variedad de Chile es conocida como "choclo maíz" y es una variedad de maíz dulce, mientras que el choclo de Costa Rica es conocido como "maíz tierno".

El choclo costarricense tiene granos más pequeños y tiende a ser menos dulce que el choclo chileno, con una textura más firme. En Chile preparamos la humita, que es básicamente pastelería de choclo, con un pino de cebolla y con albahaca; también comemos los choclos cocidos, con mantequilla; o los granos de choclo cocido en ensaladas. También el choclo está presente en otras comidas, como la cazuela o el pastel de choclo, que tiene un fondo de carne o mariscos. Pero no utilizamos el choclo para hacer tortillas o las formas

que aquí lo hacen. No utilizamos la harina de maíz, por lo que tampoco la encontramos en panes ni tortillas. Si bien está en el mercado la harina de maíz, no está incorporada a las recetas populares.

El caso del plátano es distinto, porque nosotros no cultivamos plátanos por el clima que tenemos, los importamos, y la variedad que nos llega y se ha masificado no permite otras preparaciones que no sean postres, por ejemplo. Acá no, tenemos un plátano que puede ser cocinado y aderezado. En el mercado degusté el plátano con queso, increíble. El sabor dulzón del plátano más los toques lácticos del queso son una combinación de lo más gourmet. Pero, además, podemos encontrar los patacones (se hacen con plátanos verdes, se cortan en rodajas gruesas, se fríen, se aplastan y se vuelven a freír hasta que estén crujientes); los plátanos maduros fritos (se cortan en rodajas y se fríen hasta que estén dorados y caramelizados); los plátanos tentación (plátanos maduros que se cocinan con azúcar, canela y clavo de olor hasta que estén caramelizados), la empanada de plátanos (se hacen con una masa de plátano maduro machacado que se rellena de frijoles negros, queso o carne. Las empanadas se fríen hasta que estén doradas y son una opción de snack o comida ligera) y la cazuela de plátanos (se prepara con capas de plátano maduro, carne molida sazónada y queso, todo horneado hasta que esté caliente y burbujeante). Pero también está la yuca, que la encontramos en preparaciones como yuca frita, enyucado de carne, sopa de albóndiga de yuca, yuca en mojado, pastel de yuca, empanada de yuca. En fin, productos diversos elaborados de formas creativas y originales.

En el Mercado de Heredia encontré todo esto y más. En el Mercado de Heredia vi cultura y mucha vida, todo un mundo por descubrir. Por mi parte, sigo recorriendo Costa Rica. Sigo sorprendiéndome de su gente y de sus comidas.

CS