

Boletín Informativo del ICLC



La olla de carne tica

La cocina costarricense es producto de la herencia indígena, africana, española y de muchas otras culturas. Uno de sus platos más auténtico y sabroso es la olla de carne.



La olla de carne es la combinación de varias verduras, cocidas en un caldo de carne, principalmente costilla y posta de res.

Nuestras abuelitas y las personas que vivían en el campo acostumbraban comer este platillo todos los días. En la actualidad es frecuente consumirla los fines de semana, cuando hay más tiempo para pasar con la familia.

Los campesinos sembraban las verduras y olores (que son los condimentos) para después disfrutarlos en la olla de carne, al regresar de un largo día de trabajo: yuca, camote, chayote, papa, elote, ayote, plátano verde, pejibaye, culantro verde, culantro castilla, apio, chile dulce, cebolla, ajo, etc.



Algunas de las verduras que distinguen este plato son los tacacos, el tiquizque, el ñampí y malanga.



En la Feria del Agricultor (viernes en la tarde y sábado en la mañana) podemos encontrar las verduras y condimentos necesarios para hacer esta sabrosa receta. De acuerdo con las posibilidades de cada familia, así será enriquecida esta sopa.



Es interesante lo que dice Tatiana Coto:

"Costa Rica es como una olla de carne, hay de todo y todo mezclado. Tenemos tantos tipos de personas, geografías, climas y animales, rodeados de una exuberante naturaleza y eso es como una "olla de carne": verduras de varios tipos con carne, en una exquisita sustancia cocinada a fuego lento".



Es muy común encontrar olla de carne en los mercados centrales de cada provincia del país. Se sirve dividiendo las verduras en un gran plato, el caldo y la carne en un tazón y en otro plato mediano el arroz. Mmm! Es una delicia.

ICLC en Alajuela, Costa Rica
www.iclc.ws