

Uso de la leña en Costa Rica: una mirada a las tecnologías tradicionales para cocinar

Un recorrido por las tecnologías tradicionales de cocción con leña en Costa Rica y su evolución hacia soluciones más eficientes, que reducen el consumo de leña y la exposición al humo, y fortalecen los medios de vida rurales.

Hace algunos años, una investigación apoyada por BUN-CA y otras organizaciones analizó las principales tecnologías de cocción con leña en Costa Rica, destacando sus características, su contexto socioeconómico y la importancia histórica de esta fuente energética en distintas regiones del país.

Durante décadas, el consumo de energía en Costa Rica ha estado asociado principalmente a tres fuentes: los derivados del petróleo, especialmente diésel y gasolina; la electricidad; y la leña. Esta última ha desempeñado un papel importante en la preparación de alimentos en los hogares rurales y en determinadas actividades industriales y comerciales, aprovechando recursos locales, entre ellos los residuos provenientes de la poda de cafetales.

En comparación con otros países centroamericanos, Costa Rica ha contado tradicionalmente con tecnologías de cocción con leña relativamente eficientes, entre las que destaca la popular cocina de hierro fundido conocida como «La Negrita», denominada así por su característico color negro.

La Negrita: una tecnología tradicional de larga duración

La Negrita, una de las cocinas de leña más tradicionales de Costa Rica, se fabrica en el país y ha tenido mayor presencia en las regiones Central y Pacífica, favorecida por su disponibilidad comercial y las condiciones socioeconómicas locales.

Una de las principales ventajas de La Negrita es su durabilidad, con una vida útil de hasta 25 años mediante un mantenimiento sencillo y pequeñas reparaciones. Su sistema de combustión confinada permite un mejor aprovechamiento del calor frente a los fogones abiertos, mientras que la chimenea facilita la evacuación del humo. Tradicionalmente, se ha fabricado en diferentes tamaños para adaptarse a las necesidades y posibilidades económicas de los hogares.



BUN-CA es una organización no gubernamental que promueve el desarrollo energético sostenible mediante el impulso de las energías renovables, la eficiencia energética y el acceso a servicios energéticos sostenibles, especialmente para las poblaciones más vulnerables.



La cocina de porcelana blanca: una alternativa más sofisticada

La cocina de porcelana blanca: una alternativa más sofisticada La cocina de leña con revestimiento de porcelana blanca ha sido una de las opciones más sofisticadas y costosas en Costa Rica. Su estructura metálica incorpora generalmente una chimenea que permite evacuar el humo y los gases de combustión, reduciendo la exposición a contaminantes dentro de las viviendas. Algunos de los modelos de porcelana cuentan con recipiente metálico para mantener agua caliente.

Los fogones de barro: una solución accesible en las comunidades rurales

Los fogones de barro han tenido una presencia importante en las regiones Huetar Atlántica y Chorotega, principalmente por su bajo costo, la disponibilidad de materiales locales y la facilidad de autoconstrucción. Además de la plancha metálica, algunos modelos incorporan chimeneas elaboradas también con ladrillos de barro, que permiten evacuar el humo hacia el exterior.

Su utilización ha estado vinculada a las prácticas culinarias tradicionales, especialmente para preparar alimentos que requieren períodos prolongados de cocción, como el maíz y los frijoles.



El fogón abierto: una tecnología de baja eficiencia

El fogón abierto representa una de las formas más rudimentarias de cocción con leña. Consiste en colocar los recipientes metálicos directamente sobre el fuego, sin una estructura que permita aprovechar eficientemente el calor generado ni una chimenea que facilite la evacuación del humo.

Además de su bajo rendimiento energético, esta práctica genera una mayor exposición al humo y a contaminantes perjudiciales para la salud, especialmente cuando se utiliza en espacios cerrados o con ventilación insuficiente. Históricamente, su utilización ha estado asociada a hogares de muy bajos ingresos, incluso en aquellas comunidades con acceso a la red eléctrica, debido a factores económicos, culturales y de disponibilidad o costo de otros combusti_

bles alternativos, como el gas licuado de petróleo (GLP) y la electricidad de la red pública.

BUN-CA es una organización no gubernamental que promueve el desarrollo energético sostenible mediante el impulso de las energías renovables, la eficiencia energética y el acceso a servicios energéticos sostenibles, especialmente para las poblaciones más vulnerables.

En síntesis

Las tecnologías tradicionales de cocción con leña forman parte de la historia energética y cultural de Costa Rica. Aunque su uso ha disminuido con el avance de la electrificación y el acceso a otros combustibles como el GLP, la leña continúa siendo importante para determinados hogares y actividades productivas, especialmente en comunidades rurales aisladas.

En este contexto, las tecnologías mejoradas de cocción ofrecen la oportunidad de combinar conocimientos tradicionales con innovaciones que permitan aprovechar la leña de manera más eficiente, reducir la exposición al humo, mejorar las condiciones para la mujer y promover el uso sostenible de los recursos forestales.

Para BUN-CA, rescatar estas experiencias y sus lecciones aprendidas constituye una oportunidad para promover, donde las condiciones locales lo justifiquen, soluciones energéticas más eficientes, seguras y sostenibles, que contribuyan a mejorar la calidad de vida y fortalecer los medios de vida de las comunidades rurales e indígenas de Costa Rica.



Nota histórica: Las características de las tecnologías y sus patrones regionales de utilización corresponden al período en que se realizó la investigación original. Por tanto, no deben interpretarse como una descripción estadística de la situación energética actual del país en el 2026.

BUN-CA es una organización no gubernamental que promueve el desarrollo energético sostenible mediante el impulso de las energías renovables, la eficiencia energética y el acceso a servicios energéticos sostenibles, especialmente para las poblaciones más vulnerables.