

Libro Interactivo

Sembrando, construyendo, aprendiendo:
aproximaciones a las economías comunitarias



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

ECP

Escuela de
Ciencias Políticas

VAS

Vicerrectoría de
Acción Social



Libro Interactivo

Sembrando, construyendo, aprendiendo:
aproximaciones a las economías comunitarias

Créditos

Coordinadora:

Dylanna Rodríguez Muñoz.

Asistencias:

Daniela Romero y Miguel Cruz.

Diseño gráfico y diagramación:

Puentes Comunes S.C.

Participaciones de MORFO:

Yendry Martínez

Juan Samudio

Leonardo Buitrago

Leticia Segura

Sonia Páez

Marjorie Quirós

Leonardo Cordero

Marvin Serrano

Mario Serrano

Juan Castrillo

Jorge Beita

Meylin Marín

María Herrera

Wilbert Gómez

Isabel Méndez



Este no es un libro para leer y guardar en una estantería. Es un libro para tocar, escuchar, conversar y transformar. Cada página está pensada para que quien lo tenga en sus manos pueda interactuar, aprender y compartir. Aquí se mezclan voces, saberes, prácticas organizativas, fotografías y materiales para el trabajo colectivo. Es, sobre todo, una herramienta pedagógica viva, creada para fortalecer los procesos comunitarios y las apuestas que ya caminan hacia la soberanía y la justicia socioambiental.

Este libro quiere ser compañero de camino para quienes siembran, organizan, enseñan o sueñan con otro modo de vivir y producir. Sirve para un taller, una clase o el uso que explores. Sus contenidos invitan a reflexionar sobre los valores que sostienen la vida —la solidaridad, el trabajo colectivo, el respeto por la naturaleza, el cuidado mutuo— y a traducirlos en acciones concretas que fortalezcan las economías comunitarias y la agroecología.

La economía puede ser compartir semillas, cuidar el agua, cocinar en colectivo o decidir entre todas cómo se quiere habitar el territorio. Este libro celebra esas formas de hacer economía que ponen el corazón por delante del capital, y que nos recuerdan que la vida se sostiene desde lo común, desde el cuidado y desde la tierra.

Jugá, explorá, debatí, enseñá y aprendé con él.

Que cada página sea una semilla y cada encuentro una cosecha de ideas, vínculos y esperanzas.

Este libro surge en el marco del proyecto ED-3571 Economías comunitarias: subsistencia y articulación territorial del Programa Kioscos Socioambientales de la Vicerrectoría de Acción Social y la Escuela de Ciencias Políticas de la Universidad de Costa Rica.





Índice

I. Economías comunitarias y agroecología: Camino para sostener la vida desde los territorios	6
II. MORFO: Movimiento de Resistencia y Formación	8
III. El pulso de los ciclos productivos	10
Región Chorotega	11
Región Brunca o Zona Sur	13
Región Pacífico Central	15
Región Central	17
Región Caribe Sur	19
Región Huetar Norte	21
VI. Caja de herramientas	23
Íconos recortables	24
Sopa de letras	30
Recetario	32



I.

Economías comunitarias y agroecología: caminos para sostener la vida desde los territorios

Las economías comunitarias no son únicamente estrategias de subsistencia; son expresiones políticas, culturales y éticas que emergen desde los territorios para disputar el modelo hegemónico neoliberal. En su práctica cotidiana, cuestionan las lógicas de acumulación, despojo y explotación que han puesto en riesgo la vida humana y de los ecosistemas. Frente a un modelo que prioriza el lucro sobre el bienestar, las economías comunitarias proponen otra forma de entender la economía, centrada en la cooperación, el cuidado y la reproducción de la vida.

Más que un conjunto de prácticas productivas, estas economías se tejen en las relaciones sociales, políticas y afectivas que sostienen la vida en comunidad. Son realidades vivas, dinámicas y diversas, que parten del trabajo compartido, la solidaridad y el compromiso con el territorio. En ellas, cada persona no solo produce o intercambia bienes, sino que construye comunidad, aporta a la organización colectiva y fortalece los vínculos locales.

Estas experiencias nos invitan a pensar la economía desde una ética distinta: la ética del cuidado y de la solidaridad, donde el bienestar familiar y el cuidado de la naturaleza se colocan en el centro.

Se trata de los saberes locales, los conocimientos campesinos, las cosmovisiones indígenas, y de las prácticas cotidianas que las familias y organizaciones desarrollan para sostener su vida con dignidad. En lugar de imponer recetas externas, estas economías se construyen desde los territorios y sus posibilidades, reconociendo su historia, su cultura y sus símbolos como fuentes de sentido y pertenencia.

Mantener la esencia, los valores y los principios comunitarios es una forma de resistencia y afirmación. En ese sentido, las economías comunitarias permiten reafirmar la identidad colectiva, fortalecer la autonomía y abrir espacios de participación democrática. Le apuestan a colectivizar la vida, redistribuir el poder y disminuir las desigualdades, recuperando el sentido de “lo común” como eje de las relaciones humanas y ambientales.

Dentro de este horizonte, la agroecología aparece como una de las expresiones más visibles y transformadoras de las economías comunitarias. No se trata únicamente de un conjunto de técnicas agrícolas sostenibles, sino de un proyecto político que impulsa una mirada integral del territorio, donde la producción de alimentos se vincula con la justicia social, la equidad y la soberanía alimentaria.

En Costa Rica, esta visión se materializa en múltiples experiencias: ferias del agricultor, mercados locales agroecológicos, cooperativas campesinas, proyectos de soberanía alimentaria, redes de intercambio de semillas criollas y colectivos de mujeres productoras. Todas ellas son ejemplos de una economía otra, que se construye desde la reciprocidad, el trabajo colectivo y la defensa de los bienes comunes.

La articulación entre comunidades, movimientos sociales y academia resulta esencial en este proceso. Cuando los conocimientos científicos y los saberes populares dialogan, se generan herramientas para fortalecer la acción colectiva, la gestión local de los recursos y la incidencia política.

En última instancia, las economías comunitarias y la agroecología representan un horizonte de esperanza y transformación. Son caminos concretos para sostener la vida, recuperar la soberanía sobre los territorios y construir un futuro donde la justicia social y ambiental no sean aspiraciones, sino realidades cotidianas. Desde los pueblos y las comunidades, se está demostrando que otra economía no solo es posible, sino que ya está en marcha.

Un caso concreto de la gestión de economías comunitarias es el que desarrolla el Movimiento de Resistencia y Formación -MORFO-, un espacio organizativo que pretende impulsar experiencias de rutas solidarias a partir de la producción agroecológica.



II.

MORFO: Movimiento de Resistencia y Formación

El Movimiento de Resistencia y Formación -MORFO- surge en marzo de 2024 como un espacio de formación, organización interregional, construcción colectiva y aprendizaje comunitario.

Está integrado por personas defensoras de diversos territorios y comunidades: Oreamuno de Cartago, Sixaola y Territorio Indígena Bribri en Talamanca, Longo Mai, Territorio Indígena de Térraba, Perez Zeledón, Chomes, Punta Morales y Guacimal de Puntarenas y Guatuso de Alajuela.

MORFO, trabaja sobre cuatro ejes:

1. Formación Política: MORFO articula procesos de formación que permiten no sólo garantizar conocimientos técnicos o agrícolas, sino fortalecer la capacidad de las personas y comunidades para intervenir, deliberar e incidir en toma de decisiones comunitarias, incluso en políticas públicas.

2. Intercambio de Saberes: Promueve el reconocimiento, la articulación y la circulación de saberes locales, tradicionales y comunitarios. Este eje implica que las comunidades que han sido portadoras de conocimientos ancestrales o campesinos los compartan entre sí para romper la lógica de acumulación privada y revalorizar los saberes de vida.

3. Socioproductividad: Se trata de activar formas de producción agroecológicas, comunitarias, de pequeña escala, orientadas a la soberanía alimentaria, el cuidado de semillas criollas y la diversificación productiva.

4. Acciones colectivas: En este eje, MORFO promueve conexiones interregionales mediante el intercambio de productos, semillas, saberes y prácticas de producción responsable entre territorios diversos. Las rutas solidarias funcionan como redes de apoyo mutuo que cruzan regiones, estableciendo flujos de semillas criollas, alimentos y conocimientos entre comunidades rurales, campesinas, indígenas y afro-descendientes.

Promueve las rutas solidarias de productos y semillas criollas como parte de la apuesta por la soberanía y justicia alimentaria, acciones que van de la mano con el posicionamiento político y ético que erigen esta organización.

El trabajo de MORFO es la base sobre la cual se construye este libro como material pedagógico.





III. El pulso de los ciclos productivos

Los ciclos productivos son el pulso de las economías comunitarias: respiraciones de la tierra que marcan los tiempos del trabajo, del descanso y de la renovación. Cada siembra y cada cosecha son actos de memoria colectiva, gestos de continuidad que enlazan a las personas con el territorio y con quienes lo habitan.

Más que etapas técnicas, los ciclos son espacios de encuentro y aprendizaje, donde la producción se entrelaza con el cuidado y el conocimiento se transmite de generación en generación. En ellos se revela una ética distinta, una economía que no corre detrás del mercado, sino que camina al ritmo de la vida.

En el marco de la agroecología, los ciclos productivos representan también una manera de sanar la relación con la naturaleza. Permiten regenerar los suelos, conservar las semillas, aprovechar los recursos de manera responsable y reconocer el papel de cada ser vivo dentro del ecosistema. Así, el ciclo no se cierra: se transforma, se adapta, se renueva.

En Costa Rica, experiencias comunitarias como MORFO demuestran que respetar y fortalecer los ciclos productivos es también un acto político. Significa oponerse a los monocultivos que agotan la tierra, a las lógicas extractivistas que rompen los equilibrios naturales y a las dinámicas de mercado que separan a las personas de sus territorios. Apostar por el ciclo, por el ritmo de la vida, es apostar por la soberanía y la autonomía.

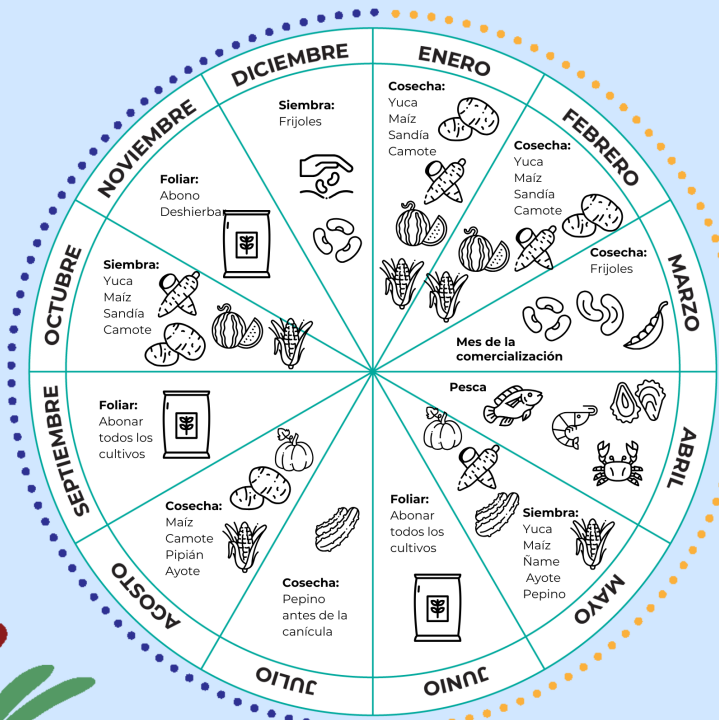
Al respetar los tiempos de la naturaleza, las comunidades sostienen una economía que regenera, enseña y celebra.

Economías Comunitarias

Región Chorotega

INVIERNO

VERANO

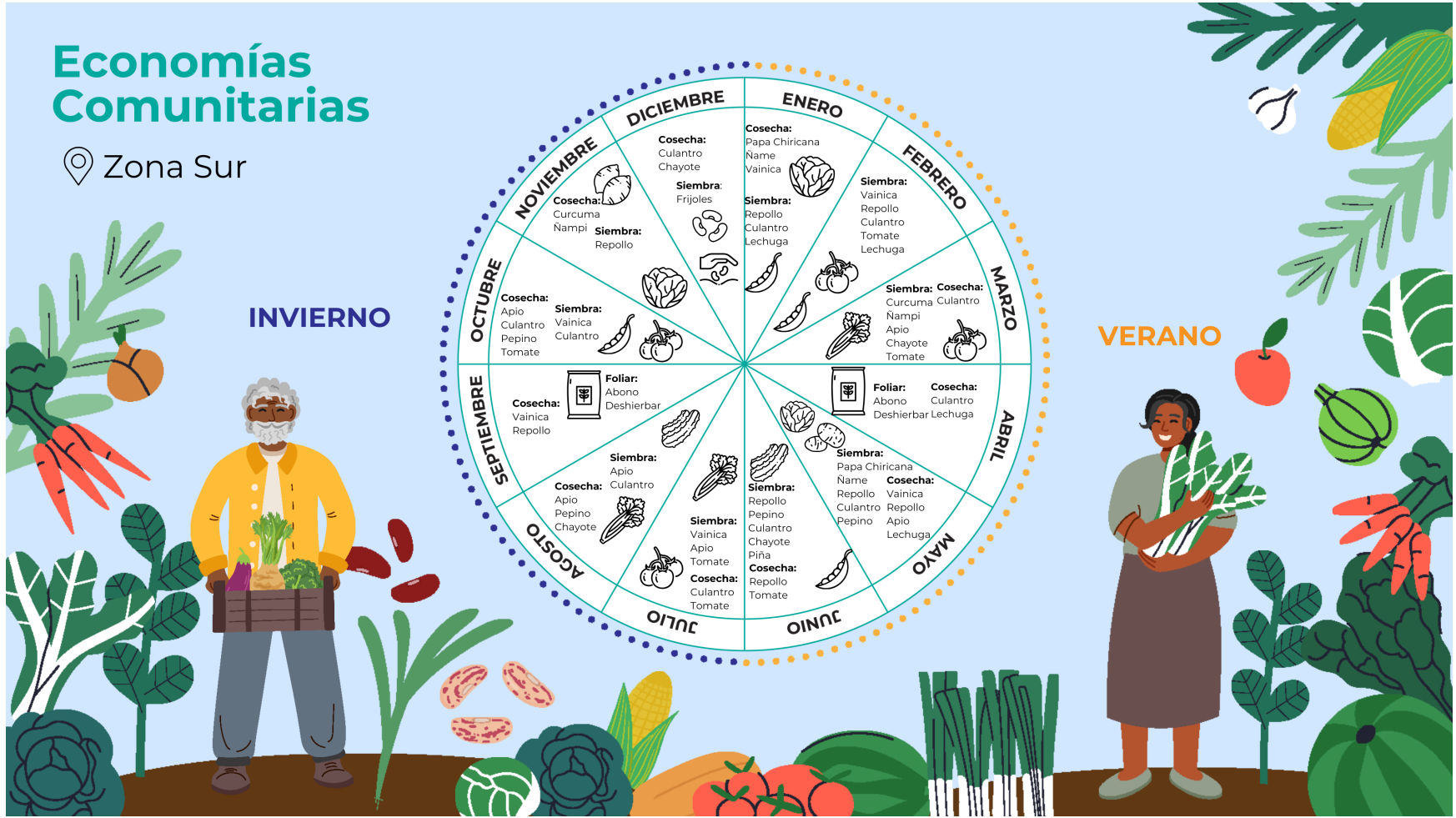
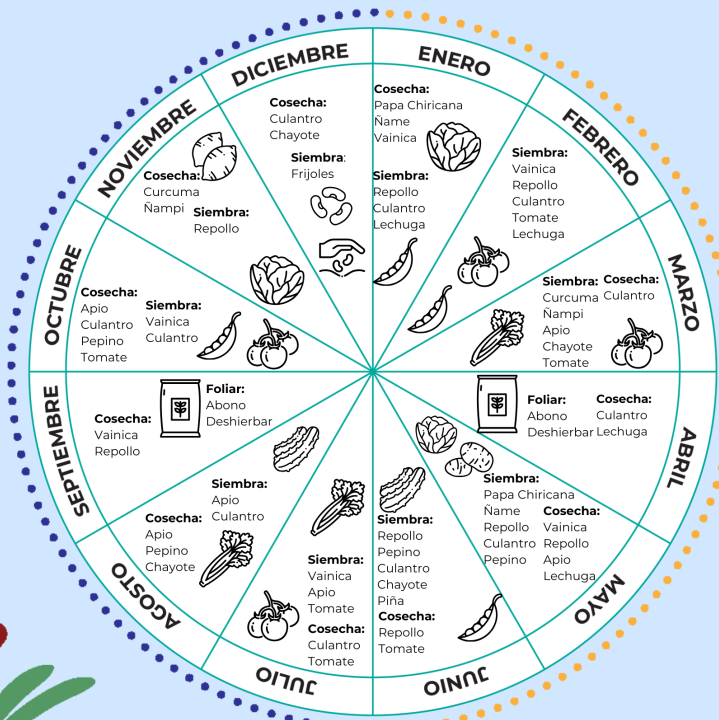


Economías Comunitarias

📍 Zona Sur

INVIERNO

VERANO

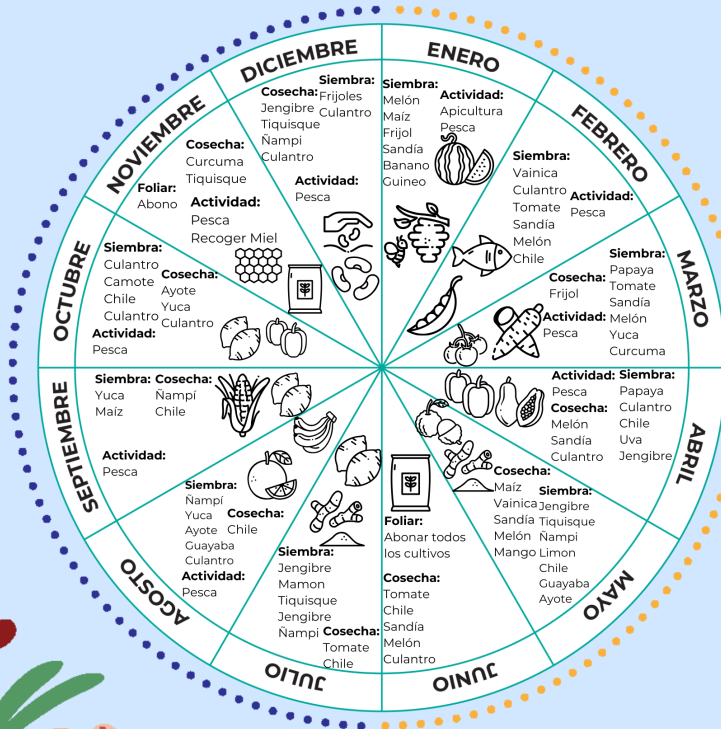


Economías Comunitarias

📍 Pacífico Central

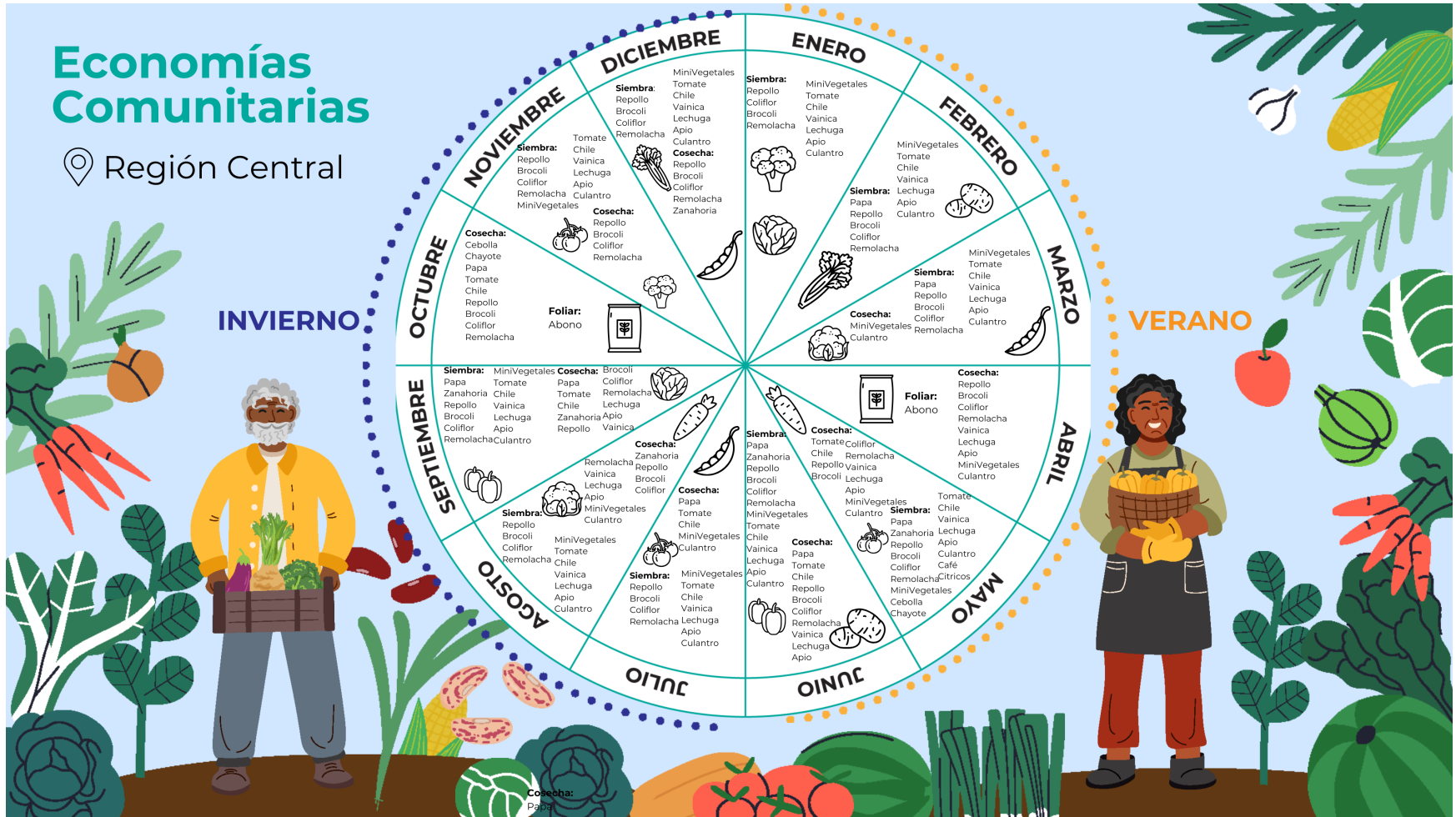
INVIERNO

VERANO



Economías Comunitarias

Región Central

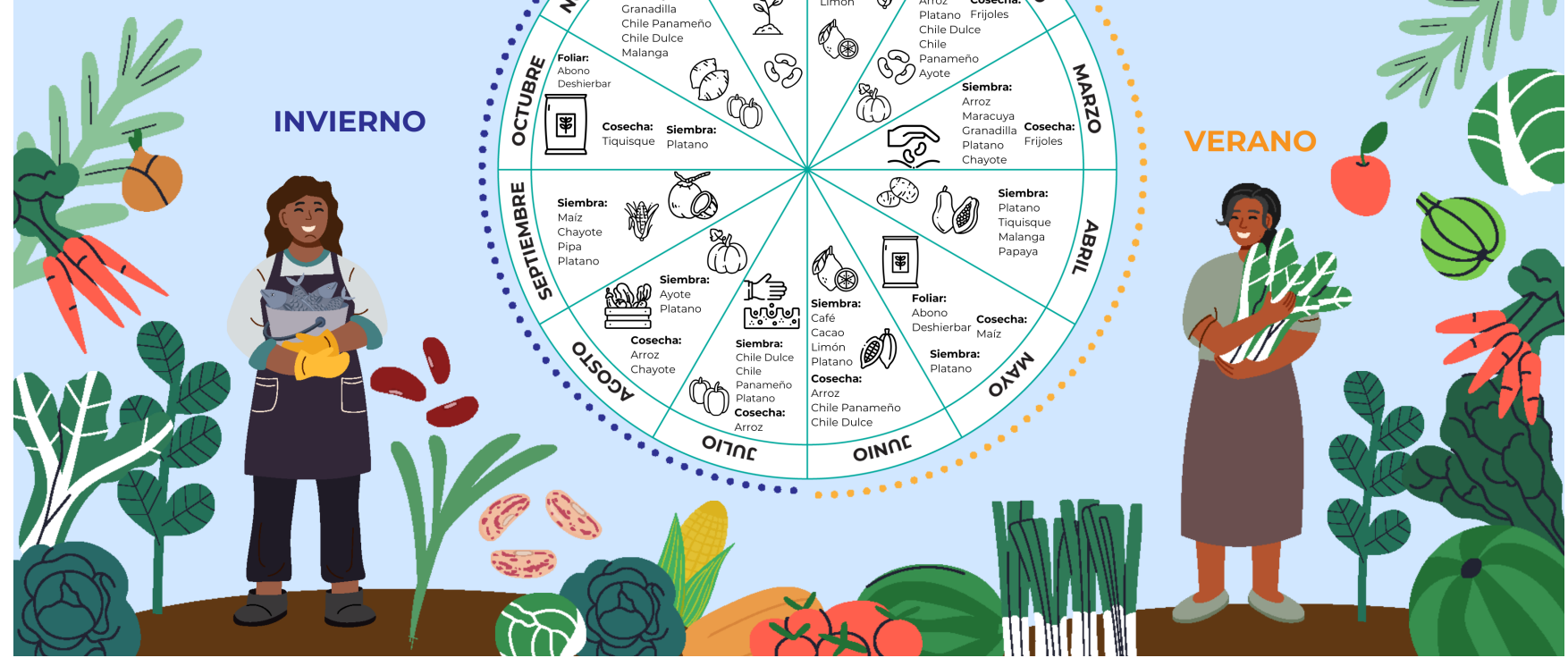
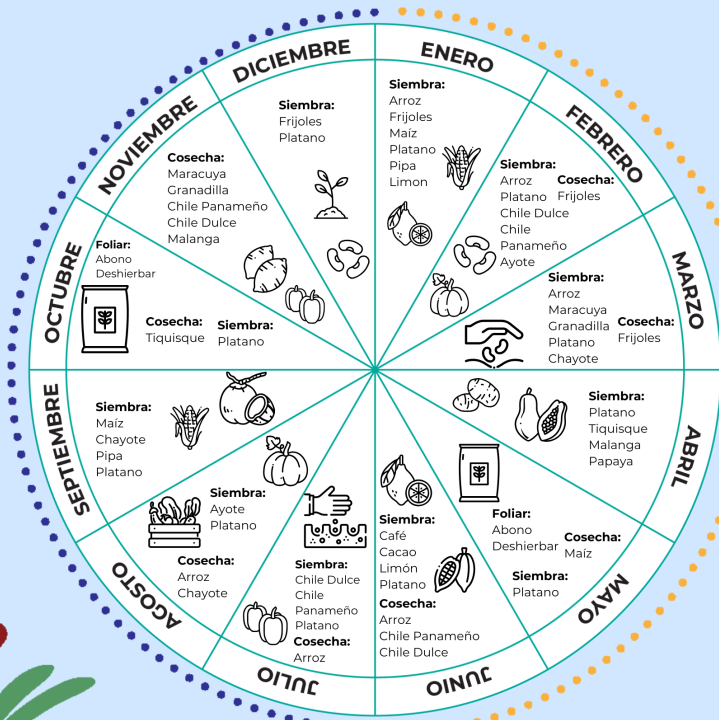


Economías Comunitarias

📍 Caribe Sur

INVIERNO

VERANO

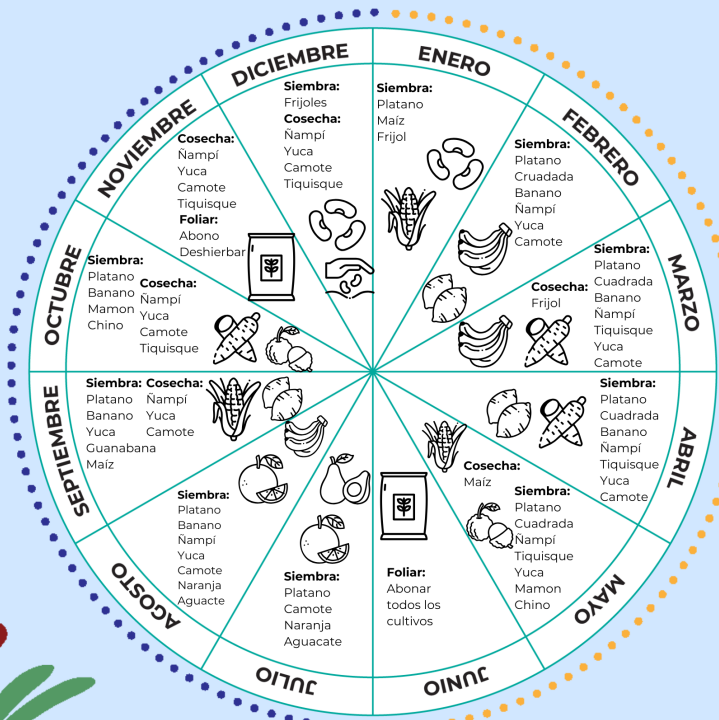


Economías Comunitarias

📍 Zona Norte

INVIERNO

VERANO





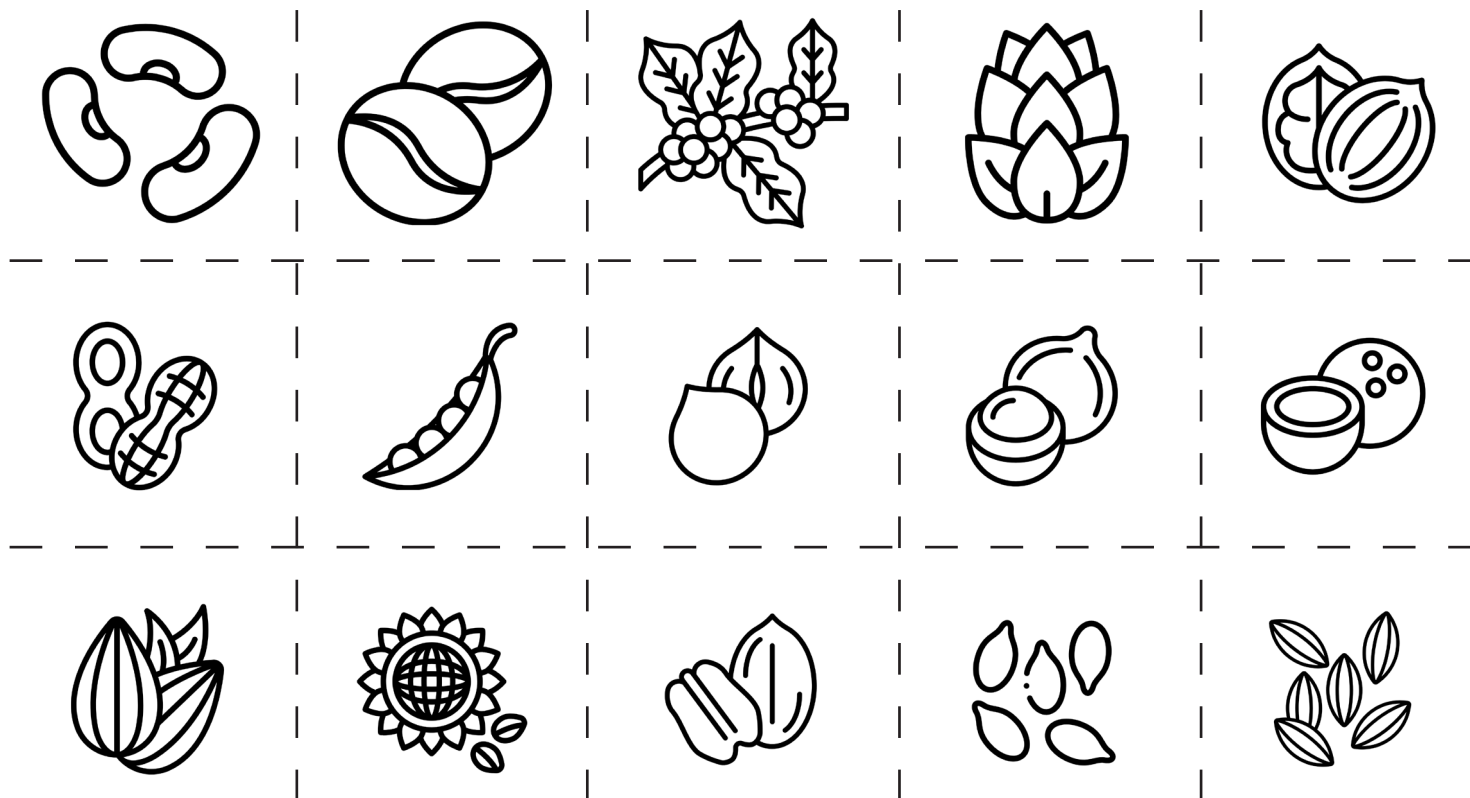
¡Jugá, explorá, debatí, enseñá y aprendé!



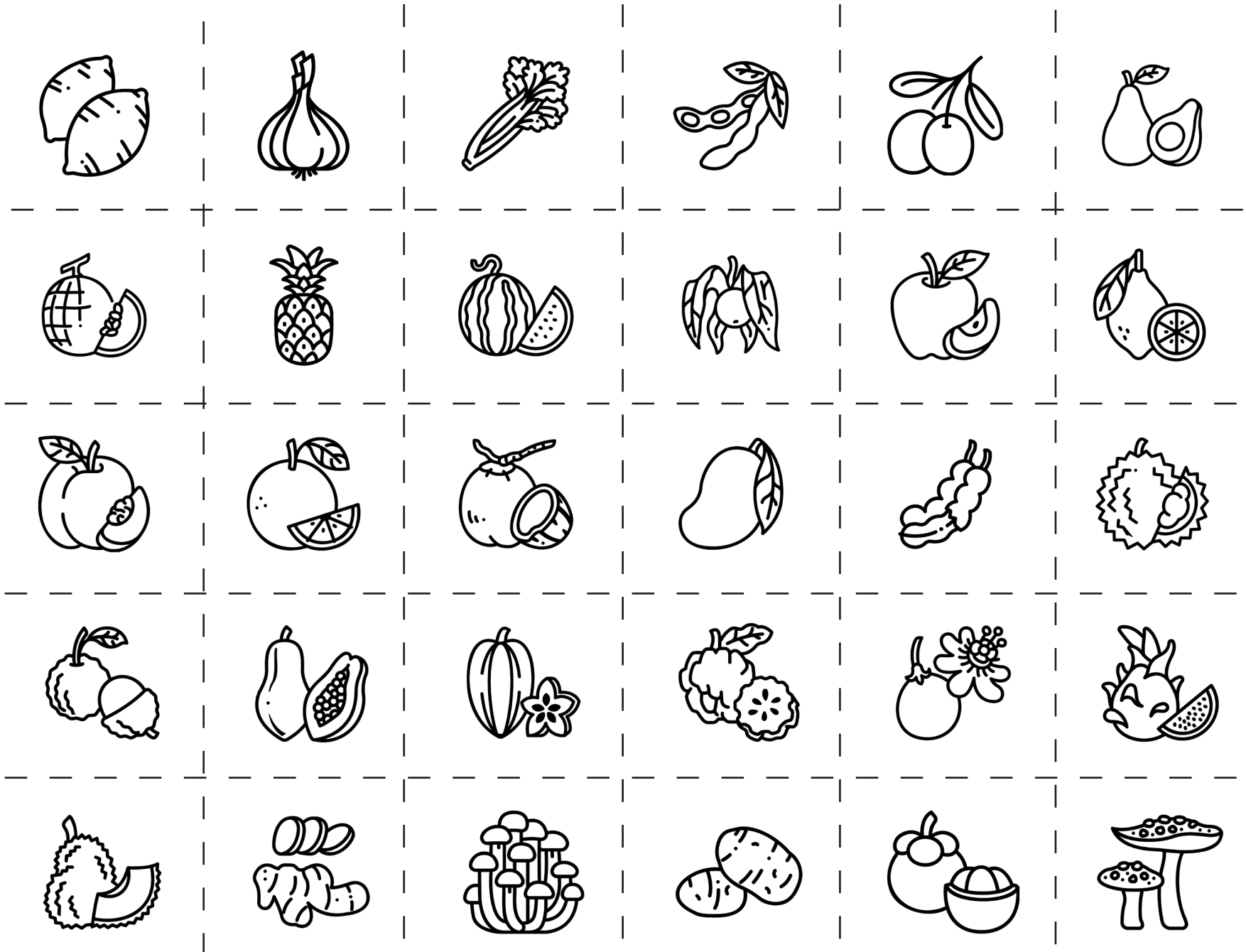
Íconos recortables

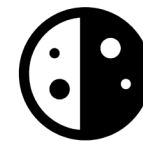
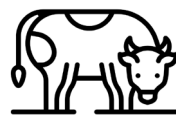
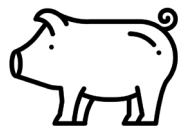
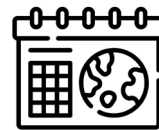
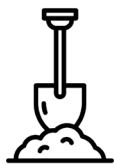
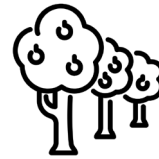
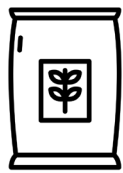
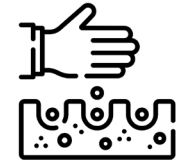
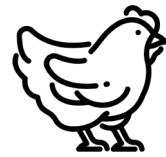
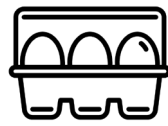
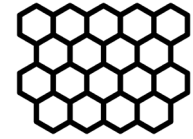
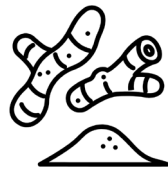
Sugerencias-ideas sobre los posibles usos:

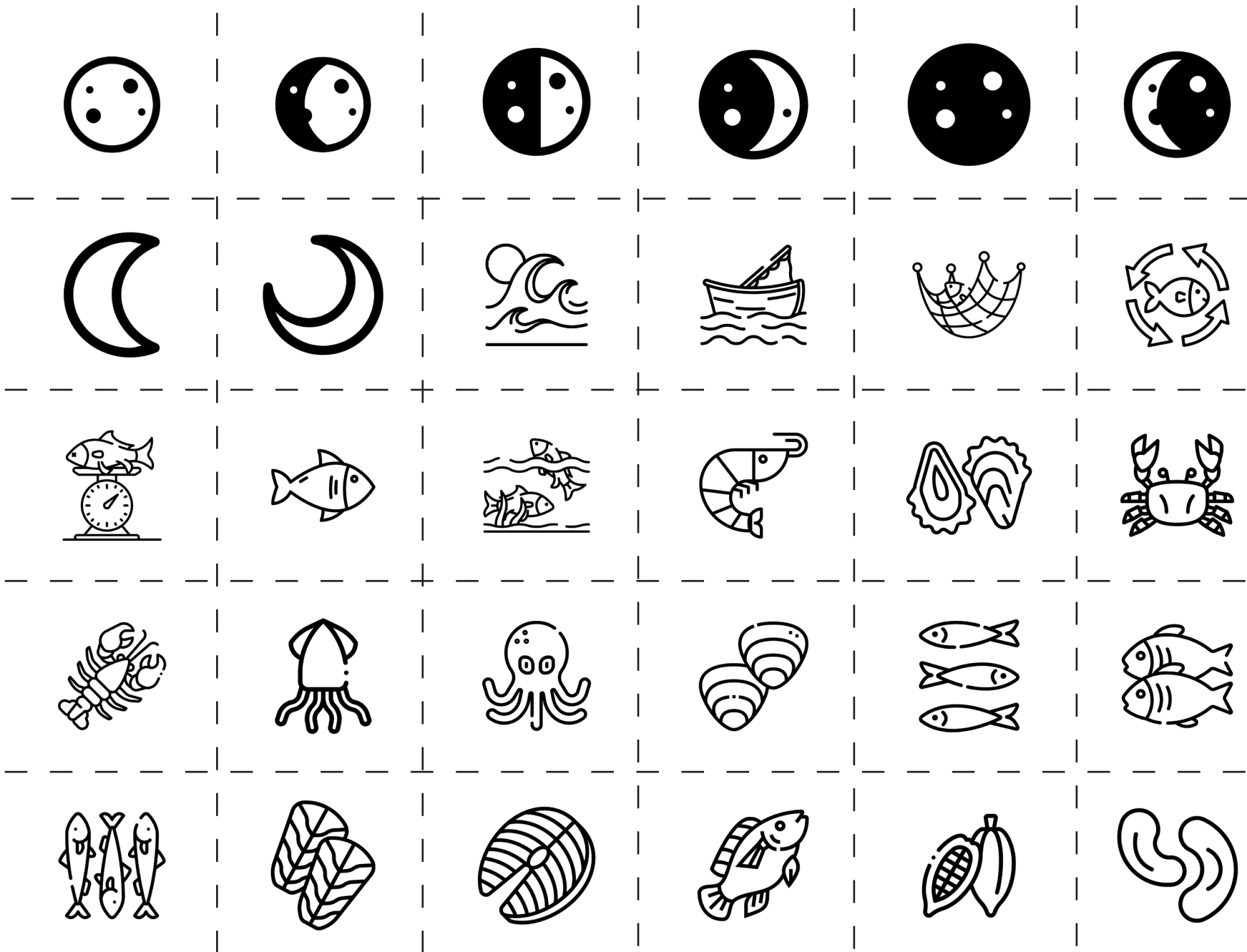
1. Para armar el ciclo productivo de la parcela.
2. Para armar el ciclo productivo de la comunidad.
3. Para mapear productos agrícolas que se han perdido.
4. Para trabajar con grupos y organizaciones mapeo de cultivos, usos en la alimentación.

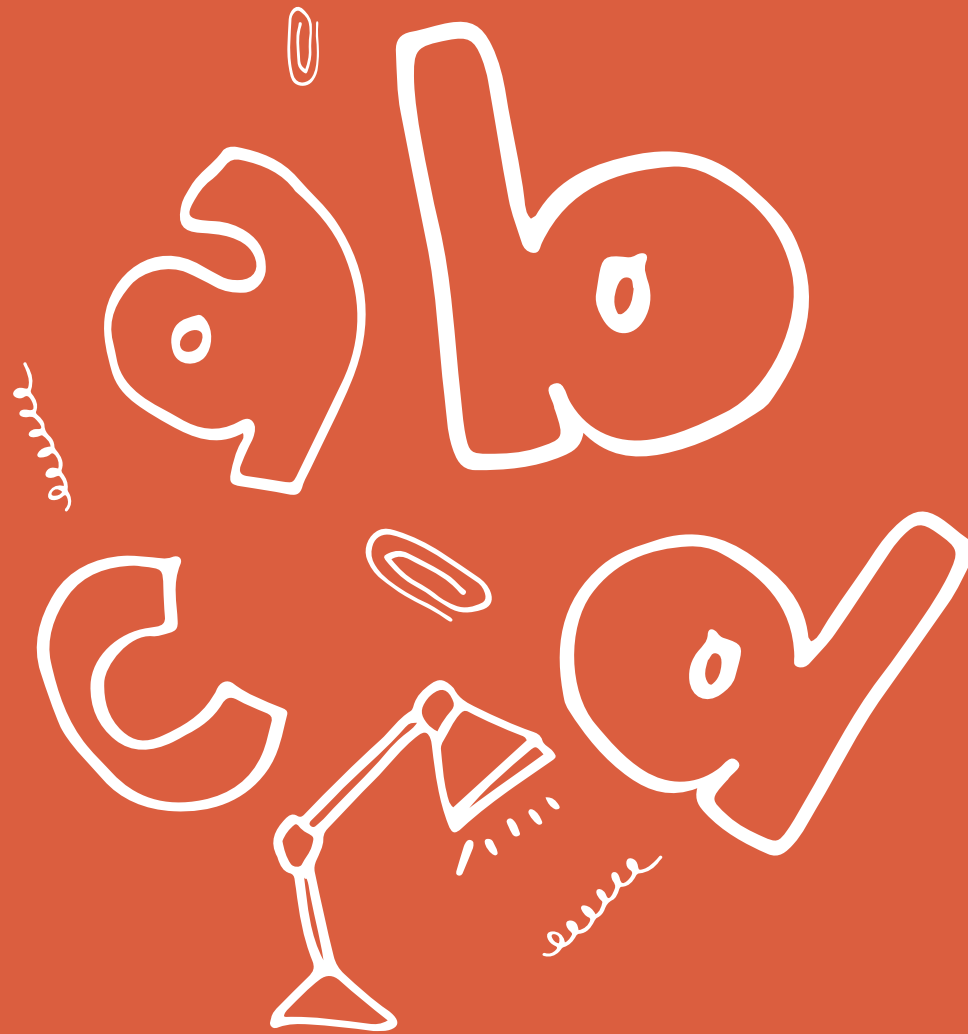












Sopa de Letras

Agroecología en unas palabras

L	Z	S	I	N	A	G	R	O	T	Ó	X	I	C	O
X	T	E	R	R	I	T	O	R	I	O	D	E	S	O
J	B	O	R	R	U	A	C	S	Z	C	G	X	E	G
S	S	S	E	T	C	L	X	R	A	A	N	T	M	D
F	O	O	S	G	O	U	S	Í	G	L	C	R	I	J
U	L	B	I	Z	M	C	I	O	R	E	Q	A	L	X
D	I	E	L	R	U	H	E	S	O	N	J	C	L	A
Q	D	R	I	L	N	A	M	V	E	T	D	T	A	C
V	A	A	E	O	I	P	B	I	C	A	E	I	C	O
V	R	N	N	R	D	O	R	V	O	M	F	V	R	S
U	I	Í	C	E	A	P	A	O	L	I	E	I	I	E
Q	D	A	I	D	D	U	J	S	O	E	N	S	O	C
H	A	U	A	E	A	L	Y	H	G	N	S	M	L	H
C	D	A	Z	S	O	A	V	E	Í	T	A	O	L	A
A	V	A	R	T	I	R	R	W	A	O	Z	S	A	J

Resiliencia	Defensa	Soberanía	Calentamiento
Siembra	Lucha Popular	Territorio	Cosecha
Solidaridad	Agroecología	Ríos Vivos	Extractivismos
Semilla criolla	Comunidad	Sin Agrotóxico	Redes



Recetario

Pozol

Ingredientes:

250 gramos de maíz cascado
250 gramos de carne de cerdo
250 gramos de carne de res
250 gramos de pellejo de cerdo
500 gramos de tomate maduro
1 chile dulce
1 culantro castilla
1 ramita de apio
3 consomé de pollo (Puede variar al gusto)
Sal (Puede variar al gusto)
Achiote



Preparación:

1. Pone a cocinar el maíz con la carne y condimenta al gusto.
2. Mientras está la carne, prepara una salsa con los tomates (puede hacerlo en la licuadora).
3. Cuando ya noté que la carne está suave, procede a cortarla en trocitos (no tirar el caldo).
4. Vuelve a mezclar el maíz y la carne, junto con el caldo, adicional a esto le coloca los olores, el achiote, la salsa de tomate y el consomé.
5. Dejar que todo se integre, y posteriormente se puede servir.

Picadillo de Arracache

Ingredientes:

1 kilo de arracache
250 gramos de carne de res
3 dientes de ajo
250 gramos de Manteca
1 cebolla
1 culantro
1 chile dulce
Achiote
Pimienta
Sal



Preparación:

1. Se pelan y se pican los arracaches, para de está forma cocinarlos en agua con sal.
2. A la misma vez se pone a sancochar la carne.
3. Cuando se observe que los arracaches ya están, se les quita el agua.
4. En una olla se coloca la manteca junto con los olores y los condimentos, se deja sofreír un un momento, para después colocar el arracache y la carne ya cocinada, y picada.

Torta de Arroz

Ingredientes:

250 gramos de arroz
250 gramos de azúcar
150 gramos de mantequilla
Clavo de olor
Queso rallado
1 litro de leche
3 huevos
Canela
Achiote



Preparación:

1. Pon a cocinar el arroz en agua con la canela y los clavos de olor.
2. Cuando este ya haya reventado agregar el litro de leche, la azúcar, la mantequilla, el queso y el achiote.
3. Mezclar un poco a fuego lento y dejar que absorba los ingredientes.
4. Cuando ya esté más secó, colocarlo en un molde en el horno hasta que dore.

Chancletas de Chayote

Ingredientes:

250 gramos de queso rallado
120 grms de mantequilla
4 Chayotes sazones
Azúcar
Vainilla
Sal



Preparación:

1. Corta los chayotes a la mitad y se ponen a cocinar en agua.
2. Cuando ya estén cocinados se les saca lo que contiene (dejando la cáscara completa).
3. Se mezcla el contenido del chayote con los demás ingredientes, hasta formar una especie de puré.
4. Se coloca el puré en la cáscara con más queso en la parte de arriba, y se hornea para dorar el queso.

Caldo de Guineo

Ingredientes:

2 cucharadas de margarina
1 consomé de pollo
2 huevos (o al gusto)
2 tazas de agua
1 taza de leche
6 guineos
1 tomate
1 culantro
Cebolla



Preparación:

1. Se ponen a hervir los guineos en agua.
2. Cuando los guineos ya están suaves, se sacan y se aplastan. Para luego ponerlos en las 2 tazas de agua limpia.
3. Se procede a agregar todos los demás ingredientes hasta dejar hervir. A la misma vez puede poner a hacer los huevos duros.
4. Cuando ya esté el caldo puede servir junto con el huevo

Picadillo de Chicasquil

Ingredientes:

1 rollo de hojas de chicasquil
500 grms de papa
Manteca de cerdo
Achiote
Culantro
Cebolla
Chile
Apio
Ajo
Sal



Preparación:

1. Se corta la venilla de las hojas de chicasquil.
2. Se deja hervir (como 2 min) para quitarle la leche.
3. Se ponen a cocinar las papas.
4. Cuando ya la papa esté, se pican y también se pica bien finitas las hojas.
5. En una olla o sartén a fuego bajo se pone la manteca y todos los olores bien picados, junto con la papa y las hojas, y se mezcla todo.

Picadillo de palmito de bambú

Ingredientes:

1 paquete/envase de palmito de bambú
250 grms de carne molida
Consomé
Achiote
Culantro
Cebolla
Ajo
Chile
Sal
Apio



Preparación:

1. Se hierven los palmitos 3-4 veces para quitarles lo amargo.
2. Se cocina a su vez la carne molida con los olores.
3. Cuando ya el palmito este bien cocinado y no este amargo, se pica, y se mezcla con la carne molida (queda de preferencia volver a colocar algunos olores)

Ensalada Fría de Pejibaye

Ingredientes:

1 kilo de pejibayes (previamente cocinados)
1 rollo de culantro
4 Huevos
1 Chile
1 Cebolla
Mayones



Preparación:

1. Se ponen a cocinar los huevos en agua para hacerlos duros.
2. Se puede cocinar los pejibayes o comprar 1 kilo ya previamente cocinados. Posteriormente se procede a pelarlos y picarlos ya sea para que queden trocitos medianos o pequeños.
3. Se pican todos los olores juntos, preferiblemente que queden finitos.
4. Se mezclan los pejibayes, los olores y los huevos duros (picados anteriormente también).
5. Cuando ya todo esté bien incorporado, se le colocan 4 cucharadas grandes de mayonesa (puede agregar más o menos dependiendo del gusto).

Flor de Itabo Frita

Ingredientes:

1 mata de flor de itabo
5 huevos
Culantro
Cebolla
Aceite
Chile
Sal



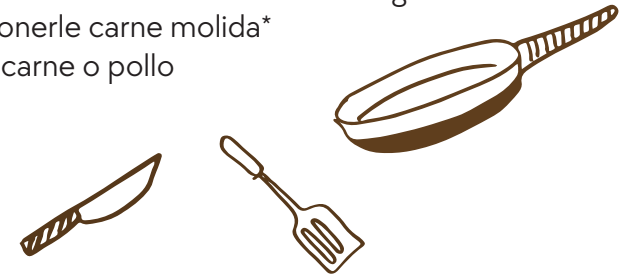
Preparación:

1. Se pone a sancochar solo los pétalos de la flor, puede ser en solo agua o agregarle un poquito de sal o consomé si gusta.
2. Cuando ya los pétalos estén suaves, se escurren por un momento.
3. En un sartén colocar un poco de aceite para freír todos los olores previamente picados
4. Cuando ya estén los olores un poco cocidos, se procede a colocar los pétalos, y se mezcla.
5. Posterior a incorporar todo lo anterior, se pueden colocar los huevos y se baten, de esta manera se incorpora poco a poco los huevos y la flor.

Picadillo con Cáscara de Plátano

Ingredientes:

12 Plátanos verdes (según la cantidad que guste)
Tomatina o salsa de tomate hecha en el hogar
Es opcional ponerle carne molida*
Consomé de carne o pollo
1 Chile Dulce
1 Cebolla
1 Culantro
Achiote
Aceite
Sal



Preparación:

1. Se ponen a sancochar los plátanos, preferiblemente quitando los picos y partidos a la mitad. Recordar mantener la cáscara, la idea es aprovecharla.
2. Cuando ya se considere que pasó un tiempo prudencial, y el plátano verde esté cocinado y la cáscara igualmente (para que esta no bote mancha), se procede a separar el plátano de la cáscara.
3. Se ralla la cáscara muy bien para que quede bien finita, al igual que el plátano.
4. En un sartén se fríen los olores previamente picados, cuando están un poco cocidos, se colocan las cáscaras y el plátano. Se mezcla para integrar bien.
5. Cuando se haya incorporado todo bien, se colocan los demás ingredientes (achiote, tomatina, sal, consomé y lizano), y se mezcla un poco más para que se integren todos los sabores.

La economía puede ser compartir semillas, cuidar el agua, cocinar en colectivo o decidir entre todas cómo se quiere habitar el territorio. Este libro celebra esas formas de hacer economía que ponen el corazón por delante del capital, y que nos recuerdan que la vida se sostiene desde lo común, desde el cuidado y desde la tierra.



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

ECP

Escuela de
Ciencias Políticas

VAS

Vicerrectoría de
Acción Social

