

# NUEVO MUNDO, DIVERSIDAD Y GASTRONOMÍA DEL CARIBE SUR COSTARRICENSE

## RESUMEN

La comida caribeña incluye múltiples variedades gastronómicas, emparentadas por técnicas culinarias y una larga lista de ingredientes comunes, adoptados para la preparación de los alimentos usados tanto para eventos especiales, como en la nutrición cotidiana. Se realiza un recorrido histórico por las influencias caribeña y se ofrecen testimonios y recetas.

**Palabras claves:** gastronomía del Caribe, recetas de la tierra, intercambio de ingredientes, fusiones culinarias interculturales, diversidad.

## ABSTRACT

Caribbean cuisine includes many culinary varieties, related by cooking techniques and an adopted long list of common ingredients, use for the preparation of food for special events or for everyday nutrition. A historical journey is made by the Caribbean influences and offer testimonials and recipes.

**Keywords:** caribbean gastronomy, soul food, ingredients exchange, intercultural culinary fusions, diversity.

## Introducción

La historia de pueblos y personas se caracteriza por su dinámica constante de cambios y adaptaciones, así como su estudio y exposición son variables y susceptibles de reinterpretaciones. Hasta hace algunos años los territorios de la América continental con costa al Mar Caribe, se habían excluido de las definiciones de Región Caribe, la cual es indiscutiblemente insular, pero también continental. Los pueblos caribeños han llegado a reconocerse a sí mismos como tales al identificar un pasado común, aunque de orígenes variados, cuya interacción generó trasfondos culturales que se traslapan y re-encuentran en múltiples y variadas manifestaciones populares, como en la música, la danza, creencias y prácticas religiosas, conocimientos y usos similares de la medicina natural tradicional, costumbres y estilos de vida muy particulares y, ocupando un sitio muy importante, destaca la inigualable comida caribeña.

### **Carolina Jiménez.**

Historiadora de arte, artista plástica y tiene una maestría en tecnología educativa. Realiza trabajo independiente en investigación de campo y recopilación de elementos autóctonos de la región de la Alta y Baja Talamanca donde reside de manera permanente desde hace unos 15 años.  
carolinajimenez@racsa.co.cr

En el Caribe se respira un aire singular aun cuando las nacionalidades, variedad de idiomas y regionalismos sea grande; la identidad caribeña la dicta ese exótico pasado tan inusitado y el efervescente ambiente común de cinco siglos de intensa convivencia e intercambio, cuando personas, menajes, las exóticas especias del oriente, telas, plantas, las noticias, el vino, abastecimientos, libros, y más, transitaban exclusivamente por mar; hasta entrado el siglo XX la vida acontecía pendiente al continuo movimiento marítimo, y así, entre batallas y tormentas, soles y bendiciones, se consolidaron las características locales en lugares donde la vida diaria iba encontrando su afán, al compás de este intenso intercambio comercial y por supuesto transcultural.

Era compleja y vital la dinámica de ese movimiento de migraciones y comercio entre continentes e islas. Aparte de los grandes barcos mercantes que llevaban y traían los bienes e insumos, existían en tierra los llamados almacenes, donde se vendían artículos para suplir necesidades básicas, o de lujo, todo importado desde muchos sitios alrededor del mundo.

El año 1857 el ilustre jurista colombiano Uladislao Durán M., viaja desde el ahora olvidado puerto de Greytown, en el río San Juan, hacia el interior de la recién declarada independiente República de Costa Rica, entonces su hogar. Durante el trayecto Durán redacta una carta a un amigo describiéndole el viaje, y esa carta es una joya referencial de primera mano, pues revela mucho de la vida, naturaleza y “espíritu de la época” perceptibles entonces. Leamos su relato:

“Moin no debería llamarse propiamente puerto, pues es una costa corrida sin fondeadero seguro ni bahía medianamente abrigada; pero en este siglo de positivismo y de movimiento comercial, el ingenio humano encuentra praderosos vehículos de transporte en aquellos lugares en donde nuestros antepasados no habrían osado arribar en un buque de grandes dimensiones. Sin embargo pequeños botes y miserables lanchas cargadas con artículos de consumo, cruzan hoy casi diariamente de Greytown, de Brúfil y varias islas y puertos de N. Granada.” Durán S., Luis. (2013). Viaje a Costa Rica en 1857 de Uladislao Durán. *Revista Herencia* Vol. 26 (1 y 2), 111-126, 2013.



Fotos 1a. Barcaza almacén en su recorrido rutinario entre Cartagena y las Islas de Guna Yala. 1b. Desembarco de mercaderías. Isla de Niadup, 2009. Carolina Jiménez A.

## Cocina e historia

La cocina es cultura si refleja historia, origen, pasado migratorio, trayectoria y dinámicas de asentamiento, o de intercambio, procesos de adaptación, técnicas culinarias, empleo de ingredientes, en fin, costumbres y tradiciones de los diferentes pueblos involucrados, y más aún si como corolario brinda además nuevas y valiosas mezclas y productos culturales exitosos, como los surgidos durante los pasados siglos de encuentros y uniones, intercambios y compleja formación.

La naturaleza plena y fértil, predominante tanto en litorales como en las islas, acogió todo lo nuevo y surgió esa fusión culinaria singular que brinda nutrición adecuada al clima y ha sido elaborada por tradición con los ingredientes que la tierra y la mar proveen, unidos con buen aliño y el esmero de la cuchara que disfruta complaciéndose en el condimento, el aporte de una fuerte dosis de ingenio y carisma, la apariencia que realza el apetitoso colorido tropical y el matiz del característico e inigualable calorcito y picor de los chiles nativos.

A pesar del pasado drástico y extravagante, las transformaciones más profundas de esta zona caribeña se han dado en las últimas décadas; el tránsito marítimo comenzó a bajar como consecuencia de la gran crisis ocasionada por las guerras mundiales y finalmente es la instauración de los vuelos comerciales al Caribe, –los cuales arrancan en el año 1927 desde Miami hasta Cuba–, la daga que establece la marca al final definitivo de la gran era del Caribe, y ese tránsito marítimo característico, termina su papel principal en este lado del globo. En los últimos años, el crecimiento de la industria turística de cruceros está dando un nuevo auge a la zona, y la personalidad que aporta la gastronomía caribeña es uno de los principales atractivos; se le promociona como a un paraíso gastronómico natural.

Como bien dice el Secretario General de la Asociación de Estados del Caribe (AEC), el Sr. Alfonso Múnera, en la inauguración de la Fiesta del Fuego del Festival del Caribe de Cuba, “la cultura resulta vital para unir al Caribe en su diversidad” (Múnera, 2105), refiriéndose a los pasos que se dan para “reconocernos como Caribe” (Múnera, 2105); este festival, que es para compartir y dialogar, para experimentar las expresiones regionales de la plétora caribeña y sintonizarnos en la búsqueda del reencuentro con la identidad propia, dedicará su edición del año 2016 a Costa Rica.

## Testimonio inglés, ingleses migrantes del S XVII

La familia inglesa de Daniel Walter Sargent Vega, migró a América a mediados del SXVII, cuando dejaron el área de *Liverpool*, en Inglaterra y emprendieron su viaje hasta Main, en Masachussets, al norte de los Estados Unidos, ahí se establecieron hasta el comienzo de la Guerra Civil entre los Partidos Demócratas y Republicanos, hacia 1775, cuando algunos de los miembros del grupo familiar entraron en desavenencias pues no querían ser republicanos, querían seguir perteneciendo al sistema monárquico inglés. La familia se dividió y una parte se quedó en Estados Unidos y se “hicieron gringos”, y otros, los del lado del papá, formaron parte de la oleada de migrantes que se fueron hacia Las Bahamas, para continuar perteneciendo a la Mancomunidad de Naciones de la Corona Británica (*British Commonwealth of Nations*); ahí nació su abuelo, su padre, y los dos hermanos de su papá, todos vivieron en la idílica Isla de *Inagua*, en *Matthew Town*.

Un tío suyo se preparó como ingeniero civil, –lucrativa profesión en esa época de crecimiento y auge tecnológico–, y trabajó en la construcción del ferrocarril de Santa Marta, Colombia; su padre, Daniel Archibald Sargent Nairn, también fue vivir a Colombia, donde pasó a formar parte de los empleados con mejor rango, dentro de

la altamente jerarquizada planilla laboral de la gran empresa multinacional *United Fruit Company*, laborando en fincas de café, hasta que “La Compañía” lo envió a las bananeras de Costa Rica; llegó a Limón el día 2 de febrero de 1911 y compró una finca de 7 hectáreas en Matama, cerca de *Westfalia* y el Río Banano, lugar donde don Daniel, hijo, vive hoy con su esposa Dorita, oriunda de Tilarán.

Don Daniel recuerda que la mayoría de los migrantes que llegaban a la zona, eran personas de carácter aventurero, “que venían casi sin dinero pero que creían que estar aquí era ‘la bonanza’, y que aunque no encontrarán el éxito monetario que tal vez originalmente buscaron, sí tenían una buena calidad de vida, una vida abundante que la naturaleza misma proveía” —él considera que se vivía bien— “papá nunca hizo plata, pero nunca vivimos mal, siempre vivimos muy acomodados y nos dábamos el lujo de tener buenos caballos y además, como papá era, como decimos aquí, empleado ‘rayado’, queriendo decir, empleado de alto rango, teníamos privilegios; yo estudié en la escuela primaria que tenía la *United Fruit*, con maestros gringos, y cuando terminé mi octavo grado tuvieron que ponerme un maestro para que me enseñara español, porque hablaba mal español” —continúa explicándonos que en esa época, hacia el decenio de 1940— “se hablaba mucho inglés, no inglés gringo, sino inglés inglés” —refiriéndose al inglés de Inglaterra, que era el elegante idioma de los inmigrantes de Jamaica y de las Antillas inglesa— “y se hablaba también mucho alemán, porque en Limón había una colonia grande de alemanes, en todo Limón, tanto así que en *Westfalia*, —nombre dado en honor a esa provincia alemana—, aún hoy existe un monumento, oculto y totalmente desconocido, que fue levantado en agradecimiento a uno de los administradores de la Finca *Westfalia*, 1,000 hectáreas dadas en concesión a unos alemanes de apellido *Mayer*.”

Otra colonia numerosa en Limón era la de los ciudadanos gallegos (españoles), están los Acuña, cuya descendencia llega hasta hoy, y los González, todavía con muchas tierras; era una época en que Limón era “blanco blanco o negro negro, no había pañas”, pañas es el ciudadano criollo actual, en esa época estaban los alemanes, como los *Niehaus*, los *Schroeder* o *Gigler* y los *Freitag*, y los franceses, como los

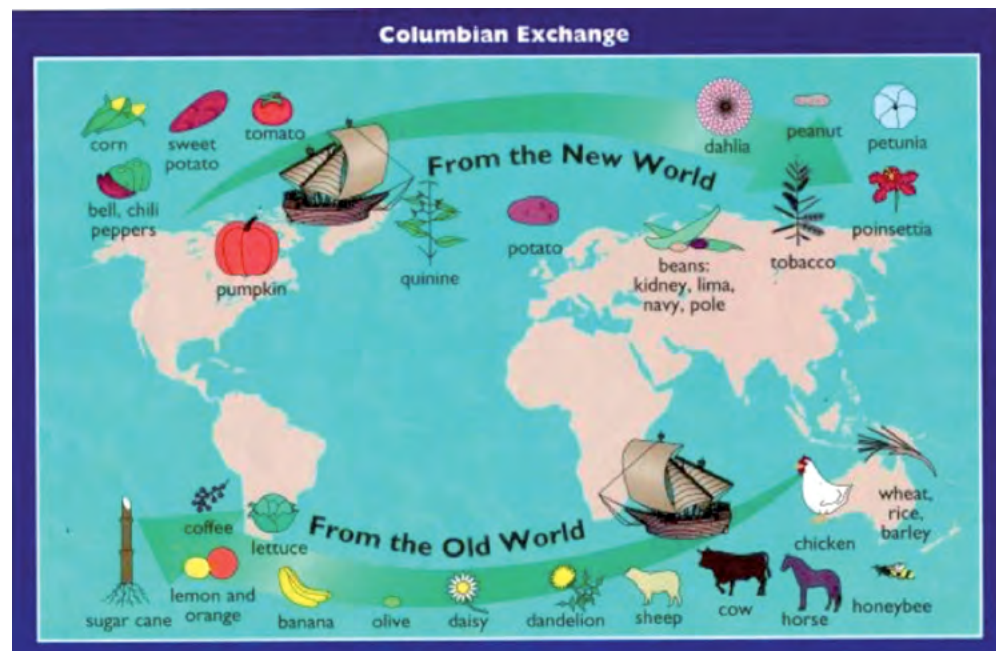


Foto 2.  
Recuperado de [https://sites.google.com/site/historiaalimentacion/\\_/rsrc/1370779892535/el-intercambio-de-alimentos-entre-amrica-y-europa/Intercambio%20productos%20Viejo-Nuevo%20Mundo.jpg](https://sites.google.com/site/historiaalimentacion/_/rsrc/1370779892535/el-intercambio-de-alimentos-entre-amrica-y-europa/Intercambio%20productos%20Viejo-Nuevo%20Mundo.jpg)

*Laubert*, quienes tenían una fábrica de “helados de palito”. Destaca a Limón como a una cuidada próspera, la describe inmaculadamente limpia ya a las 10 de la mañana y recuerda que las familias se mantenían dentro de su núcleo y grupo social.

Asertivo y muy interesante también es el aporte de don Daniel al aclarar que muchas de las recetas que desde hace algún tiempo se han etiquetado como comida afrocaribeña, son recetas que en realidad tienen influencias del contacto con personas de otras nacionalidades, como la parte de fuerte herencia inglesa, dice él, fácil de entender si recordamos que generalmente eran personas afroantillanas quienes servían a familias inglesas y fueron aprendiendo las recetas de estos señores. Muchos de ellos llegaron a Puerto Limón, hacia 1870 más o menos, en el tiempo cuando el General Tomás Guardia estaba negociando la construcción del ferrocarril; ellos venían ya como hombres libres, la proclamación de la emancipación ya había pasado, y al igual que los blancos, muchos de ellos pensaron que aquí “estaba la plata cayéndoles por las ventanas, pensaron que pasaban y les tiraban el montón; muchos se fueron hasta *Old Harbor* y no volvieron, porque así se llamaba *Old Harbor*, en inglés y no Puerto Viejo, en español, como se le dice ahora—”. Don Daniel opina que no se debe cambiar el nombre original a las poblaciones, tendencia cada vez más fuerte entre los pueblos en la búsqueda por reencontrar y afianzar la cultura propia.

Eso sí, la sinestesia automática que dispara recuerdos al mencionar las comidas familiares, permite chisporrotear el brillo azul transparente de los ojos ingleses de don Daniel Sargent, y la charla se aviva al tiempo que la acompaña con enfáticos gestos, cada vez más agitados y sugerentes, hipnotizando nuestra mirada que sigue con atención sus inmensas manos de hombre trabajador y herencia ósea fuerte y alargada. Para los días entre semana recuerda que se comía sencillo, al estilo costarricense, se comía “tico, delicioso, picadillos, arroz, frijolitos”, mucha verdura que traía desde Cartago un hortelano de una familia *Damián*; abundaba la fruta y ellos contaban con los recursos obtenibles de la tierra que todavía conserva, ahora de 10 hectáreas.

Él creció entre la cotidianidad de uno más de los campamentos que se desarrollaban alrededor de las plantaciones de “La Compañía”, y además de esos recuerdos especiales del contacto entre muy variadas nacionalidades y del tránsito de personas en busca de progreso y negocio, atesora dos recuerdos especiales, la exuberancia de la naturaleza en sus años de mozo, tanto animal que había, y cómo sobresalía en la región la característica del aporte afro, en su manera de cocinar y en saber dar un toque particular a las recetas que habían ido aprendiendo; para él fue bellissimo traer a la memoria a las guapas vecinas afrocaribeñas caminando con ritmo y porte elegante todos los domingos en la mañana, en su camino a la iglesia.

Opina que la comida de antes estaba especialmente influida por el estilo afroisleño, pues lo usual era que las personas “pudientes”, es decir, económicamente estables, contrataran cocineras afrocaribeñas, recuerda que como costumbre generalizada se disfrutaba el almuerzo del domingo en familia, siempre con un buen plato de *Rice and beans* preparado con gandul, un frijol rojo y redondo diferente al que se usa en este tiempo.

El rondón era un platillo muy apetecido, lo preparaban sobre todo los señores negros mayores, casi siempre los domingos, y para eso se juntaban varios hombres en un patio y entonces lo primero que se hacía era mandar a alguien adonde el chino a buscar una lata de manteca, “—porque siempre había un chino—”, bromea don Daniel con su potente voz, “—o que corrieran a uno de los almacenes de “La Compañía”—, siempre muy bien surtidos, al estilo gringo, como los llamados “country store”, —o tienda de campo—, donde había de todo, pantalones, botas, abarrotes, implementos de trabajo—”.

Él es parlante nativo del inglés de Inglaterra, pero también habla el broken English, o el inglés local de nuestro Caribe, así que espontáneamente continua la narración usando el idioma en el que recuerda el hecho, “—pues digamos que unos amigos querían beber guaro y entonces usualmente la trama iba así:

—Lord let me cook something man.

—What do you wan fi cook?

—Let’s make a rondón.

—All right you get thi pan.

—All right I get thi pan.

—Is clean?

—Yeah man, thi pan is clean.

—Oh right then, you griate up thi coconut and you run down and bring some chile, run down and bring thi chicken, run down and get some malanga and some yucca and some plantain...

—Pero eso sí —agrega enfático y divirtiéndose mucho— “la gallina debía ser robada”, —y repite aún más eufóricamente— “la gallina tiene que ser robada” “termina carcajeándose”.

El detalle del uso de la lata de manteca agrega una importante variante a esta receta del rondón, ahora realizado rudimentariamente dentro de un contexto totalmente popular, donde las barreras jerárquicas del ambiente laboral establecidas por “La Compañía” desaparecen. Otro aspecto muy interesante es que



Foto 3. Don Daniel Sargent Vega. Silvia Herrero Bravo.

mencione el “robar una gallina”, porque suponíamos que un *rondown* no lleva pollo o gallina, pero él afirma que “se le ponía de todo”, y repite “en realidad se le ponía de todo lo que fueran carnes, se le ponía pescado, se le ponía carne salada y uno de los ingredientes más importantes, el chile, no era el panameño que se usaba, era el *Scotch Bonnet*, que ya no existe, ya ese se perdió, era un chile parecido al panameño, pero era como un gorro aplastado, por eso le dicen Bonnet, porque Bonnet es un gorrito, y era amarillo, amarillo, amarillo y tenía un sabor rico, rico, no es como el panameño”.

### **Scotch Bonnet o Chile Jamaica**

Los *Scotch Bonnet* pertenecen a una variedad de chile picante esencial en muchas comidas del caribe antillano y costero, e indispensables en algunas recetas características de la comida de Jamaica y en el *cajun*, de Luisiana; entre los conocedores de la buena cuchara se le distingue como a un tesoro del buen sabor; el señor Sargent fue un testigo del uso y desaparición del *Scotch Bonnet* en Costa Rica, pero a nivel mundial aún se le aprecia, procesa y comercializa, se promueve como el chile más caliente y popular de todas las variedades que están en el mercado y algunas casas inglesas especializadas en proveer víveres y dar servicios de catering de las Islas Antillanas, a nivel mundial, distribuyen el *Scotch Bonnet*. El “*Scotch bonnet*” también es conocido como Chile Jamaica y no es casualidad que existiera en nuestra costa caribeña.



Foto 4. DeMers John, Fuss Eduardo. (2005). *Authentic Recipes from Jamaica*. Singapore: Periplus Editions.

### **Herencias culinarias e influencia de Jamaica**

Como bien se sabe a la costa caribeña costarricense llegaron a trabajar obreros de varias Islas y pueblos costeros del Caribe, sobre todo de Jamaica, isla de las Antillas Mayores, y la comida de Jamaica es reconocida como a una deliciosa combinación de ingredientes y estilos culinarios, provenientes de las muchas nacionalidades diferentes que representan los grupos humanos allí asentados, a lo largo de su historia. En el año 1997 la oficina de Turismo de Jamaica dice:

“Los indios Arawaks dieron a nuestra isla este nombre Xaymaca.

Y, durante años la tuvieron sólo para ellos.

Pero con el paso del tiempo, a lo largo de los siglos, el mundo entero vino y se quedó.

E hicieron de nosotros lo que somos.

Vinieron desde España y nos dieron nombres como Ocho Ríos y Río Grande. Y de Inglaterra con sus leyes y su idioma. Vinieron de África con su rica cultura y vitalidad. De Portugal con su antigua tradición judía. Y de china e India, de Siria y Nepal, De Escocia y Francia.

Y todos ellos tuvieron hijos e hijas Jamaicaños.

Así que aunque nuestro plato nacional es el Akee procedente de Ghana, servido con pescado salado en todas partes, nuestro menú incluye wonton frito, fettuccine, fondue de boeuf y té cerasee.

Hoy, quizá usted podrá ver por qué nuestro lema es "Out of Many, One People", "De muchos uno." (Jamaica Tourist Board, 1997: p. 1)

La siembra y el cultivo de la tierra ofreció una gastronomía balanceada a los afrodescendientes y ellos nunca dejaron de ser agricultores, a pesar de épocas adversas; los recursos de la tierra son aún el sustento diario y se mantiene la costumbre del mercado semanal, práctica ancestral aprendida en el suelo madre, en la tierra de los leones y ardientes soles de sus antepasados. Jamaica creció con un desarrollo sostenible, estable y planificado, gracias a las huertas caseras como sistema de vida tradicional, se mantiene fuerte también la usanza de levantar pequeños puestos a orillas de los caminos, o donde hay tránsito de gente, para vender tanto los productos de la huerta casera, como sus comidas tradicionales. De hecho los mejores sabores caribeños pueden encontrarse a orillas de la calle.

La rica complejidad del sabor intenso y particular de la comida de Jamaica, llamada "soul food", o "comida de la tierra", hace gala del sentimiento puesto al cocinar y de la sazón dada con la cocción precisa y necesaria para permitir a los ingredientes naturales intensificar su sabor, el sabor del Nuevo Mundo, el sabor del Caribe, el sabor de la mezcla y de la diversidad, pues, el origen del chile y de sus usos culinarios, por ejemplo, es del Nuevo Mundo, también la yuca y el pejibaye son nativos del continente indígena; la costumbre de condimentar los alimentos es española y francesa, pero éstos usaban las especias que buscaban en el Lejano Oriente. Los ingleses conocían y habían adoptado ya las complicadas mezclas de curry y los sabrosos caldos de cocinar lento y concentrado con influencia de la India; el gusto por la carne de cerdo agridulce y las carnes profusamente condimentadas, servidas en su salsa bronceada, se adquiere en la isla como influencia de grupos migrantes chinos, árabes de Palestina y Siria, y de libaneses, y se asimilaron costumbres gastronómicas de una antigua colonia Judía; plátanos, bananos y fruta de pan, fueron llevados, y un ingrediente

Foto 5.  
Menú del Restaurante Jenny's, en Negrill, Jamaica.



primordial, el coco, se invitó solito al banquete, al llegar flotando en el mar desde su origen incierto.

Los africanos por su parte llevaron también el calalú, o *kollilu*, *callaloo*; la nuez moscada y el popular akee, que se vende en grandes canastos en las calles; panes y flanes honran antepasados ingleses y franceses, las frutas tropicales tienen su presencia añadiendo exóticos sabores y refrescantes colores, la piña es nativa de Jamaica, y todos los viejos y nuevos ingredientes se han ido uniendo y reinventado, hasta constituir una gran familia de comida caribeña, siendo la afrocaribeña una de sus especialidades.

"La comida de Jamaica es producto de una herencia cultural muy diversa, su comida cuenta la historia de su gente" (DeMers y Fuss, 2005: p. 4), aseveran los autores del libro titulado *Authentic recipes from Jamaica*, ellos atribuyen la singularidad del estilo y sabor de la comida de Jamaica a la compleja diversidad étnica. Entrado ya el siglo XX el pueblo de Jamaica reconoce que el sentimiento de ser súbditos británicos ya había sido substituido por la certeza de sentirse isleño, de ser persona poseedora de la personalidad jamaicana, un "Jamaican man", y en el año 1962, Jamaica queda libre de Inglaterra. La nueva nación rescata la multiplicidad de su origen cultural cuando se iza su bandera, la cual posee un colorido escudo que expone los elementos simbólicos de la patria.

La comida afro limonense muestra y mantiene las herencias culinarias de Jamaica. En el Caribe Sur costarricense una excusa perfecta para disfrutar de toda la exquisitez y beneficios del "soul food", es acercarse a los puestos de comida ocasionales que se montan para los días de fiesta nacional, como para la última semana del año y en la Semana Santa, que es cuando los vecinos afrodescendientes de Old Harbor y de Manzanillo, preparan platillos tradicionales, cuidadosamente elaborados, para ofrecer en los puestos ocasionales; se prepara el *rundown*, el pargo en salsa caribeña, patacones, "scovich" de macarela, *Jerk Chicken*, o el cambute en leche de coco, que con suerte podríamos encontrar en alguno de los puestos de Manzanillo.



Foto 6.  
Escudo oficial de Jamaica. Imagen de institucional uso público.



Foto 7  
Rice & beans con pollo en leche de coco de "Baby"

Podemos visitar a dos herederos directos del feeling Jamaica, al rasta “Baby” quien tiene su puesto en el pueblo de *Old Harbor*, los domingos, cerca del punto conocido como “Salsa Brava”, y vende un delicioso *Rice & Beans* con pollo o pescado en leche de coco.

Sábados y domingos, en la playa llamada “*Beach Break*”, en Pirripli, Cocles, está Cristián con su inconfundible “carrito”, sirviendo platillos sensacionales, como el *Jerk Chicken*, delicioso pollo marinado con especies “a su estilo” y cocinado lentamente a la parrilla, con el cuidado personal de Cristián, quien lo baña constantemente con su salsa *Jerk* personal hasta servirlo doradito, acompañado por *Rice & beans*, yuca amarillita y *Coleslaw*, su ensalada con receta secreta, que lleva repollito y zanahoria rallados, un poquito de chile dulce picado, mostaza, paprika y azúcar morena.



Foto 8. Tirza Morales Sánchez preparando picadillo de bananito verde con calalú. Athos Bartoletti.

### “Soul Food” y 3 Recetas Bribris

Tirza Morales siente que es Bribri en su corazón, su padre es Bribri, pero ella no forma parte del clan de su padre, el clan Turuwak, porque se pertenece al clan por la línea materna, solo su padre pertenece al clan de su abuela, sin embargo, y sobre todo por los años que pudo compartir con su abuela Bribri en Yorkin de Talamanca, es que ella pudo descubrir en sí misma una identidad que ahora lucha por mantener y valorar, tanto en su trabajo con turismo como dentro de la intimidad familiar.

Tres recetas mantiene ella siempre “rondándole la cabeza”, porque eran sus preferidas de entre las comidas tradicionales, que su abuelita le preparaba cuando ella la visitaba por varios días.

### Tubérculos con pescado de río

Sentarse sobre piedras grandes y de superficie suave y bondadosa en un remanso de agua fresca y transparente del río Yorkin, y recordar la voz de su abuelita contarle sobre historia o plantas medicinales, es parte de esta receta. Su abuela, Soyila Morales Morales, con 82 años, la entretenía transmitiéndole sabiduría mientras sostenía la flecha de chonta, elaborada especialmente para pescar; lo asombroso y fascinante para Tirza era el momento cuando una señora de esa edad, que hasta entonces había estado conversando con ella, —mirándola a ella—, de un momento a otro y en el segundo menos esperado, saz, silbaba la flecha y la abuela la volvía a sacar del agua con un veloz movimiento y un barbudo coleando.

Ahí mismo en el río se limpiaba la pesca y “—abuelita le hacía cortes longitudinales a cada lado del lomo—”, luego volvían a casa y en un ollita se montaba “una cama”

con bananito verde, trozos de ñame y yuca pelados, se llevan a hervir con suficiente agua y un poquito de sal y sobre ellos se coloca el pescado entero, envuelto en hoja de bijagua verde. Tirza considera que “era una especie de cocina al vapor, pues la abuela también tapaba la olla con la tradicional hoja de bijagua, pero de esas que son verdes por ambos lados, que son las especiales en la cocina y permiten una cocción lenta y uniforme, que concentra el sabor natural”.

Por supuesto que ante un platillo de estos debemos ser capaces de reconocer la magia de la bijagua, el toque especial e inconfundible dejado por su aroma y gusto, tan sutiles, únicos, básicos y reales, como el que también agrega el cocinar con leña, cuando el atice sube el vapor y el aroma del ahumado natural refuerza los delicados sabores originales de los ingredientes, los cuales combinan muy bien con la livianidad de texturas que solo la comida al vapor logra alcanzar. Comida del Caribe.

### Picadillo de bananito verde con Calalú

Una de las delicias de la comida unida a las fuentes domésticas, es poder tener muy cerca los ingredientes frescos, crecidos naturalmente. La comida original y la más sana es ésta. De nuevo el ingenio la hizo apetecible y variada.

Para esta receta se deben buscar unos bananitos verdes y lavarlos con cáscara, a cada uno se le corta ambos extremos y se raja a lo largo; se llevan a hervir en una olla honda con suficiente agua y un poquito de sal. Se tapan con hoja de bijagua verde. Se sabe que están listos porque la cáscara se raja sola por el otro extremo. Se retiran del fuego, se les quita el agua caliente y se dejan enfriar.

Mientras tanto la abuela salía a buscar hojas de calalú y raíz de cúrcuma, cuando volvía las lavaba y las dejaba escurrir. Tomaba entonces los bananitos tibios los pelaba y los tajadeaba, ponía un comal en el fuego y vertía en el comal caliente un



Foto 9. Tirza Morales Sánchez preparando picadillo de bananito verde con calalú. Athos Bartoletti.

poquito de aceite de coco, –común en la zona y muchas veces casero también–, a continuación le agregaba un poco de achiote de la casa y lo mezclaba, luego agregaba el bananito tajadeado y con su cuchara de palo lo mezclaba despacio y con atención; cuando ya el picadillo tomaba un tono rojo-anaranjado bien uniforme y se veía muy apetitoso, retiraba la sartén del fuego y servía el picadillo en los platos, sobre hojas soasadas, o lavadas, de bijagua verde.

De inmediato rallaba un poquito de cúrcuma y picaba juntas las mejores hojas de calalú; volvía a poner el comal en el fuego, estando el comal caliente se le agrega un poquito de agua, al calentar se le agrega cúrcuma rallada y se deja hervir; cuando el agua tiene un color naranja característico y la cúrcuma cocinó un poco, se le agrega el calalú empapándolo bien en el agua para que tome color y sabor; cuando las hojas se ven suaves y cocinadas se les baña un chorrito de aceite de coco con movimiento circular, se mezclan para uniformar el sabor y se deja concentrar; se retira del fuego al evaporarse el agua y se sirven acompañando el picadillo de bananito verde.

Comida verdadera que utiliza sabiamente los recursos naturales a nuestro alcance, ingredientes íntegros, elaborados sanamente y con buen sentido gastronómico, comida preparada “con corazón”, con paciencia y con respeto.

## Refresco de pejibaye y bananito criollo

Al menos media hora tomaba a doña Soyla preparar una de las bebidas que acostumbraba servirle a su nieta con estas comidas caseras tan tradicionales.

Como la abuela siempre tenía racimos de pejibaye, –llevados a Talamanca por los Misquitos–, y bananitos criollos en el patio trasero, solamente salía a escoger unos pejibayes, pero de los más maduritos, porque otros, más verdes, o pintones, se guardaban para otras cosas; los ponía a cocinar con agua y sin sal, durante unos 20 minutos.

Cuando estaban fríos los pelaba y los rayaba dentro de un pichel, les agregaba un poco de agua y los mezclaba bien con el molinillo de madera tradicional y lo dejaba reposar; mientras tanto pelaba unos 6 bananitos criollos, también de los bien maduritos, y en un recipiente y ayudada por una piedra de río, –de canto redondeado y superficie suave–, machacaba intensamente los bananitos hasta convertirlos en una masita uniforme y suave, la cual agregaba al agua de pejibaye y mezclaba muy bien, con el molinillo, terminaba agregando un poquito más de agua.

La combinación es deliciosa pues las dos texturas se unen muy bien y el bananito agrega un sabor dulce y una suavidad especial al gusto almidonado que aporta el pejibaye. Por supuesto, Tirza recuerda divertida que después de tomar un vaso de esta bebida ya no querían comer nada más.

## Bibliografía

Archivo Nacional. (2011). *El Álbum de Figueroa: Un viaje por las páginas del tiempo*. San, José. Costa Rica: EDUPUC. Editoriales Universitarias Públicas Costarricenses.

Borge, Carlos; Castillo, Roberto. (1997). *Cultura y conservación en la Talamanca indígena*. San José, Costa Rica: EUNED.

Bourgois, Philippe. (1994). *Banano, etnia y lucha social en Centroamérica*. San José, Costa Rica: Editorial Departamento Ecuménico de Investigaciones (DEI)

Boza Villareal. (2014). *La frontera indígena de la Gran Talamanca*. San José, Costa Rica: EDUPUC. Editoriales Universitarias Públicas Costarricenses.

Cabanillas, Berta. (1973). *El puertorriqueño y su alimentación a través de su historia (Siglos XVI al XIX)* San Juan, Puerto Rico: Instituto de Cultura Puertorriqueña.

DeMers John, Fuss Eduardo. (2005). *Authentic Recipes from Jamaica*. Singapore: Periplus Editions.

Díaz P., Héctor. (2006). *El laberinto de la identidad. Cronología histórica de la Costa Atlántica de Nicaragua*. México D.F., UNAM. Universidad Nacional Autónoma de México.

Jiménez A., Carolina. *Escape a Kuna Yala*. San José, Costa Rica: EUNED

Jiménez A., Carolina. (2007). *Sazonando recuerdos. Anécdotas, historia y recetas de cocina de Puerto Viejo de Talamanca*. San José, Costa Rica: EUNED.

León Jorge, Álvarez P. Luis J., Sánchez V. Pablo E. (1999). *Los nombres comunes de las plantas en Costa Rica*. Universidad de Texas, USA; Editorial Fundación UNA.

Malmierca, I. (2000). *Cronología del Caribe*. Habana, Cuba:SI-MAR.

Mira C., Esteban. (2010). *La Española, epicentro del Caribe en el siglo XVI*. Academia Dominicana de la Historia. Volumen XCL, Santo Domingo, República Dominicana: Editorial Búho.

Nikolic Mona. (2015). *Identität in der Küche. Kulturelle Globalisierung und regionale Traditionen in Costa Rica*. Bielefeld, Alemania transcript.

Pereira A., Boxill Ian, Maerk Johannes. (2002). *Tourism, development and natural resources in the Caribbean*. D.F. México: Editorial Plaza y Valdés.

## Consultas en internet

Durán S., Luis Armando. (2013). *VIAJE A COSTA RICA EN 1857 de Uladislao Durán*. *Revista Herencia* Vol. 26 (1 y 2), 111-126, 2013. Páginas recuperadas. Fecha consulta 23-07-15. Disponible en: <http://revistas.ucr.ac.cr/index.php/herencia/article/view/19043/19132>

Embajada de Jamaica. (2015). *Acerca de Jamaica: Símbolos Patrios. Bandera Nacional Escudo Nacional Himno Nacional*. Fecha consulta 27-07-15. Disponible en: [http://www.embajadadejamaica.com/S%C3%ADmbolos%20Patrios-dejamaica-12.html#VcKCyfl\\_NBd](http://www.embajadadejamaica.com/S%C3%ADmbolos%20Patrios-dejamaica-12.html#VcKCyfl_NBd)

Caribbean & Americas News Digital. (2015). *Fiesta del Fuego: Vital la cultura para unir al Caribe en su diversidad*. Noticias de Turismo. Fecha de consulta: 23.07.15.

Disponible en: <http://www.caribbeannewsdigital.com/noticia/xxxv-fiesta-del-fuego-vital-la-cultura-para-unir-al-caribe-en-su-diversidad>

Cocina de hogar.com (2010). *Recetas de cocina sencillas. Chiles ajíes y pimientos*. Fecha de consulta: 21.07.15. Disponible en: <http://www.cocinadehogar.com/chiles-ajies-y-pimientos.html>

The world of chillies. *Hot flavours from around the world for you to grow and taste*. Fecha de consulta: 03.08.15. Disponible en: [http://www.worldofchillies.com/chillies\\_gallery/pods-gallerypluskit/pods-gallery-pluskit.html](http://www.worldofchillies.com/chillies_gallery/pods-gallerypluskit/pods-gallery-pluskit.html)

Caribbean groceries. *Caribbean Trini Catering Services*. Fecha de consulta: 21.07.15. Disponible en: <http://www.caribbeangroceries.com/index.php/scotch-bonnet-peppers.html>

Alden Lori. (1996-2005). *The cook's treasures. Fresh Chile Peppers. Virtual cooking encyclopedia*. Fecha de consulta: 22.07.15. Disponible en: <http://www.foodsubs.com/Chilefre.html>