

# Between **Land & See**

Entre la **Tierra** y el **Mar**

---

*Traditional food & cooking from San Andrés, Old Providence  
& Santa Catalina Islands  
Las cocinas tradicionales de San Andrés, Providencia y Santa Catalina*

CULTURA CULINARIA Y BIODIVERSIDAD











# Between **Land & Sea**

---

*Traditional food & cooking from San Andrés,  
Old Providence & Santa Catalina Islands*

CULTURA CULINARIA Y BIODIVERSIDAD

## Between **Land & Sea**

*Traditional food & cooking from San Andrés, Old Providence & Santa Catalina Islands.*

## Entre la **Tierra y el Mar**

*Las cocinas tradicionales de San Andrés, Providencia Santa Catalina.*

### **Ministerio de Cultura**

Mariana Garcés Córdoba

*Ministra de Cultura*

Zulia Mena García

*Viceministra de Cultura*

Enzo Rafael Ariza Ayala

*Secretario General*

Alberto Escovar Wilson-White

*Director de Patrimonio*

Juliana Forero Bordamalo

*Coordinador Grupo Patrimonio Inmaterial*

Luisa Ángela Caro Díaz

*Asesora de la Política para el Conocimiento, la Salvaguardia y el Fomento de la Alimentación y de las Cocinas Tradicionales de Colombia*

### **Fundación ACUA**

David Soto

*Director Ejecutivo*

Emperatriz Arango Blanquiceth

*Subdirectora y responsable del Departamento de Comunidades*

Ana Isabel Márquez Pérez

*Investigación y textos*

### **Investigadoras de campo**

Karen Livingston Hooker

Sharry Bryan Britton

Aydeé O'Neill Fernández

### **Fotografías**

Ana Isabel Márquez Pérez

María Eugenia Pérez García

Jessie Cruz Whitaker

Yolanda Bodnar Contreras

### **Ilustraciones**

Luis Antonio Howard Howard

Jonathan Howard Howard

### **Corrección de estilo**

Edgar Ordóñez

### **Edición, diseño gráfico y diagramación**

Aracnia Studios Ltda.

[www.aracniastudios.com](http://www.aracniastudios.com)

© Ministerio de Cultura, 2016

Impreso en Colombia

ISBN 978-958-57847-5-8

Ministerio de Cultura, República de Colombia

Dirección de Patrimonio

Carrera 8 No. 8 - 55

Teléfono (571) 3424100

Bogotá D.C.

[servicioalcliente@mincultura.gov.co](mailto:servicioalcliente@mincultura.gov.co)

[www.mincultura.gov.co](http://www.mincultura.gov.co)

*Los comentarios y opiniones reflejados en este libro no comprometen al Ministerio de Cultura y son responsabilidad exclusiva de sus autores.*

# ÍNDICE

<b>11</b>	PRESENTACIÓN	
		INTRODUCCIÓN <b>12</b>
<b>13</b>	ENTRE LA TIERRA Y EL MAR: EL ARCHIPIÉLAGO DE SAN ANDRÉS, PROVIDENCIA Y SANTA CATALINA	
	LA POLÍTICA PARA EL CONOCIMIENTO, SALVAGUARDIA Y FOMENTO DE LA ALIMENTACIÓN Y LAS COCINAS TRADICIONALES DE COLOMBIA	<b>16</b>
<b>21</b>	CONOCIENDO LOS SABORES Y SABERES EXISTENTES EN EL ÁREA INSULAR	
	LOS RECURSOS ALIMENTARIOS DE SAN ANDRÉS, PROVIDENCIA Y SANTA CATALINA	<b>22</b>
<b>37</b>	LA COMIDA COMO UN ESPACIO DE ENCUENTRO SOCIAL PARA EL PUEBLO RAIZAL	
	LOS OFICIOS ASOCIADOS AL SISTEMA ALIMENTARIO TRADICIONAL DEL PUEBLO RAIZAL	<b>43</b>
<b>53</b>	LUGARES, UTENSILIOS Y HERRAMIENTAS ASOCIADOS A LA ALIMENTACIÓN	
	LAS COCINAS DEL ARCHIPIÉLAGO	<b>57</b>
<b>67</b>	LAS PREPARACIONES	
	FI WI FOOD CHIENGE PLENTY (NUESTRA COMIDA CAMBIÓ MUCHO)	<b>101</b>
<b>109</b>	RECOMENDACIONES	
	DE SOBREMESA	<b>110</b>
<b>112</b>	ÍNDICE DE RECETAS	

# AGRADECIMIENTOS

Agradecimientos a todas las personas que participaron en las entrevistas, encuentros y talleres. También un reconocimiento a las personas que hicieron posible este libro.

## Entrevistados en las islas de Providencia y Santa Catalina

Vivian Archbold	Ofelina Hawkins	Sonia Livingston
Clarence Bent	Timoteo Hawkins	Máximo Livingston
Melinda Bryan	Rosilda Henry	Myriam Nelson
Miguelina Bent	Arelis Howard	Orna Robinson
Elvis Borden	Cecilia Howard	Regino Robinson
Ninfa Britton	Josefina Huffington	Conroy Steele
José Bryan	Eduardo Jay	Lorenzo Steele
Maxine Bryan	Carmenza Livingston	Sholette Taylor
Rosalba García	Ligia Livingston	Anaconda Walters
Dionisia Gómez	Lola Livingston	Sombra Ward
Delia Edén	Lucía Livingston	Elvina Webster

## Entrevistados en la isla de San Andrés

Mercedes Lever	Ángela Pomare	Glenda Pomare
Loria McGowan	Delvin Pomare	Morcle Pomare
Love Joy McGowan	Edilma Pomare	Domingo Sánchez

## Participantes en actividades prácticas y encuentros de memoria

Ana Cecilia Arzuza	María Grinard	Rosana Livingston
Mercedes Arzuza	Mesa Grinard	Gudelia Martínez
Maxine Bryan	Grupo de la Tercera Edad del Sector San Luis (San Andrés)	Alicia Mitchell
Katia Bowie	Audith Hooker	Hardy Nelson
Clavarin Britton	Dabaiba Hooker	Edilma Pomare
Yovioni Corpus	Iniva Hudgson	Lizel Pomare
Betty Gómez	Carmenza Livingston	Elvina Webster
Dionisia Gómez	Emarcita Livingston	Genelee Whitaker
Jenny Gordon	Lorine Livingston	Alfarita Williams
Leticia Gordon		Rosalía Henry



## Agradecimientos especiales

Gobernación del departamento  
Archipiélago de San Andrés, Providencia y  
Santa Catalina

Alcaldía de Providencia y Santa Catalina

Corporación para el Desarrollo Sostenible  
del Departamento Archipiélago de San  
Andrés, Providencia y Santa Catalina  
(Coralina)

Organización de Los Raizales Residentes  
Fuera del Archipiélago de San Andrés,  
Providencia Y Santa Catalina (ORFA)

Ferma Livingston  
Germán Márquez Calle  
María Eugenia Pérez García  
Sonia Milena Pineda  
Luis Fernando Arenas  
Katia Bowie  
Iara Cruz Márquez  
Jessie Cruz Whitaker  
Dilia Robinson





# LOS SABORES ENTRE LA TIERRA Y EL MAR



El pueblo raizal que habita el archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina ha tejido a lo largo de su historia una relación con el ecosistema en el que habita, el cual, aunque es una pequeña porción del país, está compuesto por bosque seco, montañas, playas blancas y un mar de siete colores rodeado de arrecifes de coral. Esta diversidad biológica es el sustento de una cultura que es resultado de la mezcla de varias culturas más, y que tiene unas características muy diferentes a las del resto del país y que enriquecen la diversidad misma de la nación. Este mismo entorno ha procurado durante siglos los productos que componen las cocinas tradicionales de esta región del país, tan reconocida y visitada, como desconocida y misteriosa.

Las cocinas tradicionales hacen parte fundamental de la cultura raizal, pues además de proveer alimento, son el escenario en el cual convergen diferentes elementos culturales isleños. La cocina no se entiende sin sus espacios en el hogar, sin la música o las narraciones que en torno al fogón se van pasando de generación en generación bajo la guía de mujeres que disfrutaban de cocinar y de compartir, porque la cocina raizal se puede interpretar como comunitaria.

El oficio de la cocina es de suma importancia para el pueblo raizal, que reconoce a sus sabedoras y sabedores, quienes tradicionalmente han realizado su trabajo junto con pescadores, recolectores y agricultores con quienes, además de lazos de amistad y solidaridad, los une el ser parientes, pues muchos son miembros de las mismas familias que se dispersaron por las costas e islas de Centroamérica y el Caribe.

El universo culinario del archipiélago contempla diferentes espacios de aprovechamiento de la diversidad biológica, ya sea nativa o introducida, silvestre, cultivada o domesticada, que va de las montañas de Providencia a los bosques de San Andrés, las playas, los cayos, islotes y el arrecife. En este paisaje, los diferentes oficios que se generan en torno a la alimentación y las cocinas tradicionales se mantienen y buscan sobrevivir más allá del recuerdo, adaptándose a las nuevas dinámicas sociales, culturales y económicas que viven las islas.

En este marco, el Ministerio de Cultura y la Fundación ACUA se complacen en presentar el resultado de un muy importante proceso de documentación realizado de manera conjunta con los sabedores y sabedoras de las cocinas tradicionales del archipiélago, trabajo que corresponde al desarrollo de la Política para el Conocimiento, Salvaguardia y Fomento de la Alimentación y las Cocinas Tradicionales de Colombia (que en adelante, para abreviar, se mencionará como Política de Cocinas Tradicionales).

“Between Land and Sea: Traditional Food & Cooking from San Andrés, Old Providence & Santa Catalina Islands” es un documento que, con el interés de mostrar la importancia de las cocinas tradicionales del archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, pretende además resaltar y dar a conocer a los colombianos en general, y especialmente a los habitantes y visitantes de las islas, varios elementos de la cultura raizal, una cultura que se formó entre la tierra y el mar.

# INTRODUCCIÓN

Esta publicación es resultado del proyecto “Salvaguardia y fomento de las cocinas tradicionales de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, con énfasis en el conocimiento y uso de la biodiversidad con fines alimentarios”. Esta investigación fue realizada por iniciativa del Ministerio de Cultura, en el marco de la Política de Cocinas Tradicionales de Colombia, en convenio con la Fundación ACUA, en procura de aportar al desarrollo del Plan Especial de Salvaguardia “Cultural practices, and ancestral knowledge of raizal people with the sea”, en español “Saberes, conocimientos ancestrales y prácticas culturales raizales en su convivencia con el mar”, que actualmente desarrolla la Organización de Los Raizales Residentes Fuera del Archipiélago de San Andrés, Providencia Y Santa Catalina (ORFA) con el apoyo del Ministerio, plan en el que la culinaria tradicional figura como una de las manifestaciones que deben salvaguardarse.

Por medio de este libro se busca presentar una visión amplia del mundo de las cocinas tradicionales y del sistema agroalimentario del pueblo raizal, entendidos como parte fundamental del patrimonio cultural inmaterial de la nación. Se presenta una contextualización histórica y social del archipiélago que se considera clave para entender varios de los procesos, prácticas y conocimientos que se retomarán a lo largo del documento. Posteriormente se hace una presentación de la Política de Cocinas Tradicionales, en la cual se enmarca esta investigación, lo cual da paso a una contextualización sobre el patrimonio cultural inmaterial asociado a las cocinas tradicionales del archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina.

De la misma manera se identifican y describen los principales productos que componen la alimentación raizal, haciendo énfasis en el vínculo existente entre la comunidad isleña y su entorno ecológico, del cual proviene una parte fundamental de aquellos. Así mismo, se profundiza en los oficios asociados al sistema agroalimentario tradicional, que han hecho posible durante siglos el acceso a los productos identificados en el apartado anterior, y que hasta hoy son de gran importancia para la vida cotidiana de los isleños, especialmente para garantizar una parte de sus alimentos. Posteriormente se hace una identificación y análisis

de los cambios experimentados por el sistema agroalimentario y las cocinas tradicionales del archipiélago en las últimas décadas, que permite señalar algunas de las principales amenazas que existen para la continuidad de esta modalidad de patrimonio cultural inmaterial. Con base en esto, también se presenta una serie de recomendaciones y de posibles acciones de salvaguardia, elaboradas a partir de los aportes de los entrevistados, así como de la reflexión en torno a la información recolectada durante el proceso.

Finalmente, se presenta un capítulo dedicado a recetas y preparaciones, en el cual se reseñan algunas de las recetas trabajadas en las actividades prácticas, y que fueron compartidas por las cocineras durante las entrevistas; se establece así una relación entre las recetas y las personas que las compartieron. Cabe señalar que aquí solo se incluye una selección de recetas destacadas por los participantes del proceso de investigación, pues existen gran cantidad de preparaciones tradicionales, muchas de ellas incluidas en recetarios como los elaborados por Rebetez (1997), la Asociación Casa de la Cultura de Providencia y Santa Catalina Islas (2010) y la primera Iglesia bautista de San Andrés (2014), y quedaba por fuera del alcance de esta investigación incluirlas todas. Para cerrar el documento se incluye un análisis sobre la importancia social de la comida, donde se describen algunos de los momentos y espacios de la vida cotidiana del pueblo raizal en los que esta se convierte en un eje fundamental, alrededor del cual se reúnen las personas para estrechar sus lazos familiares y comunitarios.

# ENTRE LA TIERRA Y EL MAR: EL ARCHIPIÉLAGO DE SAN ANDRÉS, PROVIDENCIA Y SANTA CATALINA

ARCHIPIÉLAGO DE SAN ANDRÉS,  
PROVIDENCIA Y SANTA CATALINA



El archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina posee una riqueza cultural inmensa, pues en esta pequeña porción de tierra se fusionaron las culturas inglesa y española con las diferentes culturas procedentes de África, como consecuencia de la esclavización.

Para la mayoría de los colombianos, este archipiélago representa un territorio de playas blancas y aguas cristalinas de siete colores, lo que lo hace un destino muy buscado por nacionales y extranjeros para la práctica del turismo, actividad que tuvo su auge en la época en la que se

declaró como puerto libre, desde comienzos de los años cincuenta del siglo pasado hasta los años noventa, cuando un gran número de personas se desplazó a la isla en búsqueda de elementos, especialmente electrodomésticos, que no se conseguían con facilidad en el interior del país, además de vacacionar. Aunque las dinámicas económicas cambiaron, San Andrés y Providencia se mantienen como uno de los principales destinos turísticos del país, con una ocupación hotelera permanente a lo largo del año, recibiendo no solo a un importante número de visitantes nacionales, sino de turistas procedentes del exterior.

Desafortunadamente, debido a ciertos modelos económicos y de prestación de servicios y a un profundo desconocimiento, la mayor parte de estos visitantes no entra en contacto directo con la población raizal y con la cultura de estas comunidades, que incluye saberes sobre el universo, y en especial sobre el mar y los arrecifes de coral; el creole, lengua nativa; la música de influencia antillana; una amplia tradición oral constituida por cuentos, historias y mitos, entre los que se destacan los relatos de Miss Nancy o Anancy; bailes que, en Colombia, solo se encuentran en esta región, como el schotisse, la polka, la mazurka y el quadrile; técnicas de construcción adaptadas para la vida en la isla; labores agrícolas y productivas, técnicas artesanales y, por supuesto, una gran riqueza culinaria basada en la diversidad biológica del archipiélago, entre otras manifestaciones.

Las cocinas tradicionales del archipiélago, así como el resto de manifestaciones y expresiones culturales del pueblo raizal, son completamente diferentes a las demás de la región del Caribe colombiano y del resto del país, por lo cual debe observárselas con mucha atención, pues aunque la población raizal es pequeña, el aporte que hacen a la diversidad cultural de la nación es bastante amplio.

Sea la culinaria isleña, entonces, el medio para conocer un poco más de esta región del país, de sus gentes, y especialmente de sus sabores y saberes, como parte importante del patrimonio cultural inmaterial de todos los colombianos.

## El archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina

El archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina se localiza en el mar Caribe, a más de 500 km de la costa continental de Colombia. La isla de San Andrés, donde está la capital del departamento, tiene 30 km<sup>2</sup> y es la mayor de las tres islas. Por su parte, Providencia y Santa Catalina tienen un total de 23 km<sup>2</sup>, se comunican por un puente peatonal y constituyen un municipio. Mientras San Andrés es de origen coralino, lo que la hace relativamente plana y con pocas elevaciones, Providencia y Santa Catalina son de origen volcánico, montañosas y surcadas por riachuelos. Las tres islas conservan grandes relictos de bos-

que seco y se encuentran rodeadas de complejos arrecifales coralinos, considerados entre los mejor conservados y mayores de la región, incluida, en Providencia, una barrera coralina de 32 kilómetros de longitud. El archipiélago está, además, conformado por varios grupos de cayos y bancos coralinos que se extienden hacia los cuatro puntos cardinales, especialmente hacia el norte, donde se localizan algunas de las zonas de pesca más fructíferas para los pescadores isleños.

## Los raizales: la gente de las islas

Hoy en día, la extrema tranquilidad de Providencia y la agitada vida urbana de San Andrés no siempre permiten observar su rico y complejo pasado colonial, que dio origen a lo que hoy conocemos como *pueblo raizal*. Descubiertas las islas por los españoles a principios del siglo XVI, fueron colonizadas por puritanos ingleses en el siglo XVII, en un intento fallido que tuvo como centro Providencia y solo duró doce años, y después en el siglo XVIII por ingleses provenientes de Jamaica, junto con esclavizados africanos, que en ese segundo intento dieron mayor importancia a San Andrés. Durante esos siglos cambiaron varias veces de manos entre Inglaterra y España, que finalmente se quedó con ellas con la firma del Tratado de Londres, en 1786, y que las asignó al Virreinato de la Nueva Granada (hoy Colombia) en 1803. Luego de la guerra de Independencia contra España, y por decisión local, las islas adhirieron a la Gran Colombia en 1822, para formar parte de Colombia incluso después de que la Gran Colombia se disolvió, tras la muerte de Bolívar.

Por su situación geográfica y las condiciones internas de Colombia, hasta inicios del siglo XX las islas permanecieron alejadas del resto del país, lo cual hizo que se consolidara una cultura con influencia del Caribe inglés, de donde provino la colonización original, lo cual se reforzó con la llegada de numerosos jamaquinos en las primeras décadas del siglo XIX, y luego, de habitantes de las islas Caimán, entre 1830 y 1880, principalmente. Hasta la firma del tratado Esguerra-Bárcenas con Nicaragua, en 1928, las relaciones de las islas se proyectaron principalmente sobre el Caribe insular y ciertos lugares de la costa centroamericana, donde hasta hoy habitan poblaciones que comparten una herencia cultural



similar a la de las islas colombianas, así como numerosos lazos familiares. Hasta ese tratado, la costa de la Mosquitia y el archipiélago constituían una unidad política y, sobre todo, cultural, que a pesar de los muchos cambios y divisiones, aún persiste y forma parte de un territorio más amplio, que incluye las costas centroamericanas entre Belice y Panamá y todas las islas adyacentes, como las islas de la Bahía (Honduras), los cayos Miskitos y las islas del Maíz (Nicaragua).

Cabe resaltar que, entre finales del siglo XIX y principios del XX, a esos territorios se sumaron personas provenientes de diversas islas del Caribe, principalmente de Jamaica y Barbados, cuya migración fue impulsada por la necesidad de mano de obra para la construcción del canal de Panamá y para atender las plantaciones de frutas. Todas estas poblaciones mantienen hasta hoy lazos familiares, algo que se evidencia en los apellidos que comparten, el uso de una lengua criolla de origen inglés con grandes similitudes y el reconocimiento mutuo de su cercanía. Este aspecto de la historia de las islas es de interés para esta investigación, pues, como se mostrará más adelante, también son importantes los vínculos en lo que respecta a la cocina tradicional.

Comenzando el siglo XX, las islas fueron incorporándose paulatinamente a Colombia, en un proceso que se ha denominado *colombianización*, en la medida en que el Estado colombiano intentó mudar la cultura y la sociedad del archipiélago, por considerarla ajena al proyecto político hispánico, católico y blanco en que estaban interesadas las élites andinas, lo cual afectó muchas de las diná-

micas existentes hasta entonces en relación con el resto del Caribe. En 1935, se impuso el español en las escuelas, se prohibió el inglés y se inició la persecución de las religiones protestantes. En 1953 el presidente Gustavo Rojas Pinilla declaró a San Andrés *puerto libre*, e impulsó un proceso de cambio que incluyó, además de la migración masiva de colombianos continentales hacia las islas, el despojo y la especulación de las tierras de los isleños raizales, la discriminación, el desplazamiento y la aculturación. Aunque estos procesos afectaron en menor medida a Providencia y Santa Catalina, debido a su ubicación más lejana, no por ello dejaron de tener un gran impacto. En relación con los aspectos culturales, estas dinámicas trajeron nuevas tradiciones culturales, que se mezclaron, se superpusieron o dieron origen a nuevas formas de las expresiones culturales locales.

A pesar de todos los cambios, hasta la actualidad los raizales conservan gran parte de sus modos de vida tradicionales basados en la pesca y la agricultura, aunque con modificaciones debidas a los diversos procesos de modernización e integración ocurridos desde el siglo XX a la actualidad. Los isleños de hoy son una mezcla de africanos, europeos, caribeños de otras regiones, asiáticos, con un componente creciente de colombianos continentales. Poseedores de una lengua propia, el creole —una mezcla de inglés con estructuras gramaticales diferenciadas, de origen africano—, los habitantes de las islas mantienen hasta hoy una cultura propia, marcada por su historia colonial inglesa, su herencia africana y sus relaciones, primero con el Caribe, y después con Colombia.

## LA POLÍTICA PARA EL CONOCIMIENTO, SALVAGUARDIA Y FOMENTO DE LA ALIMENTACIÓN Y LAS COCINAS TRADICIONALES DE COLOMBIA

Las prácticas alimentarias y las cocinas de la región insular se conocen parcialmente, pues aunque se han realizado documentaciones sobre las cocinas tradicionales, estas se han centrado en las recetas, tratando muy superficialmente otros aspectos importantes que son determinantes en el complejo sistema culinario isleño, en especial en lo relacionado con el manejo de la diversidad biológica silvestre y cultivada, los oficios, las cocinas y sus utensilios.

Aunque existe información relacionada con la oferta ambiental del archipiélago, aún no se han explorado con profundidad las relaciones que a partir del tema alimentario se generan entre las diferentes culturas que habitan las islas y un medio tan complejo como el de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, asunto que cobra relevancia en un momento en el que el reconocimiento del archipiélago como parte importante del territorio nacional es fundamental, a partir de la valoración de la diversidad cultural y del reconocimiento que hace la nación, gracias a lo cual los procesos locales de identificación, conocimiento, divulgación y rescate de las tradiciones culturales del pueblo raizal avanzan.

Las cocinas tradicionales del archipiélago San Andrés, Providencia y Santa Catalina hacen parte del patrimonio cultural inmaterial de la nación, pues conforman el conjunto de manifestaciones culturales que dan al pueblo raizal sentido, identidad y pertenencia. El patrimonio asociado a las cocinas de estos pueblos es vivo y dinámico, pues se recrea de manera cotidiana, y tiene una profunda relación con el entorno en el que los isleños habitan, algo que se observa en la comprensión que estos tienen de la naturaleza y el aprendizaje de su uso y conservación.

De acuerdo con la Política para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial (2009), el patrimonio cultural inmaterial

*... comprende no solo los usos, representaciones, expresiones, conocimientos y técnicas de un grupo humano, que hunden sus raíces en el pasado y que se perpetúan en la memoria colectiva, sino también los apropiados socialmente en la vida contemporánea de las comunidades y colectividades sociales. Comprende además los instrumentos, objetos, artefactos y espacios culturales que les son inherentes a dichos activos sociales...<sup>1</sup>*

Las cocinas tradicionales de una comunidad, un pueblo o una nación, como parte importante de su patrimonio cultural inmaterial, comprenden mucho más que la elaboración de recetas, pues contemplan tanto los saberes que se requieren para la producción de alimentos y su transformación en preparaciones, como la disposición dentro del hábitat de los espacios necesarios para la preparación y para el consumo de alimentos. Implican además la elaboración de los utensilios artesanales que se emplean en cada parte del proceso, las normas y los hábitos de consumo, los momentos en que se cocinan y se consumen los alimentos y su distribución, así como el reciclaje y la reutilización de los restos de comida.

A la vez, las cocinas tradicionales son dinamizadoras de otras manifestaciones culturales. No hay celebración, fiesta o reunión en la que la comida no tenga un papel preponderante. Tanto en

<sup>1</sup> Ministerio de Cultura, 2011, página 39.

la vida como en la muerte, los sabores unen a las personas y ayudan a fortalecer el tejido social. Los sabores y saberes de las cocinas acompañan procesos de memoria y sirven de inspiración para canciones, poemas, bailes, pinturas y otras manifestaciones populares que incentivan la cohesión y producen valores.

La cocina tradicional isleña está compuesta por una gran cantidad de saberes y sabores que se han transmitido de generación en generación a lo largo de años, que generan sentimientos de identidad, pertenencia y continuidad histórica en estas comunidades. Muchas de estas preparaciones incluso originan procesos que superan las fronteras, por tratarse de saberes que son comunes a familias dispersas en varios países del Caribe. Los sabores son el resultado de la fusión y el intercambio de conocimientos, recursos, productos, herramientas y técnicas con otros pueblos situados fuera del ámbito territorial.

Estas cocinas tradicionales representan un saber que se aprende de manera viva y directa. Junto al fogón se charla y se aprenden la lengua, los nombres de los utensilios y las preparaciones. Conocer y disfrutar los sabores y olores de los alimentos hace parte de la vida en comunidad. Los relatos tienen lugar en el ámbito de las cocinas, donde se alimentan cada vez que se cuentan para mantenerse en la memoria del pueblo raizal.

Las cocinas de San Andrés, Providencia y Santa Catalina igualmente representan una profunda relación con la diversidad biológica del territorio, con los animales y vegetales silvestres, así como con la biodiversidad cultivada y domesticada en una porción limitada de tierra. También es una cocina que depende en menor medida de los aportes hechos desde tierras continentales, en especial para proveer de algunos elementos que enriquecen los sabores tradicionales.

Las cocinas isleñas tienen importantes nexos con el bienestar y la salud. Al igual que todas las cocinas regionales del país, incluyen una serie de prescripciones y prohibiciones que tienen que ver con recomendaciones alimentarias para contribuir al mejoramiento de la salud o para incrementar capacidades físicas, mentales o sexuales. Existen también prohibiciones relacionadas con los alimentos, que tienen como fin limitar parcial o totalmente algunos productos comestibles, como

ocurre en las dietas, específicamente en las prescritas para los periodos de embarazo o lactancia.

Por sus características, las cocinas tradicionales de Colombia se enfrentan a factores de riesgo como la falta de un diagnóstico cultural sobre los sistemas culinarios tradicionales del país, la dispersión de la información, el desconocimiento de nuestro patrimonio culinario tradicional, la poca valoración de las tradiciones culinarias del país y sus regiones, la falta de enseñanza de las tradiciones culinarias y la interrupción de la cadena intergeneracional que permite su transmisión. Todas las anteriores son amenazas y debilidades que obstruyen su continuidad, razón por la cual se definió en el año 2012 una política pública dirigida al conocimiento, salvaguardia y fomento de estas cocinas.

La Política de Cocinas Tradicionales tiene como marco legal la Constitución Política de 1991, la ley general de cultura (Ley 397 de 1997), la Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial (Unesco, 2003), adoptada en Colombia mediante la Ley 1037 de 2006, la Ley 1185 de 2008, el Decreto 2941 de 2009, la Política sobre el Patrimonio Cultural Inmaterial de Colombia (2009), y el Decreto 1080 de 2015.

Para el desarrollo de la Política de Cocinas Tradicionales se establecieron cuatro estrategias:

- Reconocer, valorar y enseñar el patrimonio de las cocinas y la alimentación tradicional.
- Salvaguardar el patrimonio en riesgo de las cocinas y la alimentación tradicional.
- Fortalecer la organización y la capacidad de gestión cultural de los portadores de las tradiciones de la alimentación y la cocina.
- Fomentar el conocimiento y uso de la biodiversidad con fines alimentarios.
- Adecuación institucional.

Estas estrategias buscan cumplir los siguientes objetivos:

- Contribuir desde el ámbito de la cultura a la valoración y el reconocimiento de la diversidad de las culturas culinarias del país y de la producción tradicional de alimentos.
- Fomentar el conocimiento, la documentación y divulgación de los valores y tradiciones de la cocina y la alimentación, y fomentar su enseñanza y aprendizaje.
- Poner en marcha procesos efectivos de salvaguardia del patrimonio cultural culinario de las regiones y del país, adoptando medidas para su documentación, rescate, revitalización, fomento y divulgación.
- Reconocer la labor y función social de portadores de las tradiciones culinarias y estimular su capacidad creativa e innovadora.
- Apoyar y fortalecer la conformación de redes y organizaciones sociales y su articulación con los productores del campo.
- Contribuir, en el marco de procesos de turismo comunitario y desde el ámbito de la cultura, al desarrollo de emprendimientos productivos que involucren de manera respetuosa y responsable las tradiciones culinarias y el mercado justo de productos alimenticios.
- Fortalecer y apoyar, desde el ámbito de la cultura, el conocimiento, uso y recuperación de los recursos de la biodiversidad silvestre y cultivada para la alimentación.
- Establecer los mecanismos administrativos técnicos, financieros y de coordinación intersectorial y con las administraciones departamentales y locales, para la implementación de la política.

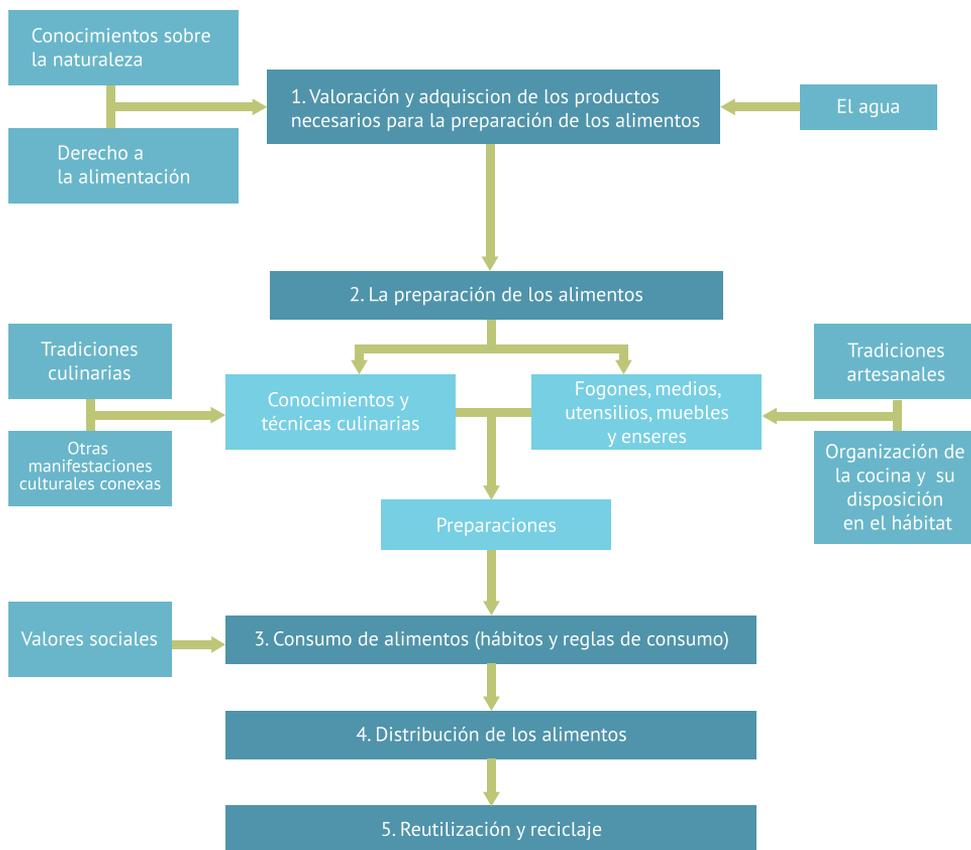
Como desarrollo de estas estrategias se ha adelantado la realización de procesos de documentación con cocineras y cocineros tradicionales en diversas regiones del país, entre las que se encuentra del archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina.

Al igual que las cocinas tradicionales regionales del resto del país, las cocinas de las islas se enmarcan en un complejo sistema culinario que comprende:



- **La valoración y la adquisición de los productos necesarios para la preparación de los alimentos, que incluyen el derecho a la alimentación y el acceso al agua como recurso vital.**
- **La preparación de los alimentos, que se relaciona con los conocimientos y técnicas culinarias, los fogones, los utensilios, los muebles y enseres, y la organización y disposición de las cocinas en el hábitat.**
- **El consumo de alimentos, hábitos y reglas de consumo.**
- **La distribución de los alimentos y las preparaciones.**
- **La reutilización y el reciclaje de los restos de alimentos y los residuos de los procesos de transformación.**

## GRAFICO DEL COMPLEJO SISTEMA CULINARIO



Conocer las cocinas de las islas es acercarse a conocer aún más la diversidad de cocinas tradicionales del país, una nación cada día más orgullosa de estar constituida por tantos paisajes y culturas diferentes, y para la cual son muy importantes los sabores y saberes que existen en la zona continental y en la insular.



# CONOCIENDO LOS SABORES Y SABERES EXISTENTES EN EL ÁREA INSULAR

Como parte de las acciones que el Estado, y en particular el Ministerio de Cultura, emprende para la implementación efectiva de la Política de las Cocinas Tradicionales, se llevó a cabo, en convenio con la Fundación ACUA, un proceso de documentación de las cocinas tradicionales del archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina.

El trabajo se realizó entre abril y agosto de 2016 mediante entrevistas a actores relevantes, la observación participante y la revisión de bibliografía, trabajo investigativo coordinado por la antropóloga Ana Isabel Márquez Pérez, con el apoyo de las investigadoras locales Karen Livingston y Sharry Bryan en Providencia, y Aydeé O'Neill en San Andrés, y la colaboración activa y voluntaria de la gestora cultural Katia Bowie en Providencia. Fueron casi cuatro meses de trabajo de campo etnográfico y práctico, incluyendo un mes en San Andrés, donde la investigación se enfocó sobre dos sectores de la isla, así como la realización de seis encuentros de memoria en torno a la alimentación y tres actividades prácticas con cocineras y otros

miembros de la comunidad, en las cuales se buscó generar reflexiones en torno a la importancia de la comida para la vida del pueblo raizal y las grandes transformaciones que esta ha experimentado.

El proceso incluyó además la identificación y revisión de una bibliografía que pudiera aportar conocimientos sobre las cocinas tradicionales del archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina.



## LOS RECURSOS ALIMENTARIOS DE SAN ANDRÉS, PROVIDENCIA Y SANTA CATALINA

Como en muchas otras sociedades tradicionales, la comida es una parte fundamental y transversal de la vida individual y colectiva del pueblo raizal, fuente de salud e identidad, espacio de encuentro y forma de expresión de la amistad y la solidaridad. Aunque no existen muchos registros históricos sobre la misma, y las investigaciones dedicadas al tema también son escasas, su importancia para la cotidianidad se hace evidente en los múltiples espacios de la vida de los raizales donde está presente, y en ella se evidencian las diversas herencias culturales, así como el estrecho vínculo establecido entre isleños y los ecosistemas presentes en su territorio.

Los productos que hacen parte de la alimentación tradicional del pueblo raizal evidencian, por una parte, las diversas herencias culturales del mismo, conformadas por los ancestros africanos y europeos, y por otra, la estrecha relación desarrollada por esta comunidad con sus ecosistemas circundantes en los más de tres siglos de ocupación y apropiación del territorio. A continuación se presentan los productos más importantes identificados hasta ahora.

### **What wi get faam di sii (Lo que obtenemos del mar)**

En primer lugar, cabe señalar los productos del mar, recolectados en los arrecifes de coral que rodean las islas y otros ecosistemas asociados, como los litorales rocosos, los manglares y los ecosistemas pelágicos y de profundidad.

#### **Fish (Peces)**

El pescado ha sido una parte fundamental de la dieta tradicional del pueblo raizal, probablemente desde la época de la esclavitud, y especialmente a partir de la emancipación, cuando se conformó en las islas una sociedad campesina altamente autosuficiente, que dependía para su subsistencia del aprovechamiento de la naturaleza circundante. Según relatan algunos autores, como Wilson (1973), y como también recuerda la

memoria colectiva, en épocas antiguas, cuando la gente solía comer lo que producía, el pescado era la principal proteína animal consumida por los isleños, y era preparado casi diariamente en todos los hogares, con excepción de los domingos, día en que el menú variaba. Aunque los isleños criaban cerdos, vacas, cabras y aves de corral, la carne de estos animales solo era consumida en contadas ocasiones, sobre todo durante las épocas de tormentas, cuando el clima impedía que los pescadores salieran al mar, y en la época de Navidad, cuando todas las familias sacrificaban sus animales y la carne era regalada entre parientes y amigos, de manera que toda la comunidad acababa recibiendo su parte.

La gran variedad de peces utilizados comprende especies propiamente arrecifales y otras pelágicas y demersales, esto es, que viven en la columna de agua o cerca del fondo en las zonas más profundas. Del primer grupo se destacan peces como el torbit (*Balistes capricus*), el old wife (*Balistes vetula*), el hog fish (*Lachnolaimus maximus*), el yellow tail (*Ocyurus chrysurus*), el rockfish y grouper (*Epinephelus spp.*), y la barra (*Sphyræna barracuda*), entre los más representativos. En el segundo grupo encontramos el kinfish (*Scomberomorus cf. maculatus*), el dolphin (*Coryphaena hippurus*) y el bonito (*Katsuwonus pelamis*), este último una especie de atún muy utilizado como carnada y en algunas recetas tradicionales, como las deliciosas albóndigas de pescado. Finalmente, entre los demersales sobresalen el brim (*Etelis oculatus*), el john pow (*Epinephelus niveatus*), el satin (*Pristipomoides macrophthalmus*), el red eye (*Rhomboplites aurorubens*) y el yellow eye (*Lutjanus vivanus*), por mencionar algunos de los más comunes.

#### **Concs & wilks (Caracol y burgao)**

Otros productos marinos de importancia son el caracol pala (*Strombus gigas*) y el wilks (*Livona pica*), aunque aparentemente, sobre todo en el caso del primero, su consumo parece haberse vuelto más relevante en épocas recientes, cuando este cobró una importancia económica que antes no tenía. Según cuentan los entrevistados, el caracol pala era utilizado principalmente como car-

nada durante las faenas de pesca, y su consumo ocurría solo de forma ocasional. Por lo general, los caracoles eran capturados buceando a pulmón en zonas poco profundas, en lugares con fondos de arena y pastos marinos, donde solían ser muy abundantes; en ocasiones, los pescadores los llevaban vivos hasta las casas y los almacenaban en el mar, cerca de donde vivían, en pequeños cercos de piedras que recibían el nombre de *crawls*. Si alguien tenía el antojo de comer caracol, podía hacer uso de estos para su consumo, pero este no era valorado como en la actualidad, cuando se ha convertido en un plato especial que se prepara con frecuencia en las ventas de comida.

Mientras tanto, el *wilks*, un pequeño caracol de los litorales rocosos, también conocido en español como *burgao* o *cigua*, era recolectado con ayuda de un palo para despegarlo, principalmente en la época de Semana Santa, cuando en general el consumo de moluscos substituía a los animales con sangre, como el pescado, particularmente entre los bautistas y los católicos, aunque no entre los adventistas, quienes de hecho jamás consumen ningún tipo de molusco o crustáceo. Cuentan los mayores que el *wilks* se conseguía en grandes cantidades en Point'a Reef, la Punta del Arrecife, la zona más septentrional de la barrera arrecifal que protege a Providencia, de donde se dice se traían costales llenos de este animalito que hacía las delicias de los isleños durante las fiestas religiosas. Debe decirse, sin embargo, que en la actualidad las poblaciones de este caracol se han visto mermadas drásticamente como resultado de la sobreexplotación, y aunque todavía es posible conseguirlos, ya no se encuentran en la misma abundancia que en otros tiempos.

### Crabs & crafish (Cangrejos y langostas)

Se incluyen aquí otros crustáceos como la langosta (*Panulirus argus*), la cual en otras épocas era recolectada en los litorales rocosos durante la noche, adonde la gente acudía a buscarla con ayuda de una lámpara de querosene (*lantan*) y una pequeña lanza para cazarlas. En ese tiempo la langosta no tenía valor comercial, y por ello se recolectaba cuando alguien quería preparar un plato distinto, lo cual ocurría de manera ocasional. Cuando adquirió valor comercial, especialmente por la demanda del turismo, su consumo se hizo más popular, aunque hasta la actualidad

la langosta solo es consumida ocasionalmente en los hogares isleños, más ahora, cuando su precio la vuelve inaccesible para muchos; hoy ya no se caza en el litoral, pues ya no se encuentra, sino que se bucea a pulmón. Cabe destacar que uno de sus principales usos antiguos fue como carnada, especialmente para la captura de chub (*Kyphosus sectatrix* y *K. incisor*), un pez arrecifal especialmente apreciado por los habitantes del sector de Rocky Point, hasta el punto de ser llamado popularmente *Rocky Point's ham* (el jamón de Punta Rocosa). También cabe señalar aquí al cangrejo negro (*Gecarcinus ruricola*), que, si bien de adulto vive en tierra, asociado al ecosistema de bosque seco tropical, tiene una fase de su vida como larva en el mar. Al llegar la época de la reproducción, las hembras descienden de las montañas en una masiva migración que constituye un impresionante espectáculo de la naturaleza, para depositar sus millones de huevos en el mar, donde las larvas se desarrollan hasta convertirse en diminutos cangrejitos listos para salir del agua y subir a las montañas, donde terminarán su crecimiento sin volver al mar, salvo para la época de la reproducción. Dado que el proceso de recolección y consumo por parte de los isleños está asociado a su etapa terrestre, esta especie fundamental para la cocina tradicional será retomada más adelante.

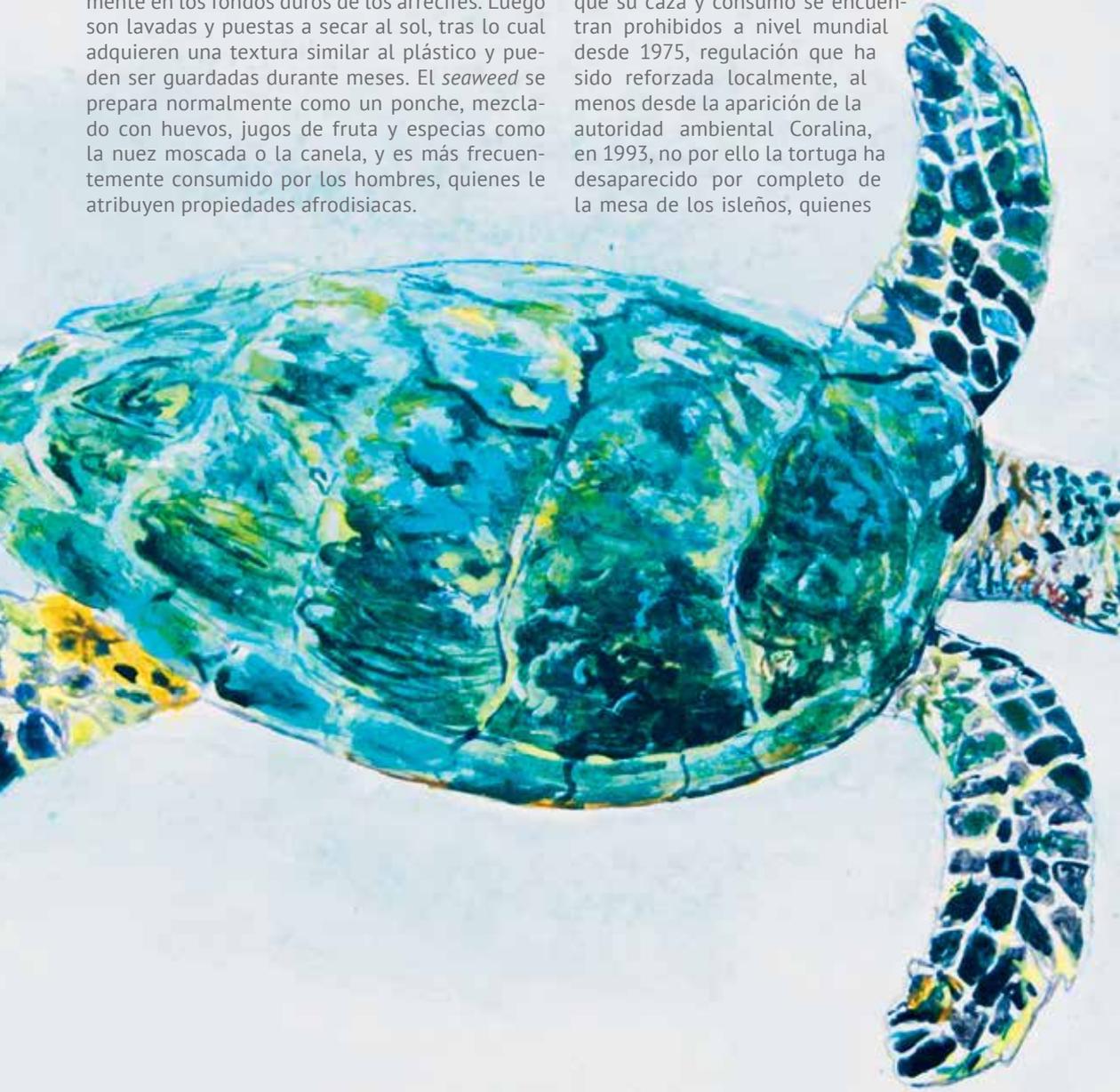


### Seaweed (Algas)

Otra especie de interés es el seaweed (*Hypnea musciformis*), una especie de alga que suele recolectarse durante las faenas de pesca en los cayos del norte del archipiélago, donde los pescadores providencianos han hecho presencia al menos desde el siglo XVIII. Estas algas son extraídas del fondo marino, donde se las encuentra generalmente en los fondos duros de los arrecifes. Luego son lavadas y puestas a secar al sol, tras lo cual adquieren una textura similar al plástico y pueden ser guardadas durante meses. El seaweed se prepara normalmente como un ponche, mezclado con huevos, jugos de fruta y especias como la nuez moscada o la canela, y es más frecuentemente consumido por los hombres, quienes le atribuyen propiedades afrodisiacas.

### Hawksbill, turtle & lagahed (Tortugas marinas)

Un producto que históricamente ha tenido gran importancia en la cocina isleña es la carne de tortuga, que durante mucho tiempo fue fundamental para la alimentación local, así como para garantizar el funcionamiento de las relaciones sociales de reciprocidad (Márquez, 2014). Aunque su caza y consumo se encuentran prohibidos a nivel mundial desde 1975, regulación que ha sido reforzada localmente, al menos desde la aparición de la autoridad ambiental Coralina, en 1993, no por ello la tortuga ha desaparecido por completo de la mesa de los isleños, quienes



la siguen consumiendo a escondidas o, para emplear sus términos, “de contrabando”. Se consumen tres especies de tortugas: *hawksbill* o *carey* (*Eretmochelys imbricata*), *turtle* o verde (*Chelonia mydas*) y *lagahed* o cancuama (*Caretta caretta*). Aunque la primera es la favorita en el archipiélago —una predilección particular en el Caribe, donde solo se reporta un gusto similar en la isla de Cayman Brac, lugar con el cual las islas colombianas guardan un antiguo vínculo—, la tortuga verde es tradicionalmente la más consumida en la región.

### Sea bird & bird egg (Aves marinas y sus huevos)

También asociados al mar, y en particular a las antiguas faenas de pesca en los cayos del norte, debe señalarse a las aves marinas, que eran aprovechadas principalmente por los pescadores. Entre estas se destacan los *narding bird* (*Anous stolidus* y *Sterna spp.*), los *booby* (*Sula spp.*) y los *shearwater* (*Puffinus spp.*), cuyas grandes colonias de anidación habitaban los cayos que forman parte de los bancos oceánicos de Serrana, Roncador y Serranilla. De los *narding bird* eran aprovechados los huevos, que eran recolectados por decenas y llevados a las islas, donde constituían un manjar esperado por la comunidad, que era regalado e intercambiado por otros productos, así como enviado a las costas de América Central, donde también era muy apreciado. Por su parte, las otras dos especies eran cazadas y saladas, y su carne era consumida tanto por los pescadores durante sus faenas, como por sus familias al regreso. En la actualidad, estos productos han desaparecido de las mesas isleñas, en la medida en que, con la llegada de los puestos de la Armada Nacional a los lugares donde antes solían pernoctar los pescadores, las faenas de pesca en los cayos del norte se transformaron, pues se alteraron las dinámicas de los pescadores, y las poblaciones de aves, que ya habían experimentado una reducción por la excesiva presión ejercida por estos, se vieron aún más afectadas por la llegada de perros y ratas introducidos por los militares.



### Otras especies marinas asociadas a la alimentación del pueblo raizal

Aparte de las especies mencionadas, que son consumidas de manera más generalizada y consideradas parte de la cocina tradicional de los isleños, deben señalarse también algunas especies que son consumidas ocasionalmente por miembros de la comunidad, lo cual evidencia un uso aún más amplio de la biodiversidad marina. Entre estas se encuentran dos tipos de langosta denominadas localmente *chaini lobster* (*Scyllarides aequinoctialis*) y *lobster* (*Panulirus guttatus*), que no tienen carácter comercial, pero ocasionalmente son extraídas por los buzos para consumo doméstico; el cangrejo rey o *king crab* (*Mithrax spinosissimus*), que es comercializado de manera secundaria en algunos restaurantes locales y con destino a San Andrés, y que es como consumido ocasionalmente en las casas; y el pulpo o *seacat* (*Octopus spp.*), tradicionalmente considerado desagradable entre los isleños, pero consumido por algunos, principalmente los mismos buzos.

### What wi get fam di bush (Lo que obtenemos del bosque)

El otro ecosistema de gran representatividad en el archipiélago es el bosque seco tropical que cubre las montañas de Providencia y varias zonas de San Andrés, principalmente en la cuenca del valle del Cove y otras áreas del sur de esta última isla. Se trata de un ecosistema muy degradado en toda la región caribe, pues su vegetación, y particularmente su madera, han sido usadas desde la época de la Colonia para la construcción de embarcaciones y casas, y para el contrabando de maderas finas, actividad de gran importancia durante los primeros años de la colonización europea. Este ecosistema también ha sido deforestado en tiempos recientes para ampliar los espacios habitados o para desarrollar actividades productivas como la agricultura y la ganadería.

Aunque los relictos de bosque seco tropical en el archipiélago se consideran entre los mejor conservados del país y de la región en general, se trata de un ecosistema altamente transformado, al punto de que la mayor parte del bosque que

se aprecia en las islas es secundario, esto es, formado por vegetación que ha crecido luego de la tala, y a veces la quema del bosque original. Esta vegetación suele contener una mezcla de árboles jóvenes y muchos arbustos y hierbas (además de ejemplares de especies útiles introducidas) que son menos altas y más densas en su parte baja (a diferencia del bosque natural). En otros casos, sobre todo en áreas más utilizadas por la gente, como alrededor de las casas, se encuentra una especie de bosque que, si se observa con cuidado, se verá está formado por una mezcla de árboles de especies útiles, principalmente frutales. Estos bosques secundarios de árboles útiles pueden llamarse adecuadamente huertos frutales. Muchas de las especies útiles, como el mango, el tamarindo o el árbol del pan, fueron introducidas desde otros lugares del mundo, y hasta hoy contribuyen en gran medida a la seguridad, soberanía y diversidad alimentaria del pueblo raizal.

Los huertos frutales son un rasgo muy característico del paisaje isleño, en especial en San Andrés, donde han reemplazado casi por completo al bosque. Esta transformación del bosque seco en huertos de árboles frutales es una de las más productivas y eficientes transformaciones de ecosistemas naturales en Colombia. Por contraste, en el área continental del país, la mayor parte de los bosques ha sido transformada en potreros de baja producción y han quedado muy expuestos a la erosión. San Andrés, en cambio, a pesar de su elevadísima población, sigue siendo una isla muy verde, recubierta de árboles.

### **Black crab (Cangrejo negro)**

Entre las especies animales que habitan el bosque seco vale la pena empezar por el cangrejo negro (*Gecarcinus ruricola*), sobre el cual se habló en el apartado anterior. Aunque según la memoria isleña en épocas antiguas el cangrejo era consumido solo de forma ocasional, sobre todo en los sectores más humildes de la población, en la actualidad esta especie ha cobrado una gran importancia para la cocina tradicional, y alrededor de su captura, procesamiento y venta se ha conformado toda una economía doméstica que beneficia a un considerable número de familias isleñas en Providencia, y algunas en San Andrés. El cangrejo es capturado en el bosque seco y posteriormente cocinado y procesado manualmente para extraer la carne, la cual es vendida a los res-

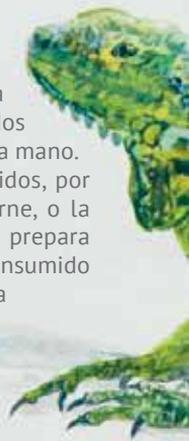
taurantes locales y llevada a San Andrés, donde es cada día más difícil encontrar los cangrejos, e incluso al continente, donde constituye un plato exótico. En las casas de los isleños, el cangrejo se consume principalmente entero, preparado en sopa o incluso hervido, aunque en ocasiones especiales las personas pueden picar la carne, o comprarla ya procesada, para guisarla o hacer alguna preparación más elaborada. También es frecuente que las ventas de fritos ofrezcan empanada (patty) de cangrejo. No obstante, los precios de la carne hacen que muchas personas no puedan adquirir este producto para prepararlo en sus casas, salvo, por supuesto, quienes lo procesan.

### **Iguanas y rokos**

Otras especies apetecidas por los isleños son la iguana (*Iguana rhinolopha*), una variedad isleña, y el ishili o roko (*Ctenosaura similis similis*), un reptil similar de color grisáceo. Ambas viven la mayor parte del tiempo en las copas de los árboles y son cazadas por niños, jóvenes e incluso algunos mayores, quienes las descubren entre el follaje y las derriban con piedras, para después atraparlas con perros entrenados para ello, con lazos o simplemente con la mano. Aunque los huevos también son apetecidos, por lo general las personas prefieren la carne, o la carne con los huevos, que se guisa o se prepara en rondón. El ishili es principalmente consumido por los sanandresanos, mientras que la iguana es preferida por los providencianos. Originalmente se las cazaba para comer en las casas, pero en los últimos años su venta se ha convertido en una fuente de ingresos para algunos jóvenes, lo cual genera una fuerte presión sobre estas especies, al punto que los más viejos señalan que iguanas e ishilis se han reducido notablemente, ya que antes estaban en casi todos los árboles y ahora solo ocasionalmente se ven.

### **Hikiti (Tortuga terrestre)**

Otro reptil terrestre que se consume es el hikiti (*Chelonoidis carbonaria*), una tortuga relativamente pequeña que habita en el bosque seco de Providencia, donde fue introducida. Esta tortuga es recolectada en el bosque para ser preparada de manera similar a la iguana. Aunque su consu-



mo no es tan frecuente como esta última, también esta especie ha sufrido presión, no solo por la demanda para consumo, sino también por las prácticas de tala y quema que, especialmente en otra época, fueron frecuentes en las montañas providencianas para las labores agrícolas y en las cuales las tortugas no pueden escapar, por lo que mueren calcinadas. Actualmente varias personas en la isla crían *hikitis* como mascotas, y en algunas casas es posible encontrar hasta setenta u ochenta animales, algunos recolectados y otros que han nacido en el ámbito doméstico. La mayor parte de estas personas dicen criarlas por entretenimiento y no tienen interés en consumirlas.

### Otros animales del bosque

Finalmente, entre los animales del bosque, también deben señalarse algunas aves, como las palomas baali (*Patagioenas leucocephala*) y mieni (*Zenaida asiatica*), y las garzas o garlin (*Ardea spp.* y *Egretta spp.*), que eran consumidas principalmente en épocas antiguas, según relataron algunos entrevistados. Existe una canción típica isleña titulada *Garlin soup* que hace referencia a la sopa de garza. Aparte de los animales mencionados, los demás que habitan las islas son principalmente reptiles de menor tamaño y aves, que no son utili-

zados para ningún propósito. Cabe señalar que en el bosque de San Andrés y Providencia no hay presencia de mamíferos, con la excepción de los murciélagos, que no son consumidos.

### Especies vegetales

Como se mencionó anteriormente, la mayor parte del bosque que hoy cubre el archipiélago es de carácter secundario y fue profundamente transformado a lo largo de cuatro siglos de colonización, que introdujeron una gran diversidad de especies útiles que hoy crecen de manera silvestre. Aunque para esta investigación se destacan los productos de uso alimenticio, debe notarse también la presencia en el bosque de especies medicinales, maderables y aprovechables para otros fines, que han sido de gran utilidad para el bienestar de la comunidad isleña.

### Frutas

De manera fundamental, se resaltan los frutales, que se encuentran tanto en el bosque como en los huertos y los jardines de las casas, y que en época de cosecha llenan el suelo con la abundancia de sus productos. Entre aquellas que producen cosechas más abundantes se destacan las diversas variedades de mango (*Mangifera indica*), la grosella o jumbaleen (*Phyllanthus acidus*), el mamoncillo o kinép (*Melicoccus bijugatus*), las ciruelas o plom (*Spondias purpurea*), los jobos o hog plom (*Spondias mombin*), el tamarindo (*Tamarindus indica*), y las guanába-



nas o *soursap* (*Annona muricata*). Adicionalmente, también se encuentran aguacates (*Persea americana*), en particular una variedad que es llamada localmente *butter pear* o aguacate de mantequilla, por su textura cremosa; los marañones o *cashew* (*Anacardium occidentale*), que, aunque escasos, son aprovechados no solo por su fruta, sino por su nuez, que es asada con cuidado en lugares aislados, debido a sus propiedades tóxicas; una especie local de chirimoya conocida como *babuod* (*Annona glabra*), aparentemente introducida desde las islas del Pacífico sur durante la colonización; el *june plum* (*Spondias sp.*), un tipo de ciruela de gran tamaño que crece especialmente en la isla de San Andrés, así como una larga lista de otras frutas y bayas que crecen de manera silvestre o semisilvestre, en la que se incluyen la guayaba o *guava* (*Psidium guajava*), papaya (*Carica papaya*), caimito o *starapple* (*Chrysophyllum cainito*), mamey o *maamy* (*Mammea americana*), carambola o *starfruit* (*Averrhoa carambola*), icaco o *cocoplom* (*Chrysobalanus icaco*), guinda (*Prunus cerasus*), sul sul (no identificado) y shuby *jack berries* (*Paullinia cururu* y *Paullinia fuscescens*), estas dos últimas reportadas en San Andrés.

Cabe dejar una referencia especial para dos especies vegetales que han sido fundamentales para las cocinas tradicionales del archipiélago, el coco (*Cocos nucifera*) y el pan de fruta o *breadfruit* (*Artocarpus altilis*), esta última introducida. Difundidas y sembradas por la mano del hombre, hoy crecen por todas partes en las islas, aportando de forma decisiva tanto a la seguridad alimentaria isleña, como a la sazón isleña.

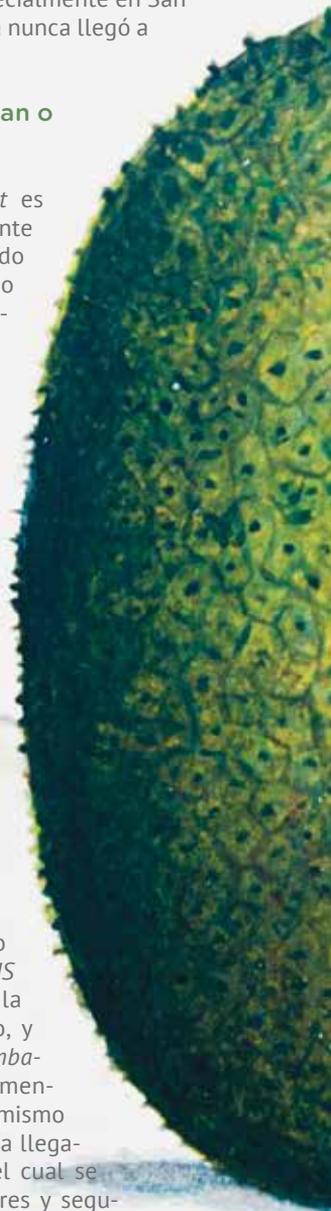
## Coco

Sobre el coco cabe recordar que, durante el siglo XIX y hasta bien entrado el siglo XX, jugó un papel fundamental en la economía isleña, especialmente en la sanandresana, lo que hizo que amplias zonas fueran convertidas en sembradíos de cocoteros. Los cocos eran recolectados y posteriormente exportados, tanto en nuez como convertidos en aceite y copra, hacia América Central y los Estados Unidos. Localmente, el coco fue durante siglos la principal fuente de aceite, que era preparado en las casas por mujeres y hombres, tanto para el uso doméstico como para la venta a los sectores de la población más acom-

dados, y utilizado para sofreír y fritar los alimentos. Mientras tanto, la leche extraída de la pulpa rallada era, y continúa siendo, el fundamento de una diversidad de recetas de dulce y de sal, en las que es usado para guisar, sazonar, y como un sustituto de la leche, especialmente en San Andrés, donde la ganadería nunca llegó a desarrollarse lo suficiente.

## Breadfruit (Árbol del pan o frutapán)

Por su parte, el *breadfruit* es portador de una interesante historia, pues fue introducido desde las islas del Pacífico sur al Caribe por los colonizadores británicos como una estrategia para contrarrestar las hambrunas que azotaron a algunas colonias de gran importancia, como Jamaica, y que afectaron especialmente a los africanos esclavizados. Después de un primer intento infructuoso de traer las plantas, pues la tripulación se amotinó por falta de agua, que estaba reservada para garantizar la supervivencia de las mismas, en lo que hoy se conoce como el famoso motín del *Bounty*, finalmente en 1792 fue posible realizar un viaje exitoso, a bordo del barco llamado justamente *HMS Providence*, que aportó a la región este delicioso fruto, y también otros, como el *jumbaleen* y el *babuod*, que ya se mencionaron antes, y quizá el mismo mango, que tal vez ya había llegado por otras vías, pero del cual se aportaron nuevos ejemplares y seguramente nuevas variedades en ese viaje.





La razón para hacer tantos esfuerzos para traerlo no era caprichosa, pues se trata de un árbol de fácil y rápido crecimiento, de abundante producción, y cuyo fruto aporta considerablemente en términos nutricionales. De manera que el *breadfruit* llegó al Caribe para quedarse, y en el archipiélago se convirtió en una especie clave de la culinaria tradicional, particularmente en San Andrés, cuyos suelos son muy apropiados para su crecimiento, por lo que el árbol de convirtió en parte de los jardines, huertos, fincas y el bosque secundario, y así pasó a garantizar, hasta hoy, una oferta que cubre la mayor parte del año, y que hace las delicias de los sanandresanos y de los providencianos, que lo encargan siempre que pueden a sus familiares y amigos en San Andrés.

### ***What fiwi grung produce*** **(Lo que produce nuestro huerto)**

A los productos del mar y del bosque hay que añadir aquellos cultivados y criados por los isleños haciendo uso de los ecosistemas transformados para la agricultura y la cría de animales domésticos, actividades complementarias a la pesca y de gran importancia para la sociedad en su conjunto. Tanto en San Andrés como en Providencia, los isleños han mantenido, desde las épocas de la esclavitud, cultivos de subsistencia en los que se ha producido una parte fundamental de la alimentación,

aunque, como se mostrará más adelante, esta práctica se ha venido debilitando, con profundas consecuencias para la alimentación tradicional, la seguridad y la soberanía alimentaria del pueblo raizal.

### **Breadkind**

En las fincas de los isleños, tradicionalmente llamadas grung, se cultiva una diversidad de especies vegetales, entre las más representativas la *cassava* o yuca (*Manihot utilissima*), *yam* o ñame (*Dioscorea sp.*), *sweet potato* o batata dulce (*Ipomoea batatas*), *cuoco*, mafafa o malanga (*Xanthosoma sp.*), *plantain* o plátano (una variedad de *Musa x paradisiaca*), *banana* o banano (otra variedad de *Musa x paradisiaca*), *boscó* o plátano cuatro filos (otra variedad, poco conocida en el resto del país, de *Musa x paradisiaca*), *pumpkin* o ahuyama (*Cucurbita moschata*), *melón* o patilla (*Citrullus lanatus*), *moss melon* o melón (*Cucumis melo*) y *pine* o piña (*Ananas comosus*).

Adicionalmente, diferentes agricultores han mantenido una selección de otros productos, muchos

de ellos casi desaparecidos, o ya extintos, entre los que se encuentran la yuca brava, llamada *bitta cassava* o *dan dan* (*Manihot esculenta*), el arrurruz o arrarut (*Maranta arundinacea*), el frijol (*Phaseolus sp.*), el guandul o *gungu* (*Cajanus cajan*), maní o *peanuts* (*Arachis hypogaea*), el ajonjolí o *guangla* (*Sesamum indicum*), la calabaza o *lang guod* (varias especies del género *Cucurbita*), el cacao o cocó (*Theobroma cacao*), el quimbombó u *okro* (*Abelmoschus esculentus*), la espinaca o *spinach* (*Basella alba*), distinta de la que se consume en el interior del país; el bledo o *kalaloo* (*Amaranthus dubius*) y el *pusley* (*Portulaca sp.*), estas últimas, plantas de hojas que eran consumidas a manera de ensalada y que hoy son muy raras en las mesas isleñas.

Cabe señalar la existencia de variedades locales de muchos de estos productos, que han sido gradualmente sustituidas por variedades comerciales, promocionadas por las instituciones de fomento de la agricultura, que hasta el momento no han realizado ninguna acción en busca de su protección. Entre las variedades identificadas durante las entrevistas a agricultores y cocineros, en relación con la yuca, se encuentran *black stick*;



*sievy* y *rocky point sievy*, blancas y muy productivas; *jucelita*; *bitta cassada* o *dan dan*, conocida en español como yuca brava o amarga; *chick li*, una variedad muy productiva; cuatro tipos distintos de sotra, incluyendo *yellow short eye*, que se caracteriza por ser una planta baja y gruesa, y *yellow long eye*, alta y con poca producción; *adelaine*; *colon* y *mad man*. Estas dos últimas son variedades importadas desde Panamá y Nicaragua, respectivamente, aprovechando los fuertes vínculos existentes entre las islas colombianas y los puertos caribeños de estos países, que fueron adoptadas por los isleños hasta convertirse en variedades casi locales.

Otra especie de la que también parecen haber existido diversas variedades es el ñame, entre las cuales se identifican *nigger yam*, caracterizado por tener venas; *christell yam*, una variedad encontrada en un barco del mismo nombre que encalló frente a *Rocky Point* hace varias décadas; *white yam*, de textura muy suave; y dos clases de ñame de piel morada: el *purple skin yam* y el *pink skin hog yam*. También de la batata dulce se distinguen *paddy*, de color amarillo, que es la que más se produce actualmente, aunque cada vez menos; *purple skin*, cuya carne es blanca; *sam rankin*, amarilla por fuera y morada por dentro; y *choke woman*, de color blanco y muy dulce.

De la malanga se señalan dos variedades, la blanca y la roja, mientras que se diferencian al menos cinco tipos de patillas: *stripped*, *white*, *black*, *yellow* y *green*, y al menos un tipo de ahuyama, hoy desaparecido, conocido como *shiny pumpkin*, especial para la elaboración de pies. Finalmente, también se identifican diversos tipos de frijoles, incluyendo *red bean*, *speckle bean*, *kidney bean*, *laima bean*, *black bean* y *black eye peas*, además del gungu, que constituye una especie aparte.

La mayor parte de estas variedades, y otras que no lograron ser identificadas para incluirlas en este texto, se encuentran hoy seriamente amenazadas, o han desaparecido, si bien parecen existir algunos agricultores mayores que guardan algunas de ellas y continúan sembrándolas en sus huertos. Igualmente, según se reporta, algunas crecen de manera silvestre en el bosque, donde han seguido reproduciéndose después de que los cultivos fueran abandonados. En cualquier caso, lo cierto es que las variedades comerciales las han ido reemplazando, al tiempo que se unifor-

ma la calidad de estos productos. Si antes había variedades preferidas para cierto tipo de recetas, hoy se utiliza la misma variedad para todas, que a menudo ya ni siquiera es sembrada localmente, sino que se compra en un supermercado, traída del continente. Aunque a primera vista esto no significa ningún cambio, lo cierto es que tiene implicaciones en la comida que se prepara en la actualidad, y es posible que muchos de los cambios que la gente identifica en algunas de las preparaciones que ya no saben como antes, tengan alguna relación con la sustitución de ciertos productos por otros, similares pero diferentes.

### Especias, hierbas aromáticas y medicinales

Algunos de los productos mencionados anteriormente, como el *kalaloo* y el *pusley*, también forman parte de los jardines de las casas, donde las mujeres suelen mantener una selección adicional de plantas especialmente utilizadas para dar sazón a la comida y para tratar enfermedades. Entre estas se destacan el *basly* o albahaca (*Ocimum basilicum*) y el *marjan* u orégano (*Origanum vulgare*), hierbas aromáticas que dan sabor a un sinnúmero de recetas isleñas; el *basket pepper* (*Capsicum chinense*), también conocido como *scotch bonnet*, un ají tradicional muy picante que se utiliza para cocinar, y también se mantiene en las casas encurtido en vinagre y aceite de coco, y suele adicionarse especialmente al pescado frito; y el jengibre o *ginger* (*Zingiber officinale*), usado especialmente para aromatizar algunas recetas de panadería. A esto hay que agregar una larga lista de hierbas medicinales, que se consumen regularmente en infusiones, como parte del desayuno o la cena, y en dosis especiales cuando de curar enfermedades se trata, entre las que se incluyen el *mint* o menta (*Lippia alba*), el *feber grass* o limonaria (*Cymbopogon sp.*) y el *wild basly* (*Ocimum micranthum*), solo por mencionar algunos.

### Animales domésticos

Por otra parte, además de las especies vegetales, también se encuentran los animales domésticos, que son criados en los patios de las casas o en zonas más alejadas, principalmente en el caso del ganado vacuno, y que también forman parte de la alimentación tradicional.



## El cerdo

El primero y quizá más importante de estos animales domésticos es el cerdo, cuya carne es consumida a lo largo del año, pero especialmente en Navidad, cuando las familias sacrifican los animales que han criado especialmente para ello, y la carne circula en forma de regalo entre toda la comunidad, para ser preparada especialmente para las fechas del 25 de diciembre y el Año Nuevo. Aunque no puede decirse que todos los isleños críen cerdos, es uno de los animales que se encuentran con mayor frecuencia en los patios de las casas, donde son guardados en pequeños establos, pues la mayor parte de las personas solo tienen unos pocos; no obstante, cabe señalar que en San Andrés la cría de cerdos se ha convertido en los últimos años en una actividad de mayor escala para algunas familias, que llegan a tener más de sesenta animales. Después de los productos marinos, como el pescado y el caracol, la carne de cerdo es quizá la más apreciada por los isleños, y en épocas antiguas era costumbre conservarla en salmuera para ser usada en los momentos en que el clima dificultaba las actividades en el mar.

## Las vacas

Otro animal doméstico de importancia, en especial en Providencia, es el ganado vacuno, que es pastoreado en potreros que se localizan en el interior de la isla, propiedad de algunos miembros de la comunidad. Anteriormente, de este se aprovechaba la leche, que era consumida en diferentes preparaciones, tanto pura como transformada en mantequilla, suero, queso y una especie de yogur llamado localmente banicleva, así como adicionada a diferentes recetas de panadería. Cabe anotar que en San Andrés, donde el ganado era minoritario, la leche no fue un producto tan común, y fue tradicionalmente sustituida en muchas de las preparaciones por la leche de coco.

Aparte de eso, la carne de res también era consumida, aunque no parece haber sido tan importante como la de otros animales, y gran parte del ganado producido en Providencia era conducido a San Andrés y exportado a América Central. En la actualidad, si bien las vacas siguen manteniéndose como un símbolo de prestigio y una reserva monetaria (Márquez, 2014), su aprovechamiento con fines alimentarios es escaso, pues son pocos quienes las ordeñan, y solo ocasional-

mente son sacrificadas, y su carne vendida a la comunidad. Esto tiene consecuencias ecológicas graves, pues las vacas afectan los suelos de las montañas providencianas, donde pastan sin control, al tiempo que su población aumenta, en lugar de disminuir; este es un problema que no ha podido ser solucionado.

## Aves de corral y otros animales domésticos

Las aves de corral, que incluyen gallinas, patos y pavos, son criados en libertad en los jardines de las casas, salvo en algunas ocasiones en que se construyen gallineros para mantenerlos en cautiverio. Los gallos y gallinas, llamados huom foul o pollo casero, son los que se encuentran con mayor frecuencia, y aunque en épocas recientes muchas personas han dejado de consumirlos, pues los han substituido por el pollo importado de los Estados Unidos y la Colombia continental, estos se siguen criando alrededor de las casas. Finalmente, cabe mencionar también a las cabras y carneros, que aparentemente fueron más abundantes en otros tiempos, y de las que hoy solo se encuentran en algunos patios; estos animales también eran preparados como parte de la alimentación tradicional.

## *What com fam outside* (Lo que viene de afuera)

Las cocinas tradicionales de San Andrés, Providencia y Santa Catalina se han basado en el aprovechamiento de los diversos ecosistemas circundantes, mediante la pesca, la caza, la recolección, el cultivo y la cría de especies animales y vegetales que han posibilitado la creación cultural de una cocina rica y variada, aun a pesar de la situación aislada del archipiélago. No obstante, este recorrido no estaría completo si no incluyéramos también aquellos productos que históricamente han llegado de fuera, gracias a los vínculos de parentesco, amistad y comercio que, por medio de la navegación, unieron a las islas con el mundo exterior, y particularmente con la costa caribe de América Central y otros lugares, como las islas Caimán y los Estados Unidos, y que son también parte de la alimentación tradicional.

En efecto, a pesar de estar localizado en el medio del mar Caribe, distante del litoral continental de

Colombia y de América Central, el archipiélago sostuvo, desde los inicios de la colonización, estrechas relaciones con otros lugares de la región que fueron de gran importancia para su desarrollo histórico y que garantizaron la autonomía de las islas al permitir que estas obtuvieran lo poco que no era posible producir localmente. Entre estos se destacan algunos productos alimenticios como la harina de trigo o la papa, que son parte de la cocina tradicional. Cabe señalar que algunos de estos productos han desaparecido en épocas recientes o han sido sustituidos por otros que antes no existían, en la medida en que las relaciones marítimas con América Central se debilitaron, y el comercio se orientó principalmente hacia la costa caribe de Colombia, no obstante lo cual, algunos de estos vínculos, y los productos asociados, todavía se mantienen.

Dos productos claves de las cocinas tradicionales del archipiélago resaltan entre todos por su importancia para la alimentación cotidiana y por la variedad de recetas asociadas a ellos. El primero es la harina de trigo, importada desde la época colonial, probablemente desde Europa, y después desde los Estados Unidos, a través de Panamá; la harina es la base de un sinnúmero de recetas de panadería y pastelería que siguen vigentes. El segundo es el arroz, otro elemento base de la alimentación isleña, necesario para recetas tan tradicionales como el arroz con coco, o el rice & beans, o arroz con frijoles, que en la actualidad acompañan a muchas de las preparaciones tradicionales de las islas. Cabe anotar, sin embargo, que si bien estos dos productos se han convertido en alimentos casi diarios de los isleños, no siempre fue así: la harina y el arroz eran productos costosos y difíciles de adquirir, por lo cual su preparación constituía una ocasión especial, que está claramente grabada en la memoria isleña.

Así, se recuerda cómo el arroz con frijoles era una especialidad del domingo, día en que la alimentación variaba del tradicional rondón para dar paso a recetas especiales como esta, acompañada de pollo casero frito y guisado (*fry & stew home foul*) y ensalada de papa (*irish potato salad*), otro producto traído desde afuera. Mientras tanto, el pan y las diversas recetas adicionales de panadería fabricadas con harina de trigo, como el *johnny cake*, el *soda cake*, el *bon* o el *sugar cake*, entre otras, eran preparadas tradicionalmente el sábado por las mujeres de la casa, y consumidas el domingo y los primeros días de la semana.

Debe aclararse que no todas las familias podían acceder a estos productos de manera permanente, pues la posibilidad de adquirirlos dependía de su situación económica, aunque estos también podían ser sustituidos con las recetas preparadas con los productos locales, como las tortas de ahuyama, batata y yuca, entre otros.

Además de esto, también había otros productos que procedían de afuera de las islas, resultado especialmente del intercambio con el puerto de Colón (Panamá), en donde, a partir del inicio de la construcción del canal de Panamá, vivían y trabajaban decenas de sanandresanos y providencianos. Entre esos productos se encontraba el queso holandés; algunos tipos de maíz, como el utilizado para preparar peto (*harmony porridge*), tradicionalmente conocido como *harmony corn*; el azúcar, que podía ocasionalmente sustituir a la miel de caña (*syrup*) producida localmente; el bacalao seco (*codfish*), una herencia de la alimentación durante las épocas de la esclavitud; el pigtail, rabillos de cerdo en salmuera que, aunque también han sido reportados en otros lugares como una tradición de la esclavitud, fueron introducidos en el archipiélago en épocas relativamente recientes, pues localmente se elaboraba cerdo en salmuera. Y toda una serie de alimentos que eran incluidos en las mesas isleñas según su disponibilidad y la capacidad adquisitiva de las familias.

Finalmente, debe mencionarse el aporte de las cocinas tradicionales de otros lugares de la región fuertemente emparentados con el archipiélago, de donde también llegan algunos productos que son preparados por los isleños, especialmente aquellos que tienen vínculos familiares con estas regiones. Entre estos se resaltan los productos originarios de Nicaragua, particularmente los camarones secos y una variedad de frijol que es muy apreciada por los isleños, así como algunas frutas que hoy se cultivan localmente, como es el caso del carambolo. También en el archipiélago es posible encontrar personas que cultivan *akee*, una fruta de origen jamaicano que se prepara guisada con pescado o carne, y que asan *jerk chicken*, un pollo con una sazón picante y con muchas especias que es una tradición jamaicana, aunque su presencia en las islas está asociada con las Islas Cayman. También de este último lugar se importan algunos alimentos como el *rum cake* y el *jamaican cheese*, productos industrializados que sin embargo llegan a través de las redes de migrantes y no del comercio regular.



## LA COMIDA COMO UN ESPACIO DE ENCUENTRO SOCIAL PARA EL PUEBLO RAIZAL

Una característica de las cocinas tradicionales de nuestro país es que son un espacio de encuentro para las comunidades. La cocina convoca, reúne y aúna no solo a las familias nucleares, sino a las familias extensas, los barrios, veredas y a comunidades completas alrededor de una preparación. En el caso del pueblo raizal, las cocinas favorecen el tejido social y el diálogo intergeneracional, además de que las comidas son momentos importantes de la vida cotidiana de los isleños. *Rundown*, fiestas y ventas populares de comida han servido como escenario para que los raizales mantengan viva la tradición culinaria, no solo de preparar y comer los alimentos, sino de compartirlos.

### **Rundown (el rondón)**

Este plato de la cocina tradicional isleña, en el que se juntan los productos del mar y de la tierra, no es emblemático únicamente por su deliciosa sazón, sino también, y quizá aún más importante, por su capacidad de reunir a su alrededor a fami-

liares y amigos, lo cual convierte su preparación en un acontecimiento comunitario, un espacio de encuentro social donde, hasta hoy, los isleños refuerzan sus vínculos de solidaridad. Históricamente, el rondón, cuyo nombre hace referencia a su forma de preparación, *run down the pot*, o dejar que los alimentos se cocinen en la leche de coco sin revolverlos, acostumbraba ser la comida cotidiana, pues sus ingredientes son aquellos producidos localmente. Según cuenta la memoria colectiva, las mujeres en las casas ponían a cocinar la olla con la leche de coco, los tubérculos y otros vegetales, a la espera de la llegada de los pescadores con el producto fresco del mar, que era puesto de último junto con el *dumpling*<sup>2</sup>. En los días en que los hombres no salían al mar, se utilizaba en su lugar el pescado ahumado o salado, o incluso en momentos de escasez podía llegar a

<sup>2</sup> El *dumpling* es un amasijo elaborado con harina de trigo que se añade al *rundown* para que se cocine en el guiso, siendo parte importante del plato y aportándole a este además algo de consistencia.

hacerse un rondón con lo que hubiera a la mano, pues es la técnica de preparación lo que le da el nombre al plato, y no solamente sus ingredientes. No obstante, su elaboración en contextos domésticos principalmente por mujeres, es otra faceta del rondón la que nos interesa destacar aquí: aquella en la que adquiere un carácter verdaderamente comunitario, donde se reproducen las relaciones de reciprocidad por medio del acto de compartir. Esta faceta, en la que los hombres juegan un papel importante, pues con frecuencia son los cocineros, envuelve todo un encuentro social alrededor de la olla, en el cual se ponen a prueba las habilidades culinarias y sociales de los participantes. Así, de los resultados del rondón resultará la reputación del cocinero, pero también de la participación activa del resto de los comensales dependerá la reputación de estos, y las posibilidades de que se cuente con ellos para otras ocasiones, ya que por tratarse de una actividad colectiva, se espera que todos colaboren, bien sea con productos, dinero o, más importante, con ayuda a la hora de recoger la leña, armar la fogata, pelar los alimentos, amasar los dumplings, o cualquiera de las diversas tareas involucradas en la preparación.

Estos contextos de preparación, en los que participan hombres, mujeres, niños, jóvenes, adultos y mayores, son un espacio de encuentro donde se reúne la familia y los amigos, usado tradicionalmente para celebrar algo, como un cumpleaños, una despedida o el reencuentro de un grupo de amigos. Una de las características principales es que todo el mundo colabora, sea con dinero para comprar los ingredientes, productos alimenticios, o con la preparación. De igual manera, todos reciben, sin importar el tamaño de su contribución, un plato de comida; también es frecuente que se guarde para aquellas personas que no pueden participar, como adultos mayores o enfermos, o simplemente parientes o amigos queridos. Incluso aquellos que llegan en el último momento, sin haber colaborado, suelen tener la oportunidad de degustar su parte.

En este sentido, la preparación y el consumo de un rondón están revestidos de un gran valor social, ya que más allá de sus cualidades nutricionales y su buen sabor, este reproduce relaciones comunitarias y culturales, y está fuertemente asociado a sentimientos de pertenencia e identidad. Quizá por esto, cuando los isleños migran hacia otros

lugares del país o del mundo, es frecuente que se encuentren para preparar un rondón, una receta que los lleva por un momento de regreso a casa y les permite mantener sus vínculos sociales. Esta última práctica, principalmente entre los jóvenes, ha introducido transformaciones notables en la preparación de la receta, pues en lugares donde no es posible encontrar los mismos ingredientes que en casa, como el pescado, el caracol o el pigtail, estos son substituidos por otros, como las salchichas o el pollo, lo que ha dado origen en épocas recientes a las versiones de *rundown perro* o *rundown foul*, que también son practicadas en las islas, a medida que el costo de los alimentos, y el hecho de que muchas personas ya no pescan, hace más difícil el acceso a productos como el pescado o el caracol.

Si bien algunas personas mayores miran con desconfianza esta práctica y critican que los jóvenes hayan dañado la tradición al introducir alimentos que no forman parte de las cocinas tradicionales, a pesar de que hoy son de uso común, desde otra perspectiva, la introducción de salchichas o pollo quizá haya garantizado la continuidad en el tiempo de esta expresión básica de la comida isleña, que de otra manera quizá habría perdido vigencia para las nuevas generaciones y estaría en riesgo de desaparecer. Así, preparado con pescado, caracol, cangrejo, iguana, pigtail, salchicha o pollo, el rondón se reinventa cotidianamente y sigue siendo un componente vigente, aunque transformado, de la cocina tradicional raizal, y cumple, además, de manera fundamental, su papel como espacio de encuentro y sociabilidad.

### **Espacios lúdicos y festivos: *Fair & dance, iepan party & serenade***

Otro espacio de encuentro social en el que la comida tenía un papel de gran importancia son los *fair & dance*, un tipo de fiesta en el que se conjugaba música, danza y comida, que jugaba un importante papel como mecanismo de redistribución y reciprocidad, y en el cual se fortalecía el sentimiento de comunidad. Según los diversos entrevistados, estos encuentros eran planeados por una familia o grupo de amigos, y en ellos los organizadores preparaban comida y contrataban a los músicos, al tiempo que convocaban a la comunidad para asistir. A la celebración acudían hombres y mujeres de diversas edades, incluyendo jóvenes en edad de conseguir pareja, que con

frecuencia eran llevados por sus padres. Durante el baile, los hombres podían invitar a las mujeres a bailar, con la condición de que, a la tercera pieza, debían invitarlas a escoger un alimento de la mesa, el cual corría por su cuenta. Por lo general, se ofrecían diferentes clases de panadería y tortas hechas con productos locales (*johnny cake*, *soda cake*, *pumpkin cake*, *sweet potato cake*, entre otras), así como carne de cerdo, tortuga guisada y sardinas fritas, y bebidas como agua de flor de Jamaica (*sorrel*), e incluso ponche de frutas con ron o ron puro hecho localmente (*bushy*). Según las descripciones recogidas, que coinciden también con algunas hechas para el pueblo creole de la costa nicaragüense (como se puede ver en el documental *The black creoles*), las familias más humildes podían garantizar mediante este mecanismo la comida de un par de días, al tiempo que generaban una oportunidad para que los jóvenes pudieran socializar y conocerse.

Una variante de estas fiestas era el *iepan* (*apron party*) o fiesta con delantales, descrito específicamente para San Andrés, que seguía dinámicas similares al *fair & dance*, pero con una diferencia fundamental: el uso de delantales y corbatas de colores que se asignaban a los invitados, mujeres y hombres, respectivamente, a su llegada. Una vez iniciado el baile, los participantes debían identificar a un miembro del sexo opuesto que llevara una prenda de color similar a la propia, quien quedaba designado como su pareja de baile para la noche. Finalmente, cabe también incluir aquí una breve reseña sobre la serenade, una tradición asociada a la época de Navidad, cuando grupos de amigos con habilidades musicales se juntaban para recorrer la isla, visitando las casas de la comunidad y regalando una serenata. En esas ocasiones, los músicos eran recibidos con alegría y obsequiados con las diversas preparaciones propias de la época, carne de cerdo al horno y tortas dulces, principalmente, que compartían mientras cantaban, y en ocasiones llevaban a sus casas.

En las últimas décadas, este tipo de espacios se ha debilitado y ha ido desapareciendo gradualmente, a medida que la música y la danza tradicionales han perdido importancia en los espacios domésticos cotidianos, donde han sido sustituidos por nuevos ritmos y expresiones musicales. Aunque la comida tradicional con frecuencia sigue siendo vendida en eventos culturales donde confluyen también la música y la danza, la asocia-



ción de música, danza y comida ha desaparecido, y hoy es poco frecuente que la gente baile por comida, como también que se baile música tradicional. No obstante, cabe resaltar que, de las tres expresiones de la cultura raizal señaladas, quizá sea la comida la que se mantiene con mayor fuerza, en la medida en que, con todos los cambios que haya podido sufrir a lo largo del tiempo, es la más practicada y apropiada por el mayor número de personas. Aunque muchos isleños, especialmente entre las generaciones jóvenes, ya no bailan ni escuchan la música tradicional, todavía el consumo de la comida propia es frecuente y, como se verá en otros apartados, importante para sentirse isleño y conectado con el territorio.

### **Food sale (Venta de comidas)**

Una tradición fuertemente arraigada entre las mujeres isleñas, y también entre algunos hombres, son las ventas de comidas, que se constituyen en una actividad económica de gran importancia para algunos miembros de la comunidad, gracias a la cual garantizan ingresos adicionales para la familia, especialmente cuando surgen necesidades inesperadas. Esto último es muy relevante, pues la mayor parte de las ventas de comida se organizan para recaudar fondos con un objetivo particular, como puede ser pagar gastos médicos, ayudar a una persona que pasa por una calamidad o enviar a un joven a estudiar. También existe una relación entre estas ventas y las Iglesias, principalmente la bautista, aunque también la católica, que han promovido tradicionalmente este tipo de eventos para recaudar fondos con fines religiosos y sociales, como la construcción o reparación de un templo, o para ayudar al prójimo que lo necesita.

Por lo general, las ventas son organizadas por un grupo de mujeres unidas por vínculos de parentesco y afinidad (madres, hijas, nueras, cuñadas y sobrinas, entre otras), y ocasionalmente vecinas, que se ponen de acuerdo para cocinar en una fecha señalada. A veces, las ventas también son lideradas por las iglesias, en donde existen grupos conformados que asumen la responsabilidad de la organización de estas actividades. Después de fijar el menú y los precios, los involucrados se dedican a promocionar la venta, en ocasiones con semanas de anticipación, vendiendo boletas entre sus familiares y amigos, que el día señalado llegarán por su plato. Es frecuente que cada coci-

nera tenga sus clientes fijos, que disfrutan de su sazón y que casi sin excepción comprarán comida. El día de la venta, o el día anterior, las cocineras se juntan en alguna de las casas y preparan las recetas escogidas, que deben estar listas a mediodía, cuando empiezan a llegar los clientes a recoger sus encargos.

Cabe señalar que cuando las ventas se organizan para ayudar a una persona, es frecuente que los participantes donen los ingredientes para la receta que aportarán, así como su tiempo y conocimientos, todo en favor de la persona para la cual se busca recaudar dinero. Mientras tanto, cuando las ventas son organizadas como una actividad más permanente, con el objetivo de aportar a los ingresos familiares, suele participar solo la familia en cuestión. Si bien esta tradición es relativamente reciente, pues la venta de comida solo se hizo posible en el marco de una economía monetaria que solo cobró fuerza en los últimos cincuenta años, en la actualidad es una actividad con fuerte arraigo entre la comunidad raizal y constituye uno de los espacios en los que la cocina tradicional aún se expresa de manera dinámica, pues la mayor parte de los platos que se preparan son emblemáticos de la cocina raizal, como los son el cerdo horneado o guisado, el caracol guisado, la sopa de cangrejo o el rondón de caracol y pescado, acompañados con *rice & beans* o arroz de coco, yuca hervida y ensalada de papa. Aunque también se han incorporado nuevas preparaciones a estos menús, como el pollo BBQ, el asado trifásico o el sancocho, que son recetas traídas de otros lugares y adaptadas a la forma isleña de cocinar y consumir los alimentos.

### **Fair tables (Mesas de venta de comidas)**

Otra importante tradición asociada a la alimentación en el archipiélago son las *fair table*, mesas que las mujeres organizan frente a sus casas o en algunos puntos estratégicos cercanos, en donde ofrecen para la venta productos tradicionales preparados diariamente para tal fin. Como en el caso de las ventas de comida, se trata de una práctica relativamente reciente, que solo surgió en el marco de las economías de mercado, pero en su versión más clásica se remonta a los mencionados *fair & dance* desde los inicios del siglo XX. En las últimas décadas, las *fair tables* han adquirido gran importancia para la economía familiar de muchas mujeres, quienes así consiguen



gran parte de sus ingresos, con los que incluso algunas han sufragado los estudios de sus hijos.

Estas *mesas de feria*, como se traduciría al español, se encuentran en los sectores tradicionales de San Andrés, como The Hill, San Luis, Cove o Sound Bay, donde habita la mayor parte de la población raizal, y en diferentes puntos en Providencia, si bien en esta isla son menos populares. Estas mesas son frecuentadas por isleños, residentes y turistas, que tienen allí la oportunidad de degustar recetas que de otra forma solo se encontrarían en las casas. Los días más populares para la organización de estas mesas son los sábados, domingos y festivos, pero hay mujeres que sacan sus preparaciones durante toda la semana y tienen sus clientes fijos, que llegan todas las tardes a merendar.

La oferta de las fair table es variada y cambia de acuerdo a la oferta de productos de temporada, pues gran parte de las preparaciones aún se elaboran con los recursos que se producen localmente, y depende en gran medida de la especialidad de la vendedora, hasta el punto de que las diferentes mesas ganan renombre por ciertas recetas que sus dueñas preparan con especial habi-

lidad. De manera general predominan las recetas de panadería y repostería isleñas, como las tortas y pies de frutas o tubérculos, incluyendo piña, limón, ahuyama, yuca, batata dulce y banano; los *johnny cake*, *syrup cake*, *soda cake*, *sugar cake* y *bon*, panes de sal y de dulce, algunos aderezados con especias como canela, jengibre o nuez moscada; los plantain y pine tart, tartas rellenas de plátano o piña; y las empanaditas o patty de cangrejo, pescado, caracol, langosta o pollo. Además, también suelen estar presentes las albóndigas de pescado o caracol, que se acompañan con *johnny cake*, y otras recetas típicas, como las sardinas fritas, los dulces tradicionales de coco, tamarindo o ajonjolí, y el *harmony porridge* o *pozhuol*, también conocido en español como peto.

Estas mesas son una deliciosa muestra de las cocinas tradicionales y representan uno de los espacios donde estas todavía se mantienen de manera dinámica, permitiendo además la posibilidad de degustar algo de la culinaria casera isleña, pues los alimentos son preparados con gran esmero, ya que lo que no se vende también se consume en las casas. Además, constituyen uno de los pocos espacios donde aún es posible consumir alimentos preparados con productos locales, si no

en su totalidad, al menos en gran parte, frescos y orgánicos, que gradualmente han sido sustituidos en casi todos los lugares por productos importados. En este sentido, además de ser un espacio de encuentro social en torno a la comida tradicional, que además está abierto para que personas externas la conozcan desde una perspectiva más familiar, las fair tables son un baluarte de la seguridad y la soberanía alimentaria raizal, pues en ellas se conservan y reproducen conocimientos asociados a la comida isleña, y se continúa garantizando un buen comer.

### **Cane graining (la molienda de caña)**

Otro espacio de encuentro social relacionado con la alimentación que debe considerarse es la molienda de caña, actividad que también ha sufrido grandes transformaciones, y que en la actualidad casi ha desaparecido. Si bien las islas no fueron grandes productoras de azúcar, como otras colonias del Caribe donde se instauró el sistema esclavista para la plantación de caña, esta planta fue introducida desde los inicios de la colonización, y su cultivo a pequeña escala se mantuvo hasta épocas recientes, pues la miel de caña (*syrup*) fue fundamental como endulzante y como materia prima para la elaboración de conservas de frutas que permitían preservar los alimentos en tiempos en los que aún no había electricidad.

La molienda de caña, que tradicionalmente tenía lugar hacia los meses de marzo y abril, es recordada como un momento de alegría, cuando la cotidianidad de las islas era rota por la movida dinámica social que generaba todo el proceso relacionado con la transformación de la caña en sus derivados. En torno a los molinos (*mill*) o trapiches, que solían ser manuales y tirados por caballos con ayuda de algunos niños y adolescentes, se congregaba la comunidad, que acompañaba a los trabajadores durante los diferentes momentos del día, con frecuencia prestándose para ayudar. Mientras la caña era molida, se contaban historias y chistes, se recordaban episodios de la vida comunitaria, se cantaba y en general se compartía con los familiares y vecinos que se encontraban en el lugar. Era frecuente que una mujer acompañara al grupo de trabajadores para preparar las comidas de la jornada, que podía en realidad durar todo el día y toda la noche. Incluso, según recuerdan algunos, en las ocasiones en que los molinos estaban localizados en zonas más

alejadas de las casas, era costumbre que el grupo de trabajadores se mudara a esos sitios durante días, hasta que se terminara el trabajo.

El guarapo o jugo de la caña (*lica*), exprimido gracias al movimiento de los caballos, era vertido en grandes calderos de cobre (*coppa*) importados desde Panamá, no sin que antes una parte hubiera sido repartida entre los asistentes y enviada para las casas, donde todo el mundo aprovechaba para tomar la dulce bebida. Una vez en el coppa, el jugo era cocinado durante horas a fuego de leña, hasta convertirse en *syrup* y adquirir la consistencia deseada. Parte de esta miel era destinada inmediatamente para cocinar las frutas que tradicionalmente se conservaban, las cuales eran también preparadas en el lugar de la molienda, mientras que el resto se almacenaba en barriles, y era usada durante el resto del año para la preparación de recetas y dulces como el *syrup cake* y el *coconut ball*, la elaboración de bebidas como el *syrup wata*, y como endulzante en general. También una parte era fermentada y posteriormente destilada con métodos artesanales, hasta ser convertida en *bushy*, el ron isleño, que en la actualidad algunas familias siguen produciendo, y que era consumido en fiestas y otras celebraciones.

Hoy en día la molienda continúa llevándose a cabo, si bien su significado como lugar de encuentro ha menguado radicalmente, sobre todo a partir de la introducción de los molinos eléctricos, que son instalados y rotados entre los sectores, hasta que todos han conseguido moler su producción del año. Incluso en San Andrés, donde aún se conservan algunos molinos mecánicos tirados por caballos, ya no se repiten las mismas prácticas de años atrás, y la caña se muele sin pena ni gloria, sin la algarabía de los vecinos y el bullicio de los niños. Aun así, la molienda, los molinos y la miel de caña siguen siendo una actividad importante para la vida cotidiana del pueblo raizal, especialmente en relación con los productos que de ella se obtienen, los cuales siguen siendo representativos de la cocina tradicional.

# LOS OFICIOS ASOCIADOS AL SISTEMA ALIMENTARIO TRADICIONAL DEL PUEBLO RAIZAL

Alrededor del complejo sistema alimentario tradicional del pueblo raizal se destaca una serie de oficios que dan cuenta de la adaptación de este pueblo a las diversas condiciones.

## ***Di fishaman dem* (Los pescadores)**

La pesca artesanal es una de las actividades más importantes para el pueblo raizal, fundamental para la seguridad y soberanía alimentarias, eje de la identidad cultural de los isleños, y en general, base para la reproducción social, cultural y económica de la comunidad insular. Esta es ejercida por una diversidad de actores sociales, desde los que se dedican casi exclusivamente a ella hasta los que solo lo hacen ocasionalmente, pero a grandes rasgos se caracteriza por estar inmersa en redes de parentesco



y amistad, además del hecho de que quienes la ejercen son dueños de los medios de producción, del detallado conocimiento sobre el entorno físico y ecológico, del uso de tecnologías relativamente poco complejas, la pequeña escala de la producción, y del valor del pescado como alimento y no solo como mercancía. Los pescadores isleños son en su mayoría hombres, aunque algunas mujeres también se dedican a esta actividad de manera permanente, y además es frecuente que mujeres y niños pesquen en la orilla, donde consiguen pescados pequeños que contribuyen a la alimentación familiar. Los pescadores se caracterizan por su espíritu independiente y libre, por estar acostumbrados a ser sus propios jefes, ya que su actividad depende casi por completo de su conocimiento del entorno y su dominio de las condiciones climáticas, que garantizan o impiden los buenos resultados de una jornada de pesca.

## Las artes de la pesca

Existen diversas artes y técnicas utilizadas por los pescadores del archipiélago, adaptadas a los distintos ecosistemas marinos que estos aprovechan y al comportamiento de las especies. Las más representativas son la pesca con línea de mano, el buceo con arpón y las nasas o trampas para peces.

### Line fishin' (Pesca con línea de mano)

La primera de estas tiene algunas variantes, e incluye la pesca con palangre vertical (*deep water fishing*)<sup>3</sup>, que tiene lugar en las zonas más alejadas de las islas, donde se alcanzan profundidades de más de doscientas brazas, y que permite obtener peces de profundidad, que se consideran de excelente calidad y tienen un alto valor comercial, aunque no siempre son los preferidos por los isleños. Otra modalidad es la pesca con línea de mano en las zonas más cercanas a los bancos arrecifales (*shallow water fishing*)<sup>4</sup>, con la cual se

obtienen especies arrecifales, entre las cuales se encuentran algunas de las más apetecidas localmente, como el *torbit*, el *old wife* y el *hog fish*, entre los más representativos. Y finalmente el troleo (*trolling*), técnica en la que se pesca arrastrando un anzuelo con carnada o plumas con el barco en movimiento, que permite acceder a las especies pelágicas que viven en la columna de agua.

### Divin' (Buceo)

El buceo es el arte de sumergirse a pulmón en aguas no tan profundas. Los pescadores aprenden las capacidades necesarias para el desafío físico que implica perseguir a las presas y dominar el entorno acuático. Aunque históricamente no parece haber sido una práctica muy extendida, pues la mayor parte de las especies que se obtienen mediante buceo eran fáciles de conseguir sin necesidad de hacer mucho esfuerzo, en las últimas décadas ganó importancia con la valorización comercial de algunos productos marinos como el caracol y la langosta. Con el incremento de la demanda, estas especies se volvieron escasas en las zonas más cercanas a la costa, lo que convirtió el buceo en una de las prácticas más representativas.

Adicionalmente, con la introducción de los arpones, los peces arrecifales también empezaron a ser capturados por este medio, por lo que hoy esta técnica se utiliza tanto para la caza como para la recolección submarina. Cabe señalar que si bien en otros lugares esta actividad también se practica con ayuda de equipos de buceo autónomo, en el archipiélago esta modalidad está prohibida, como una forma de controlar la incidencia de enfermedades asociadas a las malas prácticas de buceo y al uso inadecuado de los equipos, así como para fomentar una mayor sostenibilidad en la pesca, al exigir que los buzos y los peces se enfrenten en igualdad de condiciones.

### Fishpot (pesca con nasas o trampas)

Las nasas o trampas (*fishpot*) consisten en una especie de caja que tiene una entrada en forma de embudo (*fonil*), que permite que los peces entren, pero no que puedan salir. Originalmente se fabricaban con fibras naturales obtenidas en el bosque seco del archipiélago, las cuales además generaban un olor al contacto con el agua que ayudaba a atraer a los peces, pero esta tradición está casi extinta, y en la actualidad se utilizan

3 El palangre vertical es una técnica de pesca artesanal en la cual se utiliza una línea principal de pesca a la cual se anaden varios anzuelos, la cual se sujeta a un lastre y se mantiene vertical gracias a una boya. Esto permite pescar diferentes clases de peces a diferentes profundidades.

4 En este método de pesca no se utiliza más que el cordel, el anzuelo y un peso, y sirve para capturar y seleccionar las especies más adecuadas para la alimentación, tanto en tamaño, edad, peso y ciclo evolutivo.

nasas elaboradas con alambre de cerca y madera, que son más resistentes y durables que las tradicionales. Las nasas se localizan en diferentes zonas del complejo arrecifal, principalmente sobre pastos marinos y en lugares cercanos a los arrecifes, y se dejan allí durante una temporada, siendo revisadas cada uno o dos días; algunos pescadores dejan una pequeña boya que flota en la superficie para indicar el lugar, pero recientemente han empezado a dejarlas sin marcas, pues la tradición de respetar las nasas ajenas se ha ido perdiendo, y ahora no siempre se está seguro de que no vendrá otro a quedarse con la captura. Esta técnica es principalmente usada para la pesca de subsistencia, y es realizada por personas que las usan para obtener pescado para comer y no para vender, aunque existen algunos pescadores que cuentan con varias trampas y tienen la oportunidad de vender una parte de sus capturas. Las especies obtenidas son principalmente peces arrecifales, incluidos algunos pequeños y bastante apreciados por personas mayores de la comunidad, como el doctor fish (*Acanthurus coeruleus*), entre otras especies.

### Otras artes de pesca

Existen otras modalidades de pesca practicadas ocasionalmente o con fines muy específicos, entre las que se encuentran la ya mencionada pesca desde la orilla con línea de mano, practicada principalmente por mujeres y niños, una actividad de esparcimiento y una forma de aprendizaje para los más pequeños, quienes no solo pescan, sino que después preparan el pescado, bien sea frito o en rondón. Otras artes son la pesca con atarraya (*net*), usada especialmente para la captura de sardinas en zonas cercanas a la costa, las cuales son usadas principalmente para carnada, pero también consumidas fritas en las casas, y la pesca con machete, especialmente reportada en San Andrés, que se practica también desde la orilla y consiste en atrapar peces lanzando un machete con rapidez.

La pesca se ha transformado a través del tiempo, como resultado del cambio de una economía de autoconsumo a una de mercado, y se ha fortalecido con la introducción de nuevas tecnologías, lo cual condujo a su especialización; esta,





no obstante, es parcial, pues gran parte de los pescadores aún suelen realizar actividades económicas y productivas complementarias. Por ello, la pesca es quizá el oficio tradicional que se conserva con mayor fuerza entre el pueblo raizal, tanto en sus aspectos prácticos como simbólicos. Más aún, forma parte de una organización social específica y evidencia un detallado conocimiento de los ecosistemas circundantes que hasta la actualidad permite al pueblo raizal el aprovechamiento de la biodiversidad marina, lo cual contribuye de manera significativa a su seguridad y soberanía alimentarias.

En la comunidad isleña existen diversas formas de ser pescador, que pueden ser clasificadas desde diferentes puntos de vista: según las artes y prácticas usadas, las embarcaciones, las actividades complementarias, los ecosistemas usados, la intensidad del trabajo y la dimensión del conocimiento, entre otros. Todo esto evidencia la importancia de esta forma de vida para el conjunto de la sociedad insular, donde la pesca influye en la cotidianidad, desde la dieta, pasando por los espacios de vida, y llegando hasta las memorias colectivas que la comunidad guarda sobre su pasado, que permiten configurar una identidad común y un territorio que se complementa entre la tierra y el mar.

### ***Di farmars dem (los agricultores)***

La agricultura es la otra actividad de importancia fundamental para el sistema agroalimentario del pueblo raizal. Ella ha garantizado durante siglos el acceso a los alimentos producidos en y por la tierra, sin los cuales la cocina tradicional de los isleños no estaría completa. Esta actividad también ha sido fundamento de la reproducción social, cultural y económica, pilar de la seguridad y soberanía alimentarias, y recurso simbólico de la identidad isleña, aunque en las últimas décadas ha sufrido un profundo debilitamiento como consecuencia de las políticas gubernamentales, los cambios introducidos en la vida tradicional como resultado de la declaratoria de San Andrés como puerto libre y otros procesos relacionados con la economía capitalista y la vida moderna, e incluso el cambio climático, que ha alterado las dinámicas de la lluvia y la sequía, creando un problema adicional para los agricultores que aún se mantienen fieles al oficio.

Históricamente, esta actividad ocupó un lugar central en la economía de las islas, pues San Andrés dependió de la producción de coco durante más de un siglo, mientras que Providencia ayudó a proveer alimentos a esta última desde finales del siglo XIX hasta aproximadamente la mitad del siglo XX, complementando lo que producía la agricultura de subsistencia local, llegando incluso a exportar productos agrícolas a América Central, entre los cuales se destacaban las naranjas, el gungu o guandú, y el ganado. Al contrario de la pesca, que solo se volvió comercial en las últimas décadas, ya que fue sobre todo de autoconsumo en épocas anteriores, la agricultura jugó un papel relevante como vínculo de las islas con las economías de mercado, al garantizar pequeños ingresos monetarios e intercambios que sirvieron para proveer a las islas de aquello que no se producía localmente. Así, los oficios agrícolas ocuparon durante décadas a gran parte de la población, tanto hombres como mujeres, jóvenes e incluso niños, quienes se dedicaron a esta actividad tanto para el autoconsumo como para la comercialización.

### Ciclos y prácticas agrícolas

Tradicionalmente se limpiaban los terrenos antes de iniciar la época de lluvias, y se sembraba en cuanto caían los primeros chaparrones, generalmente entre abril y mayo. Algunos cultivos se recogían en el mismo año, y en otros había que esperar hasta el año siguiente. Las prácticas agrícolas tradicionales estaban asociadas, como en muchos otros lugares del mundo, a la tala y quema de la vegetación, con el objetivo de despejar los terrenos para cultivar en ellos; en la actualidad esta técnica se ha dejado de utilizar, a medida que las autoridades ambientales han promovido un cambio, pues la quema afecta la calidad de los suelos y contribuye a los procesos erosivos que ya de por sí se evidencian en varios lugares de las islas, especialmente en Providencia. Una vez limpios los terrenos, los agricultores sembraban una diversidad de especies vegetales, algunas de las cuales fueron mencionados anteriormente. El calendario de siembras tradicional se mantiene hasta la actualidad, apoyado en el uso del *Calendario McDonald*, que es traído desde los Estados Unidos, y contiene diversas informaciones útiles sobre los ciclos lunares, que a los agricultores les ayudan a guiarse. No obstante, el cambio climático ha afectado gravemente las temporadas de

lluvias y sequías, lo cual tiene consecuencias directas sobre la producción agrícola.

### Decadencia de la agricultura

Aunque aún quedan agricultores en San Andrés, Providencia y Santa Catalina, cada día son menos las personas que practican esta actividad, y especialmente entre los jóvenes es raro encontrar alguno que todavía esté interesado en dedicarse a esta actividad. Por esta razón, hoy la mayoría de los agricultores son hombres adultos y adultos mayores que dedican parte de su tiempo para producir alimentos en sus huertos. Por su parte, la cría de animales, actividad complementaria al cultivo de especies vegetales, también ha disminuido, aunque es frecuente que muchas personas mantengan animales en sus patios, principalmente cerdos y gallinas, que se usan para el consumo de la familia y la venta a la comunidad. Aun así, cabe señalar que muchas personas reportan no consumir aves criadas en los patios, y prefieren el pollo importado que se compra en el supermercado. Mientras tanto, si bien el ganado se sigue manteniendo en Providencia, e incluso algunas personas poseen rebaños relativamente numerosos, estos no son usados con fines productivos, y solo muy ocasionalmente se aprovecha su carne o su leche.

En general, es cada día más difícil ejercer estos oficios, pues son muchos los problemas que deben enfrentarse, entre los que se destacan la disponibilidad de agua, pues no existen sistemas de recolección efectivos, lo que además se ve agravado por la prolongación de los periodos de sequía; los problemas de inseguridad, debido a la proliferación de ladrones de cultivos; y la dificultad para comercializar los productos localmente, pues no existen medidas que protejan a la producción local ni incentivos para que los almacenes les compren a los agricultores. Las consecuencias de esto son muy serias, pues la alimentación isleña depende cada vez más, por no decir que casi completamente, de productos importados, lo cual implica disminución de la calidad, menos disponibilidad y mayores precios de los alimentos, y esto afecta directamente la seguridad y la soberanía alimentaria del pueblo raizal.

## **Di people we pick crab** **(Los procesadores de cangrejo)**

Además de la agricultura y la pesca, debe incluirse también una actividad productiva muy particular del archipiélago: la captura y el procesamiento de cangrejo negro (*Gecarcinus ruricola*), que se ha convertido en las últimas décadas en una de las principales actividades económicas de decenas de familias en Providencia, y de algunas cuantas en San Andrés. Tradicionalmente el cangrejo se consumía entero, en sopa, hervido o asado, sobre todo en los sectores más humildes de la población, y era considerado una comida de pobres, por lo que no solía frecuentar las mesas de las personas más acomodadas. No obstante, esta percepción sobre el cangrejo comenzó a cambiar con la llegada del turismo, que convirtió este producto del bosque en una manjar exótico y un emblema de la cocina isleña, lo que hizo que a su alrededor se generara toda una economía y unas formas de vida que dependen en la actualidad de su aprovechamiento.

El cangrejo negro o *black crab*, como se mencionó anteriormente, es una especie de artrópodo que vive en el bosque seco tropical del archipiélago, de donde desciende anualmente hasta el mar durante su periodo reproductivo, en una migración que en Providencia constituye un hermoso espectáculo natural. Cuenta la memoria colectiva que el cangrejo solía ser más abundante en San Andrés, y que de allí fue llevado a Providencia, donde con los años su población aumentó, hasta la gran cantidad que hoy se hace evidente entre abril y julio. En cualquier caso, lo cierto es que en San Andrés los cangrejos no parecen haber tenido nunca migraciones tan masivas, y en la actualidad se han convertido en una especie amenazada, cada vez más difícil de encontrar, debido a la presión que se ha ejercido sobre ellos, lo cual ha hecho que se tomen medidas para evitar que algo similar ocurra en Providencia.

### **Aprovechamiento del cangrejo**

El aprovechamiento del cangrejo requiere de algunos procesos en los que participan diversos actores sociales, generalmente miembros de la familia, quienes intervienen en una o varias actividades. Estos procesos han sido descritos en detalle por Monsalve (2002), por lo cual aquí solo se incluye una pequeña reseña de ellas.

La primera parte consiste en su recolección en el bosque, que se hace preferiblemente de noche, con ayuda de una linterna o una antorcha, aunque en ocasiones también se hace esta actividad de día. Para ello se recorren los caminos que existen en el monte para buscar los cangrejos en las zonas más aisladas. Esta tarea es ejecutada principalmente por hombres, pero también hay mujeres que recolectan cangrejos, así como niños y adolescentes. Aunque el cangrejo se puede encontrar durante todo el año, la época más estable va de agosto a diciembre, pues cuando empieza la sequía, entre enero y abril, los cangrejos se esconden en la tierra y son más difíciles de encontrar y entonces se hace necesaria la utilización de un palo o machete para escarbar la tierra y entre las raíces. Es importante señalar que existe una veda para la captura del cangrejo negro entre abril y julio, época en la que se reproducen. Desafortunadamente, la permanente demanda de este recurso hace que la veda se cumpla de manera parcial.

El siguiente paso consiste en hervir, limpiar y despulpar el cangrejo, actividad que se realiza en los hogares, por lo general al aire libre, en el patio o *yard*, y en la cual participa gran parte de la familia, si no toda. Lo primero que se hace es hervirlos en una olla grande a fuego de leña, en donde se dejan hasta que se ponen rojos. Después se sacan, se dejan enfriar y se dividen en partes: por un lado las muelas, por otro las patas, y por otro los cuerpos. Una vez separados, inicia el proceso de despulpe, que consiste en sacar la carne y las otras partes que se consumen, como las gónadas de las hembras y la grasa, hasta obtener un producto libre de fragmentos de caparazón, que sirve para las diversas recetas. Por lo general, la carne y los huevos se venden juntos, y las muelas por aparte.

### **Venta y comercialización**

La última etapa del proceso es la venta y comercialización del producto, una parte de la cual todavía tiene lugar en las casas, aunque hoy también se llevan la carne y las muelitas para comercializarlas en otros sitios. Muchos de los clientes llegan directamente a las casas de los procesadores y allí adquieren el producto, que se utiliza principalmente en los restaurantes de comida típica y para la elaboración de empanadas de cangrejo, que es posible conseguir en las pequeñas ventas de fritos que se localizan en las

islas. Gran parte de la producción de Providencia se destina a San Andrés, donde, si bien todavía quedan procesadores de cangrejo, son cada vez menos, pues el cangrejo es escaso y no es posible encontrarlo todo el tiempo. Los isleños compran ocasionalmente la carne del cangrejo para el consumo en las casas, pero debido a los precios, esto es poco frecuente, y por lo general cuando las personas quieren consumir cangrejo, lo capturan ellos mismos.

### Otros aspectos de interés

Cabe anotar que existe predilección por el consumo local de los cangrejos hembra, o cangrejas, cuando los huevos están madurando en el interior del cuerpo, por lo cual, al inicio del periodo reproductivo, hacia el mes de abril, muchas personas de la comunidad, incluyendo quienes no viven de esta actividad, capturan cangrejos para el consumo familiar. Por otra parte, no suele capturarse a las cangrejas cuando los huevos están en el exterior y listos para ser depositados en el mar, pues se considera que tienen un sabor amar-

go. No obstante, con el aumento de la demanda, es cada vez más frecuente ver que estos se capturen en estas condiciones. Aun así, cabe anotar los esfuerzos que se han hecho para garantizar la sostenibilidad en el uso de este preciado recurso, incluyendo las vedas para su captura, pero también las inversiones para el mejoramiento de la calidad de vida de las familias que dependen de este producto, así como labores de educación ambiental que buscan crear conciencia en las nuevas generaciones sobre la importancia de cuidar esta especie para el futuro.

Por otra parte, las particularidades asociadas al aprovechamiento del cangrejo en Providencia y Santa Catalina, y la importancia social y cultural del mismo, hicieron que en 2014 este producto del bosque seco insular obtuviera el reconocimiento como *baluarte de la cultura raizal*, otorgado por la organización internacional Slow Food. Esta declaratoria se otorga a productos alimenticios locales de calidad con características muy particulares por su origen y producción, con el objetivo de proteger especies, regiones y ecosis-



temas únicos, recuperar métodos de elaboración tradicionales, y salvaguardar razas y variedades animales y vegetales locales. Los proyectos buscan fomentar mejoras en la calidad productiva, crear nuevas oportunidades para el mercado local y generar intercambios con otros productores de baluartes. Igualmente, se promueve la calidad orgánica de los productos, la eliminación del maltrato animal, el uso de embalajes reciclables y energías renovables, y en general la sostenibilidad de la producción. La declaración del *black crab* como baluarte resultó de un proceso liderado por la Fundación ACUA, el Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola (FIDA), el Ministerio de Relaciones Exteriores de Colombia y la Corporación para el Desarrollo Sostenible del Archipiélago (Coralina) por medio del plan Fronteras para la Prosperidad.

## **Di cook dem (Los cocineros)**

No podría estar completo este recuento de los actores que participan del sistema agroalimentario y de las cocinas tradicionales si no incluimos aquí a las cocineras y los cocineros, los maestros en el arte de mezclar los productos del mar, del bosque, de los huertos y del exterior para producir esa variada y deliciosa colección de sabores, olores, texturas y colores que constituyen la cocina tradicional del pueblo raizal.

La comida atraviesa la vida isleña, desde el nacimiento hasta la muerte, desde la casa hasta la calle; está presente en gran parte de los espacios y momentos de la vida cotidiana, por lo cual las cocineras y cocineros isleños están en todas partes, en cada casa, cada familia y cada grupo de amigos, dándole sabor a la cotidianidad. Por esta razón, es casi imposible hacer una lista de las sabedoras y sabedores de este arte, pues si bien existen algunas personas que son socialmente reconocidas en la preparación de alimentos, a ellas se suma otra gran cantidad que desde la intimidad de sus hogares tienen también el toque mágico que les permite preparar deliciosas recetas y dejar satisfechos a sus comensales.

Para empezar, tradicionalmente se considera que cocinar es una de las habilidades que toda mujer isleña debe tener y, aunque como en todo, existen excepciones, la mayor parte de las mujeres,

especialmente de las generaciones mayores, son especialistas en este arte. Algunas desde pequeñas, y otras desde jóvenes, han aprendido con sus madres y abuelas, o con otras mujeres que estuvieron cerca durante su infancia, los secretos de la cocina, tanto aquellos relacionados con la comida de sal como con la de dulce. Muchas recuerdan que, en su niñez, sus padres les regalaban ollitas y que a la hora de cocinar les daban pedacitos de comida y condimentos con los cuales hacer sus propias comidas. Además, era una obligación ayudar en las labores de la casa, y si bien algunas fueron mantenidas fuera de la cocina hasta la adolescencia, después de cierta edad se convirtieron en ayudantes de sus madres, y con ellas aprendieron todo lo que era necesario saber sobre la cocina.

Aunque el aprendizaje de esta habilidad entre los hombres nunca fue tan estricto como en el caso de las mujeres, muchos también aprendieron a cocinar desde pequeños, pues sus padres los educaron para valerse por sí mismos. Además, algunas recetas isleñas forman parte del dominio masculino, sobre todo aquellas asociadas a la preparación de pescado y otros productos del mar, por lo cual desde épocas remotas los hombres isleños han tenido una relación con la cocina. Esto tiene también que ver con la relación de los hombres raizales con el mar, pues muchos han trabajado en barcos o realizado faenas de pesca de larga duración en los cayos y bancos del archipiélago, espacios donde las mujeres no suelen estar presentes, y donde el oficio de cocinar recae por lo general en los hombres. En una comunidad donde la comida es tan importante y transversal, era de esperar que los hombres aprendieran a desenvolverse de forma efectiva y a dominar el arte de preparar los alimentos. Así, las cocinas tradicionales del archipiélago no constituyen un mundo exclusivo de las mujeres, y si bien entre estas el conocimiento es más amplio y está más diseminado, se reconoce claramente que los hombres también saben cocinar, y que incluso algunos de ellos lo hacen tan bien o mejor que muchas mujeres.

Quizá en donde el conocimiento empieza a debilitarse, y está menos difundido, es entre las nuevas generaciones, que han crecido en un contexto que está experimentando grandes transformaciones y ya no se sienten tan inclinadas a aprender todos los detalles del conocimiento asociado a la ali-

mentación. Estos jóvenes han crecido en un mundo en el que los alimentos importados son parte de la vida cotidiana, donde productos como el pollo han sustituido a las aves de corral y otros animales domésticos, e incluso al pescado, que ahora se vende para comprar carnes más baratas y de menor calidad; donde la electricidad define gran parte de los modos de conservar y cocinar los alimentos, por lo cual ya no todos tienen interés en dominar las técnicas de sus abuelas y madres. Aun así, y a pesar del escepticismo de los más adultos, todavía quedan varias jóvenes con interés por la cocina tradicional, quienes además contribuyen a su dinamización y transformación, innovando con nuevos ingredientes y recetas que amplían las posibilidades de la comida tradicional.

Hasta el día de hoy, el mundo de las cocineras y los cocineros se extiende a lo largo y ancho de las islas, y en los lugares más inesperados es posible encontrar alguien que todavía mantiene una tradición asociada a la alimentación. Quizá la mejor muestra del dinamismo de este oficio es la gran cantidad de lugares y momentos en que las personas venden sus productos: panadería y repostería hecha en casa, ventas de comidas en fechas especiales, preparaciones de recetas por encargo, mesas de comida tradicional y puestos de fritos en los jardines, además de los más tradicionales restaurantes de comida típica que es posible encontrar en diferentes lugares del archipiélago. Si bien las tradiciones culinarias del pueblo raizal se han transformado profundamente en las últimas décadas, con lo cual se han debilitado e incluso perdido productos, recetas y conocimientos, aún hoy una gran parte del patrimonio cultural relacionado con la alimentación persiste en los diferentes actores sociales que forman parte del sistema agroalimentario, y particularmente en las cocineras y cocineros.





# LUGARES, UTENSILIOS Y HERRAMIENTAS ASOCIADOS A LA ALIMENTACIÓN

El mundo de las cocinas tradicionales del archipiélago también está conformado por los objetos, herramientas y lugares que se han utilizado para preparar los alimentos, por lo cual es necesario dedicar un apartado para hablar de ellos.

## Los lugares

Para empezar es importante presentar los lugares más importantes para las cocinas tradicionales del archipiélago, a los cuales se ha hecho una breve referencia en páginas anteriores, y en donde ha transcurrido una gran parte de la vida de los isleños raizales, tanto de los cocineros y productores de alimentos, como de los comensales. Entre ellos se destacan tres espacios: el *grung*, el *yard*, y el *fireside*, que podrían ser traducidos como la finca, el patio y el fogón, pero cuyo verdadero significado debe ser explicado con mayor profundidad para poder comprender su relevancia para la alimentación y la vida social del pueblo raizal.

### Grung

El *grung* (ground) es el lugar en donde se mantienen los cultivos de subsistencia más importantes. Generalmente está localizado en zonas relativamente alejadas de las casas, en lugares que son adaptados entre el bosque seco para este fin. Muchos pertenecen a las mismas personas que los trabajan, pero en la medida en que algunos de los habitantes de las islas no tienen tierra o tienen solo pedazos pequeños o poco adecuados para la siembra, es frecuente que se obtengan terrenos prestados, por los cuales el agricultor entrega a cambio una parte de lo que produce. A las fincas se accede por lo general caminando por los antiguos caminos que surcan las islas, algunos de los cuales en otras épocas sirvieron como principal vía de comunicación entre los distintos sectores, y que hoy son básicamente usados por agricultores y recolectores de cangrejo.

Aunque la agricultura se ha debilitado en las últimas décadas, hasta hoy muchas personas conservan sus fincas, en donde producen alimentos que contribuyen a la seguridad alimentaria de sus hogares. En la actualidad el *grung* es un espacio

principalmente masculino, pues son pocas las mujeres que continúan trabajando la tierra, pero en el pasado fue también un espacio frecuentado activamente por estas, quienes se hacían cargo de algunas de las tareas cotidianas, como plantar las semillas o desyerbar, e incluso estaban al frente de sus propios cultivos, principalmente cuando sus esposos habían migrado o eran solteras o viudas. También los niños y jóvenes solían participar de estos espacios, ayudando a sus padres con las labores menos pesadas, y aprendiendo desde pequeños los conocimientos necesarios para ejercer como agricultores cuando adultos, una tradición que se ha ido perdiendo con el tiempo.

### Yard

Por su parte, el *yard*, que puede ser traducido como patio, es el lugar que rodea a la casa, y constituye un importante espacio de encuentro social, donde además se mantienen algunos cultivos de subsistencia. En este sentido, el patio tiene dos funciones de gran importancia para las cocinas tradicionales del archipiélago. La primera es la producción de comida por medio de pequeños cultivos, árboles frutales y diversas hierbas que, principalmente las mujeres, cultivan en sus patios, en donde no se produce todo lo que se cultiva en el *grung*, pero sí mucho para aportar a la alimentación de la casa. Además, en el *yard* se producen especies que en el *grung*, no, principalmente las hierbas aromáticas y medicinales y las especias, cuyo manejo hacen parte del dominio femenino, pues son las mujeres las principales sabedoras del uso de las plantas para la medicina tradicional, algunas de las cuales son consumidas como té de manera cotidiana. Algunas de esas especias se emplean en la preparación de tortas y dulces, como en el caso del *ginger*. De esta manera, son las mujeres las principales encargadas del *yard*, en el cual también se suelen encontrar numerosas plantas ornamentales, aunque también los hombres participan de su cuidado, e incluso

algunos también saben sobre las plantas que allí se cultivan y sobre sus usos.

La segunda función que tiene el patio es la de servir de lugar de encuentro de la familia y los amigos, lo cual con frecuencia está relacionado con la comida. Los patios de las casas isleñas tienen por lo general uno o varios árboles grandes que ofrecen su sombra generosa, bajo la cual se instalan asientos en donde es fácil encontrar a algún miembro de la familia, bien sea ocupado en alguna actividad doméstica, o en una amena conversación con los amigos. Estas conversaciones a menudo se organizan en torno a una olla, en la que se prepara un *rundown*, un *crab soup* o un sancocho, recetas que tradicionalmente son preparadas por un grupo de amigos o parientes, y no solamente por un cocinero. De manera que el *yard* puede ser usado para cocinar y, de manera especial, para compartir la comida, bien sea después de preparar una olla, o en un día cotidiano, para almorzar. Además, es en el *yard* donde la gente mantiene su *fireside*, que en la actualidad suele ser tan solo un fogón armado con unas cuantas piedras sobre el suelo o sobre un barril metálico de los que se utilizan para transportar gasolina, pero que en otros tiempos fue una cocina externa.

### *Fireside*

El tercer lugar mencionado es el *fireside*, el lugar destinado al fuego, que durante décadas se ubicó en cocinas externas localizadas en las inmediaciones de las casas, como un componente adicional del patio, para reducir el humo dentro de aquellas, así como para aminorar las posibilidades de un incendio, que eran altas si se tiene en cuenta que la arquitectura tradicional es de madera. El *fireside* era el dominio principal de las mujeres, quienes allí preparaban la comida cotidiana y especial, y donde algunas podían pasar gran parte de sus días, entre el fuego, el carbón, la leña, las ollas, los platos y las preparaciones que se cocinaban para cada momento día y para conservar para el futuro. Estas cocinas externas con sus *firesides* podían ser más o menos sofisticadas, dependiendo de la posición económica de las familias, lo que determinaba la construcción del lugar, el tipo de utensilios y herramientas, y los productos que se tenían para preparar; pero de manera general, todos los isleños poseían uno, pues eran el principal lugar para elaborar las comidas.



Si bien con el paso del tiempo la importancia de las cocinas externas ha ido disminuyendo, y han sido sustituidas por estufas modernas eléctricas o de gas en el interior de las casas, que requieren menos trabajo y son más fáciles de utilizar, los fogones de leña se han conservado hasta la actualidad, quizá porque la tradición de cocinar en ellos es tan fuerte que se considera casi inadmisiblemente la preparación de ciertas recetas si no es con leña. Por esta razón en casi todos los patios de las casas es posible encontrar los fogones en el piso, que se utilizan cuando hay necesidad. Como parte de la cultura raizal, muchas personas todavía enfatizan la diferencia que existe entre la comida preparada de una y otra forma, y añoran las épocas en que todo era preparado con fuego de leña.

## Utensilios y herramientas

Una vez presentados los diferentes espacios que componen la cocina del archipiélago es posible reparar en los utensilios y herramientas que forman parte de la cocina tradicional raizal. Actualmente esos utensilios no se diferencian mucho de los que pueden encontrarse en otros lugares, pero sí tuvieron en otra época características particulares, algunas de las cuales todavía se preservan, y en cualquier caso permanecen vivas en la memoria de muchas personas. En primer lugar, cabe destacar los diferentes equipos utilizados para cocinar en épocas antiguas, los cuales debieron ser introducidos gradualmente, como innovaciones que buscaban —al igual que las actuales estufas de gas— facilitar la experiencia de cocinar en fogón de leña. Los más básicos, y probablemente más antiguos de ellos, son los barriles de gasolina rellenos de tierra o cemento, sobre los cuales se organizaban las piedras para el fogón de leña, y los *furnace* u hornillas.

El primero de ellos, conocido simplemente como *tank* o *drum*, cumplía la función de una especie de mesa para que el *fireside* pudiera quedar a la altura de los cocineros, por lo cual, incluso hasta hoy, sigue vigente entre algunas personas que todavía disfrutaban de la cocina de leña.

El *furnace* es una especie de parrilla que servía para cocinar con carbón de leña. Este objeto era elaborado localmente con madera del bosque o del manglar, pero actualmente su producción

está restringida debido a su alto impacto sobre los ecosistemas.

Más recientemente, durante el siglo XX, otros dos equipos fueron introducidos: el horno de zinc (*oven*), que se ponía encima del carbón o de las estufas para recoger el calor y hornear lo que estuviera dentro, y las estufas de querosene (*etna*). Estos equipos y herramientas se mantuvieron de manera paralela con el *fireside*, que siguió cumpliendo una función de gran importancia para cocinar, y fueron substituidos, con la llegada de la electricidad y el gas, por las estufas y hornos más modernos que se utilizan en la actualidad. Además, no todas las familias estaban en la posición económica para tener un *oven* o un *etna*, una razón más para la conservación del *fireside*.

Entre los utensilios usados tradicionalmente, cabe destacar las ollas y calderos (*pot*) fabricados con hierro u otro metal, que son importados desde hace mucho tiempo desde los puertos de América Central y más recientemente desde Colombia. Las ollas suelen ser cuidadas con mucho esmero, de manera que, pese a su uso en el fogón de leña, permanecen siempre brillantes. En el caso de aquellos calderos usados en los fogones de leña, se complementan con el *tinning*, una tapa metálica generalmente recortada de la base de un barril, cuya función, además de tapar, es servir de asiento a las cáscaras de coco encendidas que se utilizan para hornear.

Otros utensilios básicos para la cocina son los cucharones y los cubiertos, que en un inicio parecen haber sido elaborados localmente a partir de totumo, aunque más recientemente también se importaban desde Panamá, y en la actualidad desde la Colombia continental. Debe mencionarse que el totumo (*Crescentia cujete*), especie presente en el bosque seco, fue de gran importancia para la elaboración de utensilios, especialmente de contenedores para guardar bebidas, alimentos y semillas, así como otros objetos, como platos y vasos.

Otros objetos asociados a las cocinas que se identifican, pero que desaparecieron hace ya muchos años, son los jarrones de barro para conservar el agua fría y los morteros (*handmill*) para moler alimentos. Entre los que aún persisten se destacan el rallador (grieta), elaborado a partir de un pedazo de metal perforado para crear una superficie

cortante, y montado sobre un marco de madera, usado especialmente para rallar el coco y los productos vegetales con almidón, como la yuca; y el colador (*siv*), hecho con un abanico de mar (*Gorgonia ventalina* y *G. flabellum*), especies de corales blandos recolectados principalmente en las playas, adonde llegan después de las tempestades que los arrancan de sus bases; los abanicos son lavados y puesto a secar al sol, para después ser usados en la cocina, principalmente para el procesamiento de yuca dulce o brava y la obtención de leche de coco. Si bien en muchos contextos este último utensilio ha sido sustituido por su versión más moderna e industrializada, aún es frecuente que muchos hogares mantengan coladores de abanico de mar. Finalmente, cabe destacar la tradición de muchas familias isleñas, especialmente aquellas más solventes, de mantener finas vajillas de porcelana, importadas también desde Panamá, que son guardadas con gran cuidado y esmero, y utilizadas solo en ocasiones muy especiales.



## LAS COCINAS DEL ARCHIPIÉLAGO

Las cocinas del archipiélago están compuestas por diferentes tipos de recetas, momentos y modos de preparación, así como técnicas tradicionales de conservación de alimentos.

### Comidas del mar y la tierra

Debe resaltarse la importancia de los productos marinos como parte de los patrones alimenticios y la cocina tradicional, pues estos han sido centrales para las dietas tradicionales, así como para el funcionamiento de las redes de intercambio y reciprocidad que, aunque debilitadas, aún caracterizan a esta comunidad. En la cocina raizal, la importancia de los alimentos de origen marino resultó en la creación de una delicada culinaria que, además, evidencia las fuertes conexiones existentes entre el mar y la tierra, los dos espacios que conforman el territorio del pueblo raizal. Sobre las diferentes especies marinas existen consideraciones culinarias específicas sobre aspectos tales como el sabor, la textura, la calidad, el olor y el sabor, que son la base para el uso culinario de cada uno de ellos.

Así, en el archipiélago, salado, ahumado o fresco, el pescado es preparado en una diversidad de formas que incluyen el *rundown*, el *stew boiled*, el salpicón de pescado (*minced or hash fish*), el pescado frito (*fry fish*), las albóndigas de pescado (*fish ball*) y las empanadas (*fish patty*), entre las más tradicionales, y para las cuales existen especies preferidas. Por su parte, el caracol pala también sirve para distintas preparaciones, incluido el mismo *rundown*, el caracol guisado (*stew concs*), al ajillo (*garlic concs*), en ensalada (*concs salad*) o coctel (*concs ceviche*), las albóndigas (*concs ball*), e incluso algunas personas lo consumen crudo. El caracol *wilks* tiene recetas similares al del caracol pala, aunque su consumo está asociado de manera preferente con la Semana Santa o la Pascua y, debido a la reducción de sus poblaciones, hoy su aprovechamiento es limitado. Otros productos relacionados con el mar, como la langosta, la tortuga y las aves marinas, también son preparados guisados o en *rundown*, y en el caso de las dos últimas, sus huevos también son consumidos, bien sea junto con la carne o hervidos como si fueran huevos de gallina. Animales terrestres como la iguana, el

*rokó* y el *hikiti* son preparados de manera similar. Cabe señalar que algunas de las recetas que hoy se consideran tradicionales o emblemáticas de la cocina raizal, como las albóndigas o la ensalada de caracol, son en realidad bastante recientes, pero han entrado a formar parte del repertorio considerado tradicional por la propia gente, y especialmente por las nuevas generaciones.

Amerita aquí hacer una presentación especial del *rundown*, emblemático plato de la cocina isleña en el que aparecen representados los ingredientes del mar, como el pescado y el caracol; de la tierra, como la yuca, el ñame, la ahuyama, el plátano bosco, la batata dulce, la mafafa y la leche de coco; y los que vienen de afuera, como el *pigtail*, colitas de cerdo en salmuera importadas del Canadá, que aparentemente fueron introducidas durante el siglo XX, si bien estas parecen haber formado parte de la cocina caribeña desde las épocas de la esclavitud; y el *dumpling*, una especie de masa de harina de trigo que se pone a cocinar en la olla hacia el final de la receta. Sobre estos últimos cabe destacar que el *pigtail* parece haber sido introducido al *rundown* en épocas recientes, aunque hoy resulta casi imposible para los isleños imaginar este plato sin este ingrediente. Y aunque actualmente se acostumbra preparar los dumplings con harina de trigo, los tradicionales, y hoy casi desaparecidos, eran preparados con harina de plátano bosco, más conocidos como *mada betty dumpling*, aunque también se preparaban con yuca o ahuyama.

Otro producto que también es usado en una diversidad de recetas es el *black crab*, que ha ganado especial reconocimiento entre la propia comunidad en las últimas décadas a partir de su valorización por los turistas. Entre las recetas identificadas que se preparan con cangrejo se encuentra el cangrejo guisado (*stew crab*), el arroz con cangrejo (*crab rice*), las espalditas (*crab back*), las muelas (*crab toe*), que son preparadas en diversas salsas, entre las que se destacan al ajillo, y las empanaditas (*crab patty*) que es posible encontrar en gran parte de los puestos de fritos y mesas de feria de las islas. Para todas estas se hace uso del cangrejo procesado, del cual se ha extraído la carne, aunque existen preparaciones

más tradicionales que hacen uso del cangrejo entero y que son probablemente las más antiguas: cangrejo hervido (*boiled crab*), forma de consumo doméstico en la cual el cangrejo es simplemente hervido con sal; el cangrejo asado (*roast crab*), que hoy parece haber desaparecido pero que algunas personas recuerdan como una delicia de la infancia acompañada con otros productos como la yuca, la batata o el maíz, también asados; y la sopa de cangrejo (*crab soup*), otra emblemática receta de la culinaria raizal en la que nuevamente se mezclan algunos de los productos de la tierra, como la yuca, el ñame o el plátano, con el cangrejo y el *pigtail*, que suele ser preparada en ocasiones especiales de encuentro de amigos y familia, y con frecuencia en Semana Santa.

Entre los animales domésticos es el cerdo el que hace las delicias de los isleños, ya que con este se preparan varias recetas representativas, fundamentalmente cerdo al horno (*baked pork*) y cerdo guisado (*stew pork*), ambas recetas clásicas de la época navideña, cuando las familias suelen sacrificar los animales que han criado durante el año y compartir la carne con amistades y familia. Si bien en otras épocas el consumo de carne de cerdo estuvo asociado a ciertas épocas como la Navidad y la época de mal tiempo, cuando no era posible salir a pescar, en la actualidad el cerdo constituye una de las principales recetas que se ofrecen en las ventas de comidas y ocasionalmente en restaurantes, por lo cual es posible disfrutarlo durante todo el año. Es importante señalar que hasta este momento, este producto no ha logrado ser substituido por la carne de cerdo importada desde el exterior, la cual, si bien es preparada y consumida en las casas, no es usada para la elaboración de estas recetas tradicionales. Cabe destacar aquí también el uso del cerdo salado para la preparación de frijoles (*stew beans with salt pork*), que hoy ha sido reemplazado por el *pigtail* (*stew beans with pigtail*), y la elaboración de longaniza con los intestinos y la carne (*guts*), una preparación que hoy parece haber desaparecido.

Por su parte, otros animales, como la vaca, la gallina y el cabrito, si bien no tan representativos como el cerdo, también fueron y son aún consumidos ocasionalmente. Se destacan las preparaciones de guisos de estas carnes (*stew meat*, *stew fowl* y *stew goat*), así como sopas que hoy son llamadas sancocho, haciendo uso del nombre de origen hispano, sobre todo a base de gallina y cer-

do salado o *pigtail*. De todas maneras, conviene señalar que la cría local de estos animales en la actualidad es considerablemente menor que en otros tiempos, pues la carne de res y el pollo han sido ampliamente substituidos por sus versiones importadas, mientras que el cabrito dejó de criarse. Hoy mucha gente manifiesta su desagrado por la carne de vaca local, y especialmente la gallina casera o de corral, y manifiestan preferencia por el pollo congelado comprado en el supermercado, pese a que cada vez más se lo asocia con problemas de salud que han aumentado entre la población isleña.

Así, con el pollo congelado se preparan algunas recetas que han empezado a formar parte del repertorio tradicional, que aparentemente no eran preparadas antes de la llegada de este producto, como el arroz con pollo (*rice & chicken*), la ensalada de pollo (*chicken salad*) y el pollo BBQ (*BBQ chicken*), así como las empanadas de pollo (*chicken patty*), el pollo asado (*roast chicken*) y recientemente el pollo al estilo jamaicano (*jerk chicken*), que es preparado en Providencia por personas que vivieron en las islas Caimán, donde esta preparación es muy común. Algunas de estas, como el arroz o la ensalada de pollo, se han convertido en preparaciones tradicionales ofrecidas en cumpleaños, matrimonios e incluso en el novenario de los difuntos, quizá en la medida en que se asocia un cierto estatus con el consumo de este producto, en otras épocas difícil de acceder para todo el mundo, y a la facilidad de su preparación.

Por lo general, todas estas preparaciones de carnes de diversa índole se acompañan con productos de las fincas, como yuca, ñame, ahuyama o batata dulce hervidos. El arroz fue en otras épocas una preparación para los domingos y otras fechas especiales, en la medida en que era escaso y costoso, pero en la actualidad se ha convertido en un acompañamiento de uso corriente, preparado tradicionalmente con leche o aceite de coco, y en ocasiones mezclado con diferentes tipos de frijoles (*rice & beans*, *rice & gungu*, por ejemplo).

Las ensaladas no fueron parte de la culinaria tradicional, aunque se consumían algunos vegetales hervidos como acompañamiento, como en el caso del *kalaloo*, el *pusley* y el *okro*, que se guisaban en mantequilla. Estas preparaciones están siendo reemplazadas por ensaladas preparadas al estilo internacional, con productos importados como

zanahoria, lechuga, tomate y cebolla, aunque es frecuente que estas no se consuman cotidianamente en los hogares. La ensalada de papa (*potato salad*), elaborada con papa, algunos vegetales como zanahoria y alverjas, generalmente enlatados, y mayonesa, es también una receta usada para acompañar muchas comidas tradicionales, y considerada tradicional, pese a que ninguno de sus ingredientes es producido localmente.

## Tortas, dulces y bebidas

Además de los platos fuertes elaborados a base de alimentos de origen animal y acompañados con diversos productos de la tierra, tanto locales como importados de otros lugares, las cocinas tradicionales isleñas se complementan con una elaborada y diversa gama de tortas y dulces que acompañan las comidas diarias y las ocasiones especiales. Entre estas se encuentran todas las tortas (*cakes*) hechas a partir de productos de los huertos, como el *pumpkin cake*, el *boscó cake*, el *sweet potato cake*, el *banana cake* y el *yuca cake*, solo por nombrar algunos de los más representativos. A esto se añaden preparaciones hechas con harina de trigo, que se complementan con ingredientes como la leche de coco, la miel de caña, las especias y los dulces de plátano o piña, que dan como resultado una amplia gama de panes y tartas como el *coconut bread*, el *soda cake*, el *sugar*

*cake*, el *johnny cake* o *journey cake*, el *joe henry*, el *syrup cake*, el *bun*, el *plantain tart* y el *pine tart*, que acompañan el desayuno o la cena o que pueden ser consumidos en cualquier momento del día.

Otra forma de preparación de tortas son los pies, elaborados con una base de harina de trigo, un relleno de fruta y una cubierta de clara de huevo, entre los que se destacan el de limón (*lime pie*) y el de coco (*coconut pie*), aunque según recuerdan algunas personas mayores, el más común solía ser el de ahuyama (*pumpkin pie*), hoy desaparecido. Y aún falta por mencionar la repostería especializada en la fabricación de tortas de harina de trigo para ocasiones especiales como cumpleaños y matrimonios, con elaboradas decoraciones de pastillaje de azúcar (*icing*), que se ha convertido en parte de la tradición isleña.

Por su parte, los dulces son también variados, comenzando por los más tradicionales, los stews o frutas confitadas en miel de caña, elaborados originalmente como una manera de conservarlas para épocas de escasez. Entre las más populares se destacan los de ciruela y grosella, que hoy se ofrecen en algunos de los restaurantes para deleite del visitante, pero a estos también deben añadirse otros menos frecuentes pero igual de deliciosos, como el icaco, el june plum, el marañón, la papaya verde, el tamarindo, el mamoncillo



y la cáscara de naranja, esta última desaparecida. Hasta hoy, durante la época de cosecha de estas frutas, antes de que maduren, muchas personas aprovechan para cocinarlas en miel de caña, y más recientemente en azúcar, para después guardarlas y consumirlas durante el resto del año. En el caso del tamarindo, con este también se elaboran bolas de pulpa con azúcar que pueden ser guardadas durante meses antes de ser consumidas, ya sea directamente o convertidas en jugo. Además de los stews, los isleños también preparan otros dulces con la miel de la caña, como el coconut candy y el guanglá, que requieren dedicación, pues al decir de muchos, exigen paciencia y habilidad para elaborarlos.

Por último están las bebidas, que acompañan diferentes momentos de la vida cotidiana, y que cambian dependiendo de la ocasión. Las más frecuentes son las infusiones de hierbas medicinales que forman parte fundamental de los jardines de las casas que cuidan las mujeres. Los *tés de mint*, *fibra grass* y *wild basley*, entre otros, forman parte de la memoria de casi todos los isleños como las bebidas con las que fueron criados, lo que se tomaba en la mañana al despertar y en la noche antes de dormir. No en vano desayunar se dice en creole *drink tea*, lo que sin duda evidencia la relevancia de estas bebidas en la vida cotidiana. Los jugos, por su parte, no parecen haber sido tan frecuentes antes de la aparición de las licuadoras, y las frutas solían comerse por lo general enteras, salvo algunas que por sus características permitían la elaboración de lo que los isleños llaman “agua” (*wata*): *lime wata*, *bit & sweet wata*, *tamran wata*, *syrup wata* y *sorril wata*, entre los más populares. Es probable que algunas personas elaboraran jugos de otras frutas, dada su abundancia, pero esto parece haber sido poco común hasta épocas más recientes, cuando las diversas frutas locales fueron adaptadas para la preparación de los jugos, con lo que se creó una deliciosa variedad de sabores que incluyen el mango, la grosella, la patilla, el melón, el jobo y el mamoncillo, entre otros, si bien conviene señalar que en la actualidad el consumo de bebidas industrializadas y sintéticas es cada vez mayor entre los isleños.

Además de los tes y los jugos, otras bebidas consumidas tradicionalmente incluyen la leche de vaca, especialmente en Providencia, y su derivado, el *banicleva*, especie de yogur que se aderezaba con azúcar, vainilla y nuez moscada o canela,

y se consumía sobre todo en el desayuno. El *cocó tea*, bebida de chocolate elaborada ya fuera con el cacao producido localmente o con el polvillo importado de Panamá, con el que también se preparaba el *cocó dumpling* o *rundown chocolate*, que consistía en la adición de pequeños *dumplings* de harina de trigo a la bebida durante la cocción. Y también hay que mencionar una amplia gama de coladas que hacen las delicias de niños y adultos, entre las que se destaca el *konkanté porridge*, elaborado con la mencionada harina de plátano bosco, especialmente para los bebés; el criminal, colada de pan de fruta altamente energética a lo que probablemente debe su nombre; el *waboul*, el *cua cua* y el *mishla*, coladas de batata dulce, yuca y plátano maduro, respectivamente, cuyos nombres, que hoy son raramente usados, posiblemente tengan un origen africano.

Aun cabe señalar la existencia dentro de la tradición isleña de la preparación de un ron artesanal, conocido como *bushy*, destilado de la miel de caña, que es elaborado por algunos pocos conocedores del arte en Providencia, pues en San Andrés este conocimiento parece haberse extinguido. Este aromático ron era consumido en fiestas y ocasiones especiales, solo, aromatizado con anís o mezclado con jugos de fruta y huevos para la elaboración de ponches. En la actualidad no es muy consumido, pues se lo considera muy fuerte, y la mayor parte de las personas prefieren bebidas alcohólicas más suaves como la cerveza, o de mayor estatus, como los rones importados o el whisky, pero debe destacarse que se trata de una bebida muy agradable, aunque sin duda fuerte. Finalmente, entre las bebidas alcohólicas también cabe mencionar la existencia de vinos elaborados con sorril y batata dulce, esta última particularmente en San Andrés, consumidos en Navidad, pero estos parecen haber desaparecido a medida que sus fabricantes fueron falleciendo, si bien es posible que el conocimiento persista entre algunos de las nuevas generaciones.

## El coco: clave de la culinaria raizal

Antes de terminar este capítulo sobre las diversas formas de conservación, transformación y preparación de los alimentos en las cocinas tradicionales del archipiélago, es conveniente dedicar un corto apartado a uno de los productos claves para

estas. Se trata del coco, usado de diversas formas en un gran número de recetas de sal y de dulce, y que hace un aporte fundamental al sabor de la comida isleña. Los usos del coco son variados, por lo cual debe profundizarse un poco en ellos. Por una parte, está la leche, extraída después de rallar (*grieta*) y exprimir (*ring*) el coco con agua. La leche del fruto se usó históricamente como un sustituto de la leche animal, especialmente en San Andrés, donde había pocas vacas, pero también en Providencia, donde no todo el tiempo se tenía acceso a la leche. La leche de coco es la clave de muchas de las recetas más representativas de la cocina isleña, empezando por el *rundown*, cuya principal característica, más allá de los ingredientes, es el cocido de estos en abundante leche de coco. De la leche se extrae también crema (*coconut cream*), que se forma en la superficie cuando la leche de coco es dejada en reposo, de donde se quita (*skim off*) para ser usada especialmente en panadería.

Del coco se extrae también aceite (*coconut oil*), que fue durante décadas el único aceite al cual tuvieron acceso los isleños, antes de que el aceite vegetal procesado empezara a importarse. Para su obtención, la crema de coco debe cocinarse a fuego lento para que vaya soltando el aceite. Hasta hoy muchas personas preparan en sus casas aceite de coco, aunque esta tradición se ha ido perdiendo con el tiempo. De todas maneras, en la actualidad existen productores de aceite de coco para la venta, de forma que quienes por alguna razón no pueden preparar su propio aceite, pueden adquirirlo de sus vecinos. El aceite de coco se usa en todo tipo de preparaciones, para freír y sofreír y para dar el toque del coco a los alimentos.



A continuación se presentan las recetas de la leche de coco y del aceite de coco que René Rebe-  
tez recogió en su libro *San Andrés y Providencia: gastronomía isleña* (1997: 23).

### **Leche de coco**

Para obtener la leche de coco, se abren los cocos y se ralla la pulpa, agregando luego más o menos dos tazas de agua por coco a lo rallado y luego se exprime. Por supuesto que usted puede usar la licuadora para tal fin. Simplemente parte la pulpa en trozos y procede a licuarla. Luego cuele ayudándose con la mano. Si se quiere la leche muy concentrada, o bien crema de leche de coco, se usa proporcionalmente menos agua por coco.

### **Aceite de coco**

Se rallan 12 cocos y se exprimen bien en aproximadamente 3 litros de agua, para obtener la leche. Generalmente el rallado es usado para el alimento de gallinas o animales ca-  
seros. Posteriormente la leche se hierve y se va quitando toda la parte cremosa, dejándola en una olla a parte. Se fríe esta crema hasta convertirla en aceite, se cuela y se guarda en botellas. El aceite preparado en esta forma se conserva durante bastante tiempo.

## **Técnicas tradicionales de conservación de los alimentos**

Es necesario destacar la importancia de los procesos de conservación de alimentos, como el salado y ahumado, necesarios durante las épocas, no tan lejanas todavía, en que las islas carecían de electricidad. Las formas de conservación marcaron una época de la alimentación raizal, y dejaron un fuerte patrón cultural que sobrevive en la memoria de los mayores, e incluso ocasionalmente en la práctica, cuando algunas personas las usan en el ámbito doméstico por el gusto del sabor adquirido por los productos conservados. El pescado salado podía ser conservado durante meses, mientras que ahumar y fritar se utilizaban como técnicas de un día para otro. Salar y ahumar el pescado y la tortuga parecen haber sido actividades principalmente masculinas, probablemente asociadas a las tradiciones de pesca en los cayos del norte, donde estas técnicas fueron necesarias hasta hace aproximadamente treinta años, cuando se empezó a usar el hielo en las embarcaciones. También el cerdo fue salado hasta épocas recientes, pues su carne jugó un papel complementario a la del pescado y la tortuga, sobre todo en épocas de mal tiempo, cuando los pescadores estaban impedidos para ejercer sus labores.

Pero las técnicas de conservación no se reducen a la preservación de la carne, sino que incluyen otra diversidad de alimentos que eran transformados para poder ser guardados y utilizados cuando fuera necesario. Entre estos se encuentran los diferentes *stew*, forma de preparación de frutas cocinadas en miel de caña que permitía guardarlas durante meses, incluso años. Esta tradición aún persiste, y es posible conseguir las conservas de frutas locales, principalmente plom y *jumbaleen*, en diferentes sectores de las islas donde las mujeres preparan para la venta a la comunidad, y especialmente al turismo.

Otra forma de conservación era la preparación de harinas a partir de productos como la yuca, el plátano y el *arruruz*, que servían para la elaboración de coladas y tortas, preparaciones de gran importancia para la cotidianidad isleña. De manera especial se destaca el *konkanté*, harina de plátano boscó secado al sol, que se preparaba especialmente para los bebés, posiblemente debido a su alto contenido de hierro, mineral fundamental en



esa etapa de la vida. El arrurruz también era usado en la elaboración de coladas para bebés, mientras que la harina de yuca permitía la elaboración de *yuca cake*, *yuca johnny cake*, *bami*, *yuca dumpling* y *cua cua porridge*.

Cabe mencionar la fabricación de vinagre, vino y ron a partir de productos locales, como el boscó, el mango, el sorril y el melado de caña, y la conservación de zumo de limón mediante una técnica de asoleado. En San Andrés se identificó también la elaboración de vino de batata dulce, una tradición asociada específicamente a una familia.

La siguiente tabla permite observar los diferentes ingredientes que hacen parte de las cocinas tradicionales del archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, sus formas de conservación y transformación, y las principales preparaciones que se producen con estos.

<b>Producto</b>	<b>Formas de Conservación</b>	<b>Técnicas de Transformación</b>	<b>Principales preparaciones</b>
<b>Pescado (Fish)</b>	Salar ( <i>Corned Fish</i> ), Asar ( <i>Roast Fish</i> ), Freir y guisar ( <i>Fry &amp; Stew Fish</i> )	Limpiar y escamar ( <i>Guts and clean</i> ), Hervir ( <i>Boil</i> ), Sazonar ( <i>Season</i> )	<i>Fish Rundown</i> , <i>Fry Fish</i> , <i>Fry &amp; Stew Fish</i> , <i>Minced Fish</i> , <i>Hash Fish</i> , <i>Fish Ball</i> , <i>Fish Patty</i> , <i>Fish Soup</i> , <i>Stew Boil</i> , <i>BBQ Fish</i>
<b>Caracol (Concs)</b>	Vivos entre el mar frente a las casas Salmuera ( <i>Salt Concs</i> )	Golpearlo para que ablande ( <i>Beat it</i> ) Hervir ( <i>Scal</i> ) Sazonar ( <i>Season</i> )	<i>Concs Rundown</i> <i>Fry Concs</i> <i>Garlic Concs</i> <i>Stew Concs</i> <i>Concs Ball</i> <i>Concs Patty</i> <i>Stew Boil</i> <i>Concs Salad</i> <i>Concs Ceviche</i>
<b>Langosta (Crafish)</b>			<i>Stew Crafish</i> <i>Crafish Patty</i> <i>Crafish Salad</i>
<b>Cigua (Wilks)</b>		Hervir ( <i>Boil</i> ) Sazonar ( <i>Season</i> )	<i>Stew Wilks</i> <i>Rundown Wilks</i>
<b>Tortuga (Hawksbill - Laggahed - Turtle)</b>	Mantenerlas vivas junto a las casas ( <i>Keep them alive</i> ) Salar ( <i>Corned Turtle</i> )	Sazonar ( <i>Season</i> )	<i>Stew Turtle</i> <i>Turtle Egg</i>
<b>Otros reptiles (Iguana - Ishili - Hikiti)</b>		Hervir ( <i>Scal</i> ) Sazonar ( <i>Season</i> )	<i>Stew Guana</i> <i>Rundown Guana</i> <i>Stew Ishili</i> <i>Rundown Ishili</i> <i>Stew Hikiti</i>
<b>Aves Marinas (Booby - Shierwata)</b>	Salar ( <i>Corned Booby</i> )	Sazonar ( <i>Season</i> )	<i>Stew Booby</i> <i>Rundown Booby</i> <i>Bird Egg</i>

<b>Producto</b>	<b>Formas de Conservación</b>	<b>Técnicas de Transformación</b>	<b>Principales preparaciones</b>
<b>Cangrejo Negro (Black Crab)</b>		Hervir (Boil) Extraer la carne (Pick)	Stew Crab Crab Patty Crab Rice Crab Soup Boiled Crab Roast Crab Rundown Crab Crab Back Crab Toe
<b>Otras aves (Baali - Mieni - Garlin)</b>			Stew
<b>Cerdo (Pork)</b>	Salar (Salt Pork)	Sazonar (Season)	Baked Pork Stew Pork Stew Beans with Salt Pork Guts
<b>Gallina (Huom Foul)</b>		Sazonar (Season)	Stew Huom Foul Fry & Stew Huom Foul
<b>Vaca (Cow)</b>	Salar (Salt Meat)	Sazonar (Season)	Bake Meat Stew Meat
<b>Cabrito (Goat)</b>		Sazonar (Season)	Stew Goat
<b>Mango (Mango)</b>		Vinagre (Viniga)	Mango Jelly Mango Cake Mango Juice
<b>Grosella (Jumbaleen)</b>	Cocinar en miel de caña o azúcar (Stew)	Hervir (Scal)	Stew Jumbaleen Jumbaleen Juice
<b>Mamoncillo (Kinep)</b>	Cocinar en miel de caña o azúcar (Stew)		Stew Kinep Kinep Juice
<b>Ciruela (Plom)</b>	Cocinar en miel de caña o azúcar (Stew)		Stew Plom Plom Juice
<b>Hobo (Hog Plom)</b>		Hervir (Boil)	Hog Plom Juice
<b>Tamarindo (Tamran)</b>	Cocinar en miel de caña o azúcar (Stew)		Tamran Ball Tamran Juice
<b>Limón (Lime)</b>	Asolear el zumo (Sun)		Lime Wata Lime Pie
<b>Naranja Agria (Bit &amp; Sweet Orange)</b>			Bit & Sweet Wata Stew Orange Skin
<b>Guanábana (Sour sap)</b>			Sour sap Juice
<b>Aguacate (Peer)</b>			
<b>Marañón (Cashew)</b>		Asar para obtener la nuez (Roast)	Stew cashew
<b>Babuod</b>			Babuod Juice
<b>June Plom</b>	Cocinar en miel de caña o azúcar (Stew)		Stew June Plom June Plom Juice
<b>Guayaba (Guava)</b>			Guava Jelly Guava Juice

<b>Producto</b>	<b>Formas de Conservación</b>	<b>Técnicas de Transformación</b>	<b>Principales preparaciones</b>
<b>Caimito (Starapple)</b>			
<b>Mamey (Maami)</b>			
<b>Carambolo (Starfruit)</b>			Starfruit Juice
<b>Icaco (Cocoplom)</b>	Cocinar en miel de caña o azúcar (Stew)	Vino (Wine)	Stew Cocoplum
<b>Flor de Jamaica (Sorril)</b>	Secar (Dry)		Sorril Tea Sorril Wata Sorril Wine
<b>Cañafistula (Stinkin Toe)</b>			Stinkin Toe Juice Stinkin Tow Cake
<b>Guinda</b>			
<b>Sul sul</b>			
<b>Shuby Jack Berries</b>			
<b>Coco (Coconut)</b>		Rallar (Grieta) Exprimir (Ring)	Coconut Milk Coconut Oil Coconut Ball Coconut Cake Coconut Candy
<b>Pan de Fruta (Breadfruit)</b>	Harina (Breadfruit Flour)		Fry Breadfruit Stew Breadfruit Criminal Porridge Breadfruit Mussa Breadfruit Bred
<b>Yuca (Cassava)</b>	Harina (Cassava Flour) Almidón (Cassava Starch)	Rallar (Grieta) Exprimir (Ring)	Boiled Yuca Bami Yuca Cake Yuca Johnny Cake Yuca Cake Yuca Porridge (Cua Cua) Yuca Dumpling
<b>Ñame (Yam)</b>			Boiled Yam Yam Cake
<b>Batata Dulce (Sweet Potato)</b>		Vino (Wine)	Boiled Potato Potato Cake Waboul (Potato Porridge)
<b>Ahuyama (Pumpkin)</b>			Boiled Pumpkin Pumpkin Cake Pumpkin Dumpling Pumpkin Pie Pumpkin Juice
<b>Maiz (Corn)</b>			Corn Cake Dumbread Mussa Cornmeal Cake Buollo
<b>Diversas especies de frijol (Bean &amp; Gungu)</b>			Stew Beans Rice & Beans

<i>Producto</i>	<i>Formas de Conservación</i>	<i>Técnicas de Transformación</i>	<i>Principales preparaciones</i>
<b>Plátano</b>			Boiled Plantain Plantain Tart Green Plantain Cake Ripe Plantain Cake Mishla (Ripe Plantain Porridge)
<b>Plátano Cuatrofilos (Boscó)</b>	Harina (Konkanté)	Secar al sol (Sun dry) Rallar (Grieta)	Boiled Boscó Green Bosco Cake Ripe Bosco Cake Mada Betty Dumpling Bosco Porridge Konkanté Porridge
<b>Banano (Banana)</b>			Banana Juice Banana Flitters
<b>Mafafa (Cuoco)</b>			Boiled Cuoco Cuoco Cake
<b>Piña (Pine)</b>			Pine Cake Pine Tart Pine Juice
<b>Patilla (Melon)</b>			Melon Juice
<b>Melón (Moss Melon)</b>			Moss Melon Juice
<b>Arrurruz (Arrarrut)</b>	Harina (Arrarrut Flour) Almidón (Arrarrut Starch)		Arrarrut Porridge Arrarrut Dumpling Boiled Arrarrut
<b>Quimbombó (Okro)</b>			Stew Fish with Okro Boiled Okro
<b>Maní (Peanuts)</b>			
<b>Ajonjolí (Guangla)</b>			Guangla Candy
<b>Cacao (Cocó)</b>			Cocó Dumpling
<b>Ají Picante (Basket Pepper)</b>			Home Pepper
<b>Bledo (Kalaloo)</b>			Stew Fish with Kalaloo Stew Kalaloo
<b>Calabaza (Sweet Guod)</b>			Stew Fish with Sweet Guod

## LAS PREPARACIONES

Este viaje por el complejo sistema culinario del pueblo raizal tiene su eje en las recetas, instrucciones claves para convertir los productos de la tierra y el mar en deliciosas preparaciones que le dan identidad a cada comida, y en este caso particular, a la cocina del pueblo raizal. Como los productos que forman parte de esta son tan ricos y variados, las recetas hechas a partir de estos no pueden quedarse atrás, por lo cual no es sorprendente que la culinaria isleña presente una diversidad tan grande de preparaciones, que están asociadas a las diversas necesidades de la vida cotidiana en el archipiélago.

Para esta publicación se seleccionaron treinta preparaciones realizadas por reconocidas cocineras tradicionales, quienes amablemente compartieron parte de su conocimiento, que contiene, además de los fundamentos generales sobre cómo preparar los diferentes platos, su toque personal, que resulta de su experiencia de vida y su relación con la comida.



## Pescados

# Fry & stew fish

Este tradicional estofado se prepara con pescado frito, que luego se cocina junto con un refrito de hierbas y especias, al que se le pueden añadir tubérculos. Esta es una forma de conservar el pescado para poder aprovecharlo posteriormente. Esta receta es de Miss Lucía Livingston Henry.

### Ingredientes

1 o 2 pescados, preferiblemente marguite, torbit u old wife  
Aceite de coco  
Albahaca  
Orégano  
Ají picante  
Cebolla  
Ajo  
Limón  
2 libras de batata dulce o ñame

### Preparación

1. Se corta el pescado en porciones, se lava bien con limón y se sazona con sal.
2. Se fritá bien en aceite de coco y se reserva.
3. Se corta finamente albahaca, orégano y ají picante. En la actualidad también se puede añadir cebolla y ajo. Se sofríe en aceite de coco.
4. Se añade el pescado previamente frito y se lo cubre con agua. Encima se ponen los pedazos de batata o ñame y se deja cocinar todo junto.
5. Si no se cocina con el bastimento, se puede acompañar con bami, joe henry o con el ñame o la batata hervidos aparte.

## Miss Lucía Livingston Henry

Tiene 64 años y nació en Providencia, aunque fue criada en San Andrés, desde donde regresó en su juventud. A los trece años empezó a trabajar en casas de familias haciendo de todo y allí aprendió a cocinar, pues en su casa nunca prestó mucha atención a esta actividad. Después empezó a trabajar en hoteles, y aunque no trabajaba como cocinera, se las ingenió para aprender de lo que preparaban. Actualmente participa cocinando con un grupo de señoras que organiza ventas de comidas para recaudar fondos e irse de excursión; también ayuda en ventas de comida de la iglesia y a veces la llaman para ayudar en la preparación de comida para eventos como bodas. Ama la cocina y le gusta preparar comida especial, como *bake pork*, *crab soup* y *rundown*.



## Bonito salad

La cocina tradicional isleña no puede considerarse algo estático. Así como algunas preparaciones han desaparecido con el tiempo, otras nuevas se han creado a medida que llegan nuevos ingredientes y nuevas técnicas que influyen las formas locales de cocinar. Así, surgen nuevas recetas que incorporan parte del conocimiento y las prácticas tradicionales. En esta receta se utiliza la papa, tubérculo andino que, sin embargo, ha conquistado el paladar isleño, y que hoy se utiliza en muchas preparaciones tradicionales, a pesar de ser un producto claramente foráneo. Igual ocurre con el resto de los ingredientes, con excepción del pescado y el ají picante. A pesar de ello, se incluye aquí para mostrar las formas en que la cocina tradicional se innova de manera permanente a partir de la habilidad y el conocimiento de las cocineras. Esta receta es de Miss Ligia Livingston Bernard.

### Ingredientes (para 10 personas)

2 bonitos  
4 libras de papa  
1 libra de zanahoria  
1 libra de cebolla  
Cebolla  
Ajo  
Cilantro  
Pimienta negra  
Ají picante  
Salsa negra  
Mostaza

### Preparación

1. Se lava el pescado, se pone a hervir y se desmenuza la carne procurando que no quede ninguna espina.
2. Se licua media libra de cebolla con ajo, cilantro, pimienta negra, salsa negra y ají picante y se sazona la carne del bonito.
3. Se pela y corta la papa y la zanahoria en cuadritos y se pone a hervir hasta que queda blanda, pero que no se deshaga. Luego se pone a enfriar.
4. Cuando están frescas la papa y la zanahoria, se añade el pescado y se revuelve bien.
5. Se corta la otra media libra de cebolla y cilantro finamente y se añade a la mezcla anterior.

6. Se le añade mayonesa con un poquito de mostaza y salsa negra, se revuelve y se deja enfriar bien antes de servir.

### Miss Ligia Livingston Bernard

Tiene 49 años y nació en la isla de Providencia, en el sector de *Southwest Bay*. Empezó a cocinar a los trece años, con Victoria Britton, Ornan Britton y Lupe Newball. Su mamá se había criado cerca de ellos, y como ella trabajaba, cuando Ligia llegaba del colegio se quedaba en la casa de ellos y los ayudaba en las labores de la casa. Así que desde niña está cocinando.

Actualmente trabaja para una familia de fuera de la isla cuando esta va de vacaciones, y allí cocina todos los días. Además, hace venta de comidas en su casa casi todos los domingos, y en las tardes saca una mesa donde vende diferentes recetas como *crab patty*, *chicken patty*, *fry concs* y *harmony porridge*, entre otros. Le gusta preparar todo tipo de comidas. Sus recetas favoritas son *bonito salad*, *stew crafish*, *rundown* y *fish soup*.

## Roast minced fish

El *minced fish* es una las múltiples formas que tienen los isleños raizales de preparar el pescado. Como la mayor parte de los alimentos, solía ser preparado en fogón de leña, pero más recientemente es preparado en estufas de gas. Aunque solía ser una receta bastante usual, en las últimas décadas ha perdido importancia, y ya no es tan frecuente su preparación en los hogares. Esta receta es de Miss Josefina Huffington Archbold.

### Ingredientes (para 4 personas)

2 pescados old wife con piel  
1 o 2 Cocos  
Agua  
Ajo al gusto  
Albahaca al gusto  
1 ají (basket pepper)

### Preparación

1. Se cubre la estufa con papel aluminio para evitar que quede muy sucia, y se pone el pescado, preferiblemente fresco o descongelado, a asar a fuego lento, tapado. Se asa primero por un lado y después por el otro.
2. Mientras el pescado se va asando, se ralla el coco, se le agrega un poco de agua y se exprime para obtener la leche de coco.
3. Cuando el pescado está asado, se retira del fuego y se sumerge en agua, y antes de que esté frío se le quita la piel. No debe dejarse enfriar por completo, porque resulta más difícil de pelar. Una vez pelado se desmenuza la carne y se aparta en un recipiente.
4. Se pone a hervir la leche de coco en una olla junto con el ajo, se agrega el pescado desmenuzado, junto con sal, pimienta, ajo y cebolla al gusto, y se deja cocinar hasta cuando esté casi seco. Se le agrega un poquito de leche de coco y se deja cocinar nuevamente hasta que seque, pero no demasiado.
5. Antes de bajarlo de la estufa, se le agrega albahaca fresca al gusto y se pone un ají verde entero en el medio de la olla. Se deja cinco de minutos más, se saca el ají, se revuelve, se apaga la estufa y se deja la olla tapada durante diez minutos, y ya está listo para servir.

6. Se sirve caliente, acompañado de arroz con coco y alguno de los tubérculos que se producen localmente, hervido, como yuca, batata dulce o ñame. También puede acompañarse con bami, una especie de casabe preparado en las islas, mussa o dumbred, estas dos últimas preparaciones hechas a base de maíz.

### Miss Josefina Huffington Archbold

Nació en el sector de Southwest Bay, en la isla de Providencia, en 1957, y fue criada por sus abuelos. Estudió enfermería, pero se dedicó muy poco a esta. Es hotelera, líder cívica del pueblo raizal, y la cocina es algo que lleva en la sangre, pues su abuela y su mamá fueron grandes cocineras. Recuerda que su abuela pasaba gran parte del día en la cocina, y su mamá fue pionera en preparar comida para los pocos turistas que llegaban a Providencia en la década de 1970, a partir de lo cual montó un restaurante llamado *Miss Elma*, que hoy está a su cargo.

A los doce años se fue de Providencia a estudiar en un internado en Barranquilla, pero ya había aprendido algunas cosas de la cocina mirando a su abuela, que siempre la dejaba ayudar. Regresó a la isla con veinticinco años y empezó a ayudar a su mamá en su restaurante. Allí terminó de aprender las diferentes preparaciones y productos y el manejo de los alimentos. Su especialidad es la cocina isleña en general, desde un *rundown*, un *minced fish*, una sopa de pescado, una carne o un pollo —pero al estilo isleño, que implica adobar bien—, hasta la preparación de dulces. Dice que come de todo, pero que la comida tiene que estar bien preparada, pues ella está acostumbrada a la buena mesa y la buena sazón, ya que su abuela y su mamá siempre prepararon una comida deliciosa y variada.



## Bonito fry & stew ball

Las albóndigas de pescado no parecen ser una receta muy antigua, pero se han convertido en una receta representativa de la cocina isleña, fácil de encontrar en restaurantes y *fair tables*. Para hacerlas se usan solo algunos pescados, entre los que se destaca el bonito, una especie de atún que aunque no era muy consumida anteriormente, hoy es una de las más usadas para hacer albóndigas y *minced fish*, así como para carnada de los pescadores. Esta receta es de Miss Angela Pomare McGowan.

### Ingredientes

Bonito  
Plátano boscó  
Cebolla  
Ajo  
Pimentón  
Huevo  
Sal  
Aceite  
Pasta de tomate

### Preparación

1. Se corta el bonito en pedazos, se le quita la cabeza y la piel, que son usadas como carnada por los pescadores de la familia. Se cocina la carne con plátano boscó, se sacan las espinas y se muele.
2. Se licuan pimentón, cebolla y ajo y se mezcla con la carne molida. Se añade sal y huevo y se mezcla.
3. Cuando se termina de mezclar bien, se forma las albóndigas y se frien en aceite hirviendo.
4. Se corta cebolla, ajo y pimentón y se sofríe en aceite; se añaden las albóndigas y se guisan añadiendo pasta de tomate y agua de la que se usó para cocinar el pescado.
5. Se sirven calientes o a temperatura ambiente, acompañadas con johnny cake.

### Miss Angela Pomare McGowan

Tiene 42 años y nació en San Andrés, creció en el sector de Tom Hooker y actualmente vive en el sector de *Booby Rock*, hacia *El Cove*. La mayor parte de lo que sabe cocinar lo aprendió con su mamá, con la excepción de las tortas decoradas, que aprendió a prepararlas con una señora que tenía una panadería en *Tom Hooker*, a quien ella ayudaba.

Hace aproximadamente veinte años, desde que se casó, organiza su *fair table* los domingos y festivos, adonde llegan sus clientes, que la conocen desde hace tiempo, y también turistas. Allí ofrece *pumpin bread*, *upside down pine cake*, *banana cake*, *lime pie*, *cornmeal bread*, *plantain tart*, *fish ball*, *crab patty* y *crab back*. Además, ocasionalmente hace tortas por encargo y ayuda con la cocina en bodas y eventos similares. Cocina un poquito de todo y muchas cosas le agradan, pero lo que más le gusta es la sopa de cangrejo y las albóndigas de la manera como ella las hace.



## **Fry & stew fish with sweet quod**

En esta preparación la calabaza, otro producto en peligro de desaparecer localmente, se integra al pescado frito para hacer un delicioso y ligeramente dulce estofado. Esta receta es de Miss Delvin Pomare Steele.

### **Ingredientes (para 4 personas)**

2 pescados, preferiblemente hog fish  
1 calabaza  
Tomate  
Cebolla  
Ajo  
Pimentón  
Pasta de tomate  
Sal  
Limón  
Pimienta

### **Preparación**

1. Se corta el pescado, se lava con agua y limón y se sazona con sal y pimienta. Se fríe en aceite hirviendo y se reserva.
2. Se corta cebolla, ajo, pimentón y tomate, y se sofríe todo. Se puede añadir un poquito de harina para espesar. Se añade pasta de tomate y se pone el pescado frito a guisar, se tapa y se deja cocinar con su propia agua. Si está muy seco se le añade un poco de agua.
3. Se corta la calabaza, se pone encima del pescado, se vuelve a tapar y se deja cocinar con el vapor del pescado hasta que esté tierna.

### **Miss Delvin Pomare Steele**

Tiene sesenta años, nació en *Smith Channel*, en la isla de San Andrés, y actualmente vive en *Tom Hooker*. Cuando era niña no la dejaban hacer muchas cosas en la cocina, aunque su abuela, que la crió, cocinaba mucho, así que solo podía mirar y escuchar cómo se preparaban las cosas. Ya grande, después de tener sus hijos, fue cuando empezó a cocinar en serio, y como siempre ha aprendido de otras personas, a ella le gusta compartir lo que sabe. Inició trabajando como ayudante en restaurantes de hoteles, pero no se preparaba mucha comida típica, aunque los isleños cocinan siempre conservan su estilo propio, incluso si cocinan comida diferente. Después decidió empezar por su cuenta y empezó a sacar su *fair table* y a hacer ventas de comidas. Hasta hoy continúa con su mesa que pone en la entrada de *Tom Hooker*, sobre la Circunvalar, los sábados y festivos, y la venta de comida la hace ocasionalmente, sobre todo cuando tiene alguna necesidad económica urgente. Cada semana cambia de recetas, pero lo que más le gusta preparar es *fish ball*, *crab patty*, *fry concs*, *lime pie*, *banana bread*, *banana cake*, *cornmeal cake*, *harmony porridge*, *turnover cake* y *orange cake*.



## Rockfish filet bied in black crab cream

Elaborada a partir de ingredientes tradicionales, como el pescado, el cangrejo, la albahaca, la leche y el aceite de coco, esta receta muestra cómo la cocina tradicional isleña puede reinventarse en los nuevos contextos locales y globales, para ofrecer una cocina tradicional renovada que se adapta a demandas y gustos diferentes, que pueden enriquecerla sin necesidad de que esta pierda sus métodos de elaboración básicos y su delicioso sabor. En esta preparación de *Sholette Taylor Britton* el ingrediente principal es la cherna (*Polyprion americanum*), pez similar al mero, que habita entre los arrecifes y sitios rocosos de las islas.

### Ingredientes (para 4 personas)

2 libras de filete de cherna  
½ libra de carne de cangrejo  
Crema de coco  
Leche de coco  
Aceite de coco  
Albahaca  
Pimentón  
Ajo  
Cebolla roja  
Pimienta negra

### Preparación

1. Se corta la cebolla, el ajo, la albahaca y el pimentón y se sofríe en aceite de coco.
2. Se adiciona la carne de cangrejo y se deja guisar un poquito, máximo diez minutos.
3. Se añade crema de coco y leche de coco y se deja cocinar unos cinco minutos hasta que empieza a hervir.
4. Se tienen listos los filetes de cherna, lavados y sazonados con sal y pimienta negra, y se añaden a la sartén.
5. Se dejan cocinar por un lado, se les da la vuelta y se terminan de cocinar, aproximadamente quince minutos en total, y ya están listos para servir calientes.

### *Sholette Taylor Britton*

Tiene 31 años y nació en *Corn Island*, Nicaragua. Fue criada por su abuela, quien tenía un restaurante en *Little Corn Island*, así que desde que tenía seis años empezó a aprender a cocinar, pues siempre la ayudaba y ella le explicaba los detalles de lo que hacían. Su abuela cocinaba al estilo tradicional del pueblo *creole caribe nicaragüense*, que es casi igual a la del pueblo raizal del archipiélago, pues existen antiguos vínculos culturales entre ambosellos. Todo se hacía con aceite de coco, y ella conserva parte de eso en lo que prepara hasta ahora.

Llegó a vivir a San Andrés cuando todavía era niña, pues allí vivía parte de su familia, y había más facilidades para estudiar. También en el entorno adonde llegó la cocina era muy importante, así que con ellos terminó de pulir sus habilidades. Hace unos cuantos años decidió instalarse en Providencia y abrir un restaurante, porque ya no quería continuar con su antiguo trabajo. A finales de 2014 abrió su restaurante, en el cual presenta una propuesta que llama cocina típica gourmet, esto es, preparaciones que se basan en los ingredientes clave de la comida tradicional isleña, como el aceite de coco, la albahaca o el jengibre, pero con un componente de innovación en las recetas y la presentación de la comida. Son pocas las personas jóvenes que todavía tienen un interés profundo por la cocina tradicional, pero al menos en su caso, ella ama la cocina y quiere seguir manteniendo vivo lo que aprendió de su abuela.

## Rundown o rondón

El *rundown* es una de las recetas más emblemáticas de la cocina tradicional isleña, cuyo nombre hace referencia a su forma de preparación, *run down the pot*, que significa que los ingredientes son cocinados en la leche de coco sin ser revueltos durante el proceso. Fue durante mucho tiempo una comida cotidiana, preparada diariamente con los bastimentos producidos por la agricultura local y el pescado que aportaban los pescadores, por lo cual sus ingredientes podían variar según la cosecha del momento.

# Roast fish rundown with mada betty dumpling

En esta receta se hace uso del pescado asado, una de las formas de conservación usadas en la época en que las islas no contaban con electricidad ni congeladores. Este podía dejarse guardado durante varios días, y era costumbre colgarlo encima de los fogones de leña para que el humo lo fuera curtiendo y alargara su conservación. Igualmente, la harina de boscó fue muy importante para la alimentación local en una época en que la harina de trigo era un lujo que solo algunas personas podían darse, y solo en ciertas ocasiones, por lo cual las harinas producidas localmente debían sustituirla. La presente receta es de Miss Rosilia Henry Rapon.

### Ingredientes

#### Para el *rundown*:

5 libras de pescado, preferiblemente marguite, snapper, old wife, doctor o grunt  
2 a 3 Cocos  
2 plátanos de buen tamaño o 10 plátanos boscó  
3 libras de yuca  
3 libras de ahuyama  
3 libras de ñame  
3 libras de batata dulce  
Un poquito de harina de trigo  
Ajo  
Sal

#### Para el *dumpling*:

8-10 boscó, dependiendo del tamaño  
Un poquito de harina de trigo  
Sal al gusto  
Agua

### Preparación

#### Preparación del *rundown*

1. Se corta el pescado y se lava con limón y si es posible con vinagre de plátano casero.
2. Se ralla el ajo y se mezcla con la sal y con esto se sazona el pescado.
3. Se pone a asar por ambos lados en el fogón de leña.
4. Mientras se asa el pescado, se ralla el coco, se exprime y se obtiene la leche.
5. Se pela y corta el bastimento en pedazos.
6. Se pone la leche a calentar y se le añade un poquito de harina para que quede más gruesa, se añade ajo, cebolla y ají picante.
7. Cuando la leche está hirviendo se añade el bastimento, y poco después, el pescado.
8. Cinco minutos después se añaden los dumplings.
9. Quince minutos después se prueba la sal para ver si es necesario añadir más.
10. El *rundown* está listo aproximadamente después de 45 minutos de cocción.

#### Preparación de los *dumplings*

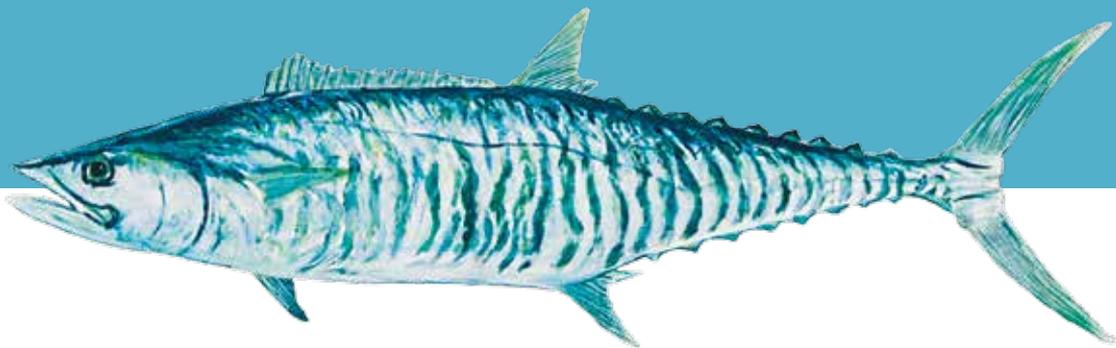
1. Se ralla el boscó, se le añade un poquito de harina y sal al gusto y se mezcla.
2. Se moja la mano en agua y se van haciendo los dumplings y poniéndolos directamente en la olla.
3. Después de cinco minutos, se voltean para que los dos lados se cocinen bien.

### **Miss Rosilia Henry Rapon**

Nació en 1956 en la isla de Providencia, en el barrio de *Old Town*, y creció con sus papás en un pequeño sector cercano donde habitan solo sus parientes más cercanos, conocido como *Pantam Beach*. Su mamá, Miss Gloria Rapon, y su papá, Mr. Lorente “Precious” Henry, eran grandes cocineros, y de ellos heredó gran parte de su conocimiento. Su papá había sido cocinero de barco durante 32 años, y era conocido por sus habilidades para preparar grandes ollas de comida, por lo cual era invitado a cocinar en ocasiones en las cuales se reunía mucha gente, como las celebraciones del 20 de julio o el 7 de agosto. Ella ayudaba a su mamá en la cocina desde niña, y recuerda que su papá una vez le trajo a su hermana unas ollitas con las cuales jugaban a cocinar con pedacitos de comida que les regalaba su mamá. Pero también ayudaba a su papá, a quien acompañaba cuando se iba a cocinar para otras personas.

A los diecisiete años, cuando tuvo su primera hija, su papá empezó a mandarla en su reemplazo cuando iban a buscarlo para que fuera a cocinar, y así empezó a ganarse la vida cocinando. Por la misma época se dedicó a hornear y a vender sus preparaciones en su casa. También solía ir a los trapiches en la época de la molienda, donde se dedicaba a preparar dulces y tortas que iba vendiendo durante los días que pasaba allí. Desde entonces hasta ahora no ha parado de cocinar, y fue gracias a esta actividad que sacó a sus seis hijos adelante, y hasta hoy vive de sus preparaciones. Sus habilidades como cocinera le han valido el reconocimiento de la comunidad y por ello ha viajado a diferentes lugares mostrando la cocina tradicional de Providencia; también ha tomado cursos y talleres para aprender nuevas técnicas y poder innovar.

Actualmente vende panes y tortas en casa y en tiendas, y cocina por encargo, y en algunas ocasiones todavía sale, cuando la llaman a cocinar grandes ollas de comida. Dice que no sabe cuál es su receta favorita, pues todas le gustan, ya que es una amante de la cocina. Hasta hoy, Miss Rosilia sigue conservando muchas de las tradiciones culinarias, que pocos cocineros mantienen, como el *corned fish* y el *roast fish*, y los vinagres tradicionales de plátano, tamarindo y grosella, entre otros, y su *fireside* siempre está prendido y listo para una nueva preparación.



## Fry fish rundown

El pescado frito era una de las formas de conservar a corto plazo el pescado en la época en que no había neveras. Este se fritaba y se podía guardar de un día para otro, cuando por lo general era guisado o preparado en rundown, como en esta receta de Miss Ligia Livingston Bernard.

### Ingredientes (para 10 personas)

6 pescados, torbit u old wife  
4 cocos  
3 libras de yuca  
3 libras de ñame  
3 libras de ahuyama  
3 libras de batata dulce  
500 gramos de harina de trigo  
500 gramos de harina de maíz  
Sal  
Pimienta negra  
Cebolla  
Ajo  
Albahaca  
Ají picante

### Preparación

1. Se corta el pescado en porciones, se lava bien con limón y se sazona con sal y pimienta negra.
2. Se fríe bien en aceite de coco y se reserva.
3. Se rallan los cocos y se exprimen añadiendo un poquito de harina para que ayude a espesar.
4. Se pone la leche a hervir hasta que el aceite queda en la superficie (flout the milk).
5. Se corta y pela la yuca, el ñame, la ahuyama y la batata dulce, y se le añade a la leche cuando ya haya hervido, junto con cebolla y ajo. Se deja cocinar.
6. Mientras se cocina el bastimento, se mezcla la harina de trigo con la de maíz, se le añade sal al gusto y se le va agregando leche de coco para formar la masa del dumpling. Se amasan los dumplings de manera que queden largos y redondos.
7. Cuando el bastimento empieza a ablandar, se añade el pescado y después el dumpling.
8. Poco antes de terminar se le añade un ají picante verde entero y cuando ya está casi listo se agrega la albahaca picada.

## Corned chub rundown

El pescado salado es otra de las formas tradicionales de conservación que usaban los isleños en las épocas en que no había electricidad, y que permitía guardar el pescado durante meses, especialmente para las épocas en que el clima no permitía salir a pescar. El chub es una especie de pescado arrecifal preferida por los habitantes de los sectores de *Rocky Point* y *Bailey*, que incluso es llamado *rocky point ham*, pues no todas las personas alrededor de la isla lo consumen, mientras que en *Rocky Point* hay pescadores especializados en su captura, aunque en la actualidad muchas personas de otros sectores también lo comen. Esta receta utiliza chub salado, pero otros tipos de peces también pueden ser usados siguiendo las instrucciones, considerando además que una de las claves está en sacarle bien la sal al pescado. Esta receta es de Miss Sombra Ward Bryan.

### Ingredientes (para 6 personas)

2 chubs de buen tamaño (3 pedazos por cada pescado, sin cabeza)  
3 cocos  
6 pedazos de breadfruit o fruto del árbol del pan  
6 pedazos de yuca  
6 pedazos de plátano pintón  
6 plátanos boscó  
6 pedazos de sweet potato  
1 libra de harina de trigo  
Cebolla  
Ajo  
Pimentón  
Ají picante  
Albahaca al gusto  
Orégano al gusto  
Polvo para hornear  
Sal

### Preparación

#### Para preparar el pescado:

1. Con tres días de anticipación se lava el pescado, se corta separándolo de la espina dorsal, pero sin que se suelte, y se le hacen incisiones en el lado (score it).

2. Se le pone sal por todas partes y se pone en jugo de limón; si se quiere se puede dejar durante la noche, y se pone a secar al sol durante uno o dos días, con cuidado de que no se vaya a mojar en caso de lluvia. En épocas antiguas después de secarlo al sol se dejaba encima del fogón de leña, de manera que se ahumara, hasta que adquiriera un color rojizo.

3. Un día antes de cocinar el rundown, se lava el pescado bien y se deja en agua durante la noche. En la mañana se lava de nuevo y se prueba el nivel de sal. Si aún tiene mucha, se lava otra vez hasta que quede en buen punto. Cuando se hace el rundown no se hecha sal sino hasta después de cocinar el pescado y comprobar que hace falta.

#### Para preparar el rundown:

1. Se pela y corta el bastimento.
2. Se rallan los cocos y se exprimen para obtener la leche. Se añade un poquito de harina antes de exprimir, lo que ayuda a cortar el aceite para que no quede tan grasosa la preparación.
3. Se pone la leche a cocinar, reservando un poquito para hacer los dumplings, y se añade el bastimento y el pescado que ya está bien lavado.
4. Se añade la cebolla, el pimentón, el ajo y el ají picante y se deja cocinar.
5. Mientras se ablanda el bastimento, se amasa la harina con un poquito de sal y polvo para hornear y un poquito de leche de coco hasta que quede una masa que no se pegue a los dedos, y se forman los dumplings.
6. Cuando el bastimento está cocinado, se prueba la sal del rundown para ver si fue suficiente la del pescado, o si no se agrega la necesaria.
7. Se añaden los dumplings, la albahaca y el orégano y se dejan cocinar por un lado, y después se voltean para que se cocinen por el otro.
8. Apenas los dumplings están cocinados, se puede bajar la olla del fuego. Es importante que no se seque mucho y que quede suficiente salsa. El tiempo de cocción es de aproximadamente treinta minutos.

### Miss Sombra Ward Bryan

Tiene 61 años, nació en Providencia, en donde creció en el sector de *Bailey*. Trabaja en diferentes cosas, pero la cocina ha sido la más importante de las actividades que realiza. Su mamá se dedicaba mucho a la cocina, tanto en la casa como trabajando fuera, pues laboró cocinando en San Andrés e incluso en Panamá, y fue de ella que aprendió. Desde que tenía seis años tenía sus ollitas, y cuando su mamá cocinaba le daba pedacitos de carne o de pescado y la dejaba prepararlos en el fogón de leña, mostrándole cómo se hacía. Ya en esa época le empezó a gustar la cocina, y por eso se ha dedicado mucho a esa labor. A la hora de cocinar, le gusta preparar de todo, hacer *rundown*, *fry & stew*, *fry fish*, *rice & bean*, a lo que sea ella se le mide, aunque el *rundown* y el *stew pork* son de lo que más le gusta, porque esas son las comidas predilectas de los providencianos. También prepara tortas, empanadas y panadería isleña. Cocina en la casa, organiza ventas de comida y participa en muestras de comida como el *Chub Festival* que organiza el parque *Nacional McBean Lagoon*. Le gusta cocinar, inventar recetas, aprender recetas de otras personas y pasar sus recetas para que otros tengan la oportunidad de hacerlas.



## Caracoles

# Stew concs with drop dumpling

Durante mucho tiempo el consumo de caracol pala fue ocasional, especialmente relacionado con la dieta de Semana Santa de bautistas y católicos, si bien su principal uso era como carnada para pescar. Sin embargo, probablemente como consecuencia de la llegada del turismo, esta especie se posicionó como una de las delicias culinarias del archipiélago, y hoy se ofrece en los restaurantes típicos y se consume de manera más amplia en las dietas tradicionales de los isleños. Aun así, cabe señalar que como consecuencia de la alta demanda existente, la población de esta especie se ha visto notablemente reducida, por lo cual hoy existe una veda que restringe su consumo durante algunos meses del año. Esta receta es de Miss Delia Eden McLean.

### Ingredientes (para 4 personas)

2 libras de caracol pala limpio  
250 gramos de harina de trigo  
2 cebollas  
5 dientes de ajo  
Albahaca al gusto  
Orégano al gusto  
Pimienta negra al gusto  
Achiote en aceite de coco (natá)  
Aceite de coco  
Agua  
Sal al gusto

### Preparación

1. Se lava el caracol, se golpea con una piedra o martillo para que se ablande y se pone a hervir en agua para que bote el agua blanca y la espuma. Después se saca y se corta en pedacitos.
2. Se pican finamente las cebollas y el ajo y se ponen a sofreír en aceite de coco junto con la albahaca, el cilantro y la pimienta negra. Se agrega el caracol y se cocina a fuego lento hasta que se sienta bien blandito. Se agrega el achiote para darle color.
3. Mientras se cocina el caracol, se pone la harina en un recipiente, se le agrega sal al gusto y se le va agregando agua de a poquitos hasta obtener una masa dura que no se pega en los dedos. Una vez la masa está lista, se elaboran pequeños dumplings, amasando con las dos palmas de las manos juntas. Cuando el caracol está listo se agregan los dumplings y se ponen al fuego por unos cuantos minutos hasta que estén cocinados.
4. Se sirve caliente, acompañado de arroz de coco y alguno de los tubérculos que se producen localmente, hervido, como yuca, batata dulce o ñame.

### Miss Delia Eden McLean

Tiene 73 años y nació en la isla de Providencia, en el sector de *Bottom House*. Hace un poquito de todo: cocina, cultiva, vende comida y es una gran conocedora de las plantas medicinales. Cocinaba en la Playa de Manzanillo, donde su hijo Rolando tiene un bar restaurante desde hace muchos años. Ocasionalmente cocina para turistas que la llaman para que prepare alguna de sus delicias. Le gusta preparar *BBQ fish*, *stew bean with drop dumpling* y *stew concs with drop dumpling*.



# Stew concs inna coconut milk

La leche de coco es uno de los principales ingredientes de la cocina isleña, usado desde épocas antiguas para diversas recetas de sal y de dulce. En esta receta de Miss Ninfa Britton el coco se combina con el caracol pala en un delicioso guiso.

## Ingredientes (para 6 personas)

6 caracoles pala de buen tamaño  
1 coco y medio  
Cebolla  
Pimentón  
Ajo

## Preparación

1. Se lava el caracol, se golpea con una piedra o martillo para que ablande y se pone en la olla de presión para que quede bien blandito, especialmente si es caracol de los cayos del norte, que es más duro y difícil de ablandar. El agua en la que se hierve se bota, y el caracol se corta en pedacitos.
2. Mientras el caracol se está ablandando, se rallan los cocos, se les echa un poquito de agua y se les exprime la leche, que no debe quedar aguada.
3. Se corta la cebolla, el pimentón y el ajo en pedacitos y se pone a sofreír en aceite. Se añade

el caracol y se le agrega leche de coco hasta cubrirlo, apartando un poco para después. Se deja cocinar en la leche hasta que seque, para que el caracol se impregne del sabor del coco. Después se le añade un poco más de leche y se vuelve a dejar secar, y nuevamente se repite este procedimiento.

4. Al final se añade otro poquito de leche, y esta vez no se deja secar sino hasta que forma una salsa densa. Se le añade una rama de albahaca, se deja cocinar un par de minutos y ya está listo.
5. Se sirve caliente, acompañado de arroz de coco y alguno de los tubérculos que se producen localmente, hervido, como yuca, batata dulce o ñame.

## Miss Ninfa Britton

Tiene 33 años. Nació en San Andrés pero es originaria de Providencia, y allí creció en el sector de *Rocky Point*. Empezó a cocinar a los doce años, pues le gustaba mucho comer, y a veces, al llegar del colegio, se encontraba con que su mamá había preparado algo que ella no quería, así que iba a la cocina y trataba de preparar algo que le gustara. Así fue aprendiendo a cocinar, preguntándole a su mamá cómo preparar las cosas. A los trece años empezó a trabajar en una casa de turistas ayudando a la dueña a cocinar. No sabe por qué le gusta tanto la cocina, pues su mamá no es muy dada a este oficio, pero ella nació con ese don.

Le gusta aprender nuevas recetas, y siempre le pregunta a las personas que saben y le agrada compartir; también busca recetas en internet. De la comida tradicional, prefiere cocinar caracol, aunque ella innova y le añade sazones que la gente de antes no usaba, como la crema de leche, el pimentón o la salsa negra, por ejemplo. Actualmente trabaja cocinando en el Colegio Junín y en un nuevo restaurante que ella abrió. Además, prepara tortas por encargo. Es una de las personas jóvenes a las que todavía les gusta cocinar, pues la mayoría ya no disfruta de este oficio y prefieren hacer cosas rápidas. Pero ese no es su caso, pues le encanta estar en la cocina todo el día.

## Stew wilks with pigtail & drop dumpling

El wilks es una especie de caracol que vive en la zona costera y cuyo consumo está especialmente relacionado con la dieta de Semana Santa de bautistas y católicos. Se recolecta en la noche o en la madrugada, con ayuda de un palo para despegarlo, actividad que desarrollan tanto hombres como mujeres. Debido a la elevada presión ejercida por el consumo local, actualmente es difícil de encontrar y su consumo ya no es tan frecuente como en otras épocas. Esta receta es de Miss Edilma Pomare Jessie.

### Ingredientes

Wilks  
Pigtail  
Harina de trigo  
Cebolla  
Ajo  
Pimentón  
Pimienta negra  
Sal  
Limón  
Vinagre  
Color  
Salsa negra  
Aceite de coco  
Albahaca  
Ají

### Preparación

1. Se cocinan los wilks en agua hirviendo para que se suelten de la concha. Se sacan con ayuda de un cuchillo y se limpian.
2. El día anterior a la preparación se sazonan con cebolla, ajo, pimienta negra, sal, limón, vinagre, color y salsa negra.
3. Se deja el pigtail en agua de un día para otro, se hierva en agua dos o tres veces para que le salga la sal y se corta en pedacitos pequeños
4. Se pican cebolla, ajo y pimentón y se ponen a sofreír en aceite de coco. Se agrega el wilks y el pigtail y se guisa. Se le va agregando agua para que no se seque, hasta que quede en el punto adecuado.

5. Mientras se guisa el wilks, se pone la harina en un recipiente, se le agrega sal al gusto y se le va agregando agua de a poquitos hasta obtener una masa dura que no debe pegarse en los dedos. Una vez la masa está lista, se elaboran pequeños dumplings, amasando con las dos palmas de las manos juntas. Cuando el guiso está casi listo, se agregan los dumplings y se dejan cocinar un poquito más. Al final, se agrega una rama de albahaca y ají picante, se deja un par de minutos, y ya está listo.

6. Se sirve caliente, acompañado de arroz de coco y alguno de los tubérculos que se producen localmente, hervido, como yuca, batata dulce o ñame.

### Miss Edilma Pomare Jessie

Nació en el sector de *Tom Hooker*, en San Andrés, tiene 63 años y toda su vida se ha dedicado a la cocina. También es bailarina de música típica y fue parte de la Selección Femenina de Softbol de San Andrés, actividades con las que viajó a muchos lugares. Su mamá le enseñó desde niña gran parte de lo que sabe sobre cocina, pero también aprendió de un señor isleño que tenía un restaurante para quien trabajó. Aunque ha trabajado en restaurantes, la mayor parte de su actividad como cocinera la realiza en su casa, donde organiza ventas de comida para las cuales vende botetas. Además, procesa carne de cangrejo y la vende a la comunidad, así como *wilks*. Es una experta preparando *crab soup*, *fish ball*, *rundown fish*, *rundown concs*, *stew concs with pigtail*, *bami*, *coconut rice*, *crab back*, *crab patty*, *sweet bread*, *bun*, *bread* y *cake*, pues sabe hacer todas las recetas de la comida tradicional del pueblo raizal.





## Stew crab

Los guisos son una forma de preparación muy característica de las cocinas tradicionales isleñas. Esta forma de preparar el cangrejo requiere de la carne desmenuzada, por lo cual es probablemente reciente, ya que la actividad de despulpar el cangrejo solo cobró importancia en las últimas décadas, pues tradicionalmente este se consumía hervido o en sopa. No obstante, la carne de cangrejo guisada es hoy una de las recetas más reconocidas en las islas, y una de las que vienen buscando los turistas cuando visitan Providencia. La siguiente receta es de Miss Lorine Livingston Bryan.

### Ingredientes (para 4 personas)

2 libras de carne de cangrejo  
Cebolla al gusto  
Ajo al gusto  
Pimentón al gusto  
Pimienta negra al gusto  
Margarina para sofreír

### Preparación

1. Se corta finamente la cebolla, el ajo y el pimentón y se sofríen en margarina.
2. Se añade la pimienta y la carne de cangrejo y se revuelve.
3. Se pone a fuego lento y se cocina hasta que está listo.



# Crab soup

La sopa de cangrejo es una de las recetas más emblemáticas de la cocina tradicional raizal, y una delicia para el paladar. Su preparación requiere de tiempo y paciencia, pero el resultado vale la pena. Es frecuente que se cocine en ocasiones especiales como cumpleaños o reencuentros, y especialmente en Semana Santa, por lo cual es raro que se cocine en pequeñas cantidades. La siguiente receta de crab soup es de Miss Lorine Livingston Bryan.

## Ingredientes (para 25 personas)

18 cangrejos  
5 libras de carne de cangrejo  
3 libras de pigtail  
3 libras de yuca  
3 libras de ñame  
3 libras de mafafa  
3 libras de batata dulce  
3 libras de plátano  
1 libra de harina de trigo  
Cebolla al gusto  
Ajo al gusto  
1 o 2 ajíes picantes  
Sal al gusto  
Albahaca al gusto

## Preparación

1. Se matan los cangrejos con ayuda de un cuchillo, se abren, se limpian, se saca la grasa en un recipiente aparte y se bota la espalda. Se guarda el resto del cuerpo y las patas.
2. Se hierve agua y se ponen a cocinar los cangrejos durante diez minutos. Después se bota el agua y se lavan con limón o naranja agri dulce y se ponen nuevamente en una olla de buen tamaño a hervir en agua.
3. Mientras tanto, se corta el pigtail en pedacitos y se pone a hervir en una olla aparte para sacarle la sal. Esto se repite dos o tres veces hasta que quede con la sal justa.
4. Se pelan la yuca, el ñame, la mafafa, la batata y el plátano, y se cortan en pedazos, calculando que quede al menos un pedazo de cada uno para cada comensal.
5. Se añaden al agua donde está hirviendo el cangrejo junto con cebolla, ajo y sal. Hay que poner atención a la sal, porque el pigtail también

tiene, y si se pone mucha puede quedar muy salado.

6. Cuando el pigtail ya está listo se añade a la olla donde se están cocinando los cangrejos.
7. Se añade la grasa del cangrejo que se reservó.
8. Cuando el bastimento está suave, se añade la carne de cangrejo y se deja cocinar aproximadamente media hora más.
9. Poco antes de apagar, se añade la albahaca y el ají picante y se deja cocinar unos cuantos minutos.
10. Cuando la sopa está gruesa, se saca del fuego y se deja reposar antes de servir caliente.

## Miss Lorine Livingston Bryan

Nació en 1956 en la Isla de Providencia y creció con sus papás en el sector de *Bottom House*. Su mamá era una gran cocinera, así que con ella aprendió gran parte de lo que sabe, pero además Lorine siempre tuvo mucha curiosidad por la cocina, lo que le facilitó aprender más rápido. Cuenta que cuando tenía seis años, un día, jugando, cazó un cangrejo que estaba en un hueco, y aunque la mordió, ella lo mató y dijo que iba a hacer una sopa de cangrejo. Lo lavó y lo cocinó en una ollita que tenía para jugar, y así hizo su primera sopa de cangrejo, aunque su mamá no quiso probarla. Después volvió a hacerlo, y la siguiente vez su mamá la probó y dijo que sabía bien. Así fue como se convirtió en una experta en la sopa de cangrejo, y en la cocina en general.

Cuando creció empezó a cocinar en diferentes hoteles de Providencia. También hacía ventas de comida cuando tenía alguna necesidad económica urgente, y hasta hoy participa cuando se trata de ayudar a alguien. Además, horneaba panadería tradicional en casa y la vendía allí mismo o en tiendas. Ahora solo cocina en su casa, y hornea poco, pues su salud le impide estar cerca del horno, pero ocasionalmente todavía prepara algunas de sus recetas con ayuda de su hija, que heredó su gusto por la cocina. Lo que más le gusta preparar, además del *crab soup*, es *stew boil*, *fry & stew fish*, *rice & bean*, *potato cake* y *pumpkin cake*.



## Crab patties

Las *crab patties*, o empanadas de cangrejo, son una de las maravillas culinarias del archipiélago, pues aunque se elaboran empanadas rellenas con otros ingredientes, son las preparadas con carne de cangrejo negro las más apetecidas. La siguiente receta de *crab patties* es tomada del libro Paseo de Olla: Recetas de las cocinas regionales de Colombia (Sánchez y Sánchez. 2012, p. 39).

### Ingredientes (para 10 -15 empanadas)

- 1 Libra de carne de cangrejo
- 2 Cucharadas de vinagre blanco
- 2 Dientes de ajo picados
- 3 Cucharadas de aceite de coco
- 1 Cebolla cabezona picada
- 1 Pimentón rojo finamente picado
- ¼ Libra de papaya verde picada o molida
- 2 Ajíes finamente picados
- Sal
- 1 Libra de harina de trigo
- 1 Cucharada de aceite
- ¼ Taza de agua
- Aceite para freír

### Preparación

1. Se prepara la masa mezclando la harina de trigo, la cucharada de aceite, el agua y una pizca de sal, y luego amasando hasta tener una masa homogénea, con la cual se forman bolas de regular tamaño, las cuales se dejan reposando por algunos minutos.
2. Se sofríen en el aceite de coco el ajo, la cebolla, el pimentón, la papaya y los ajíes hasta que ablanden y luego se adiciona la carne de cangrejo, la sal y el vinagre, y se deja cocinar todo por 15 minutos. Se baja del fuego y se reserva.
3. Las bolas de masa se aplanan y se extienden, y se rellenan con el sofrito. Se cierran bien formando las empanadas.
4. Se frien en aceite caliente hasta que doren.



## Animales domésticos

# Stew pork

La carne de cerdo ha sido de gran importancia para la alimentación tradicional, pues estos animales solían ser criados en muchas casas y consumidos especialmente en las épocas en que el clima se ponía muy malo y no era posible salir a pescar, lo cual ocurría sobre todo entre octubre y diciembre. La carne de cerdo guisada o al horno es una receta muy tradicional que además se asocia con la Navidad, cuando muchos hogares matan sus cerdos para preparar la cena de Nochebuena y la carne es regalada entre parientes y amigos. Se sirve con arroz con frijoles o arroz con coco y alguno de los tubérculos que se producen localmente, hervido, como yuca, batata dulce o ñame. La siguiente receta es de Miss Anaconda Walters Dawkins

### Ingredientes

Carne de cerdo local  
Ajos  
Cebolla  
Pimentón  
Cilantro  
Mostaza  
Pimienta negra  
Salsa negra  
Sal  
Aceite de coco

### Preparación

1. Se corta la carne del cerdo en pedazos, se lava bien y se pone a hervir para limpiarla.
2. Se pone en la licuadora ajo, cebolla, pimentón, cilantro. Con esa mezcla se sazona la carne, a la que se le añade también mostaza, pimienta negra, salsa negra y sal.
3. Después de sazonada, se pone la carne a cocinar a fuego lento en agua, lo que se llama en creole "pa'boil". Si se quiere oscurecerlo, se le pone fuego en la parte superior de la olla, sobre la tapa.
4. Mientras tanto se cortan los mismos ingredientes que se emplearon para la sazón y cuando se retira la carne del fuego se guisa junto con estos en aceite o aceite de coco. Si es necesario, se agrega más sal.

### Miss Anaconda Walters Dawkins

Nació hace 49 años en la isla de Providencia, en el sector de *Old Town*. Cuando niña no le gustaba ayudar en la casa y pasaba más tiempo con su papá, que vendía chance, por lo cual no aprendió las artes de la cocina desde pequeña. Fue a los diecinueve años que aprendió a cocinar, cuando se fue a San Andrés a vivir con un nicaragüense, que le enseñó lo básico para que pudiera preparar la comida de la casa. Después de separarse, volvió a Providencia y empezó a trabajar en un hotel en compañía de un cocinero de Riohacha, de quien también aprendió. Por esa época decidió empezar a cocinar por su cuenta, y así comenzó a hacer venta de comida, hace más de quince años, que es con lo que levantó a sus hijas y hasta hoy es su principal actividad económica. Lo que más le gusta cocinar es comida salada, como carne de cerdo y pollo BBQ, que son algunas de las recetas que prepara cuando vende comida. Hasta hoy utiliza el fogón de leña para cocinar la mayor parte de sus recetas, sobre todo cuando cocina grandes cantidades de comida.

## Stew home foul

Las gallinas se crían en las casas y se alimentan para ser preparadas como plato principal en fechas y eventos especiales. Esta receta de Miss Loria McGowan McKeller incluye un secreto acerca de cómo se debe tratar la gallina días antes de su sacrificio, para luego ser deliciosamente guisada.

### Ingredientes

Gallina casera  
Comino  
Apio  
Cebolla  
Cilantro  
Ajo  
Pimentón  
Pimienta  
Achiote  
Sal  
Salsa negra  
Aceite de coco

### Preparación

1. A la gallina se le da una cucharada de aceite de coco tres días antes de matarla, para que la limpie por dentro.
2. Cuando se tiene la gallina limpia y despresa-da, se prepara la sazón. Para esto se mezcla apio, cebolla, comino, cilantro, ajo, pimentón, pimien-ta, achiote y salsa negra. Con esto se sazona, y se deja dos días así en la nevera.
3. Se fríen las presas de la gallina y se reservan.
4. Se corta pimentón, cebolla y ajo, se sofríen en aceite de coco, y en este sofrito se pone a guisar la gallina. Se adiciona agua, si es necesario.

### Miss Loria McGowan McKeller

Tiene 82 años y nació en el sector de *Hophie*, en San Andrés, y después se fue a vivir a *Elsy Bar*, cuando se casó. Su mamá era muy buena cocinera, y fue ella quien le enseñó a cocinar desde que era niña. Ella cocinaba solo en la casa, donde se acostumbraba a cocinar mucha comida, suficiente para ofrecerle a cualquier persona que llegara. Cocinó siempre para su casa y para ayudar en la iglesia. También vendía pescado que pescaba su esposo, y hacía aceite de coco y tortas para vender. Le gusta mucho la cocina, así que siempre está lista para cocinar. Aún a su edad, su jardín siempre está abierto para preparar comida cuando la iglesia tiene alguna actividad, y la comunidad la reconoce como una excelente cocinera.



## Acompañantes

# Bami

El bami es un equivalente del casabe, usado tradicionalmente como acompañante de comidas saladas como el *minced fish* o el *stew crab*, y consumido en cualquier momento del día. Se elabora principalmente a partir de la yuca brava o *dan dan*, pero como esta está casi desaparecida, hoy se prepara con la yuca dulce. Es una receta relativamente fácil, pero requiere tiempo, por lo cual ha ido desapareciendo progresivamente de los hogares isleños. La presente receta de bami es de Miss Emarsita Livingston Archbold.

### Ingredientes

Yuca  
Mantequilla  
Sal

### Preparación

1. Se ralla la yuca, se exprime, se le añade sal y se restriega (rub it up) para que quede como harina. También se puede dejar secar al sol y utilizarla otro día.
2. Se calienta una sartén, se le añade un poquito de mantequilla y se pone la harina de yuca hasta que el fondo de esta quede cubierto.
3. Se le pone una toalla limpia encima y se presiona para que se compacte, formando una torta.
4. Cuando está dorada de un lado, se cambia de lado y se deja dorar también.
5. Se deja reposar y se sirve. También puede ser guardado por varios días.

### Miss Emarsita Livingston Archbold

Nació en el año de 1958 en la isla de Providencia. Creció en el sector de *Bottom House*, donde fue criada por su tía paterna, Miss Cleotilde Livingston. Desde niña, su mamá de crianza la ponía a ella y a sus hermanos a ayudar en las labores de la casa, incluyendo rallar coco para hacer aceite, lavar las ollas negras por el fogón de leña el sábado, y a planchar los domingos. También les enseñó a cocinar, pues ella era una gran cocinera que preparaba toda clase de recetas deliciosas. Uno de sus primeros recuerdos de la cocina era que su mamá los llamaba cuando estaba preparando *soda cake* y los dejaba amasarlo para que aprendieran, y ella luego los hacía y los ponía a hornear. También recuerda que en Navidad, los adultos les regalaban pedacitos de carne de cerdo o de res y ella, junto con otras vecinitas, la preparaban en ollitas que tenían para jugar.

Al crecer, cocinar se convirtió en uno de sus actividades principales, y aunque trabajó en la cocina de algunos restaurantes, la mayor parte del tiempo ha cocinado en su casa. Anteriormente hacía pan y *plantain tarts* para la venta, y aunque hoy no lo hace regularmente, hornea panes y tortas y prepara comida por encargo, y también organiza ventas de comida ocasionalmente, con lo que ayuda a complementar la economía familiar. En general cocina de todo, pero para la familia su plato favorito son los *stew bean with pigtail & dumpling*. Por supuesto, desde pequeña le ha gustado la cocina, así que no es sorprendente que hasta hoy pase gran parte de su tiempo dedicada a esta tarea. Además de cocinera, Miss Emarsita es agricultora, y con su esposo mantiene un pequeño cultivo que le permite comer productos locales con frecuencia.



## Joe henry

El *Joe henry* es una especie de pan de harina de trigo, parecido al *johnny* o *journey cake*, cuya principal característica es que no se hornea, sino que se cocina en una olla, bien sea en la estufa o en el fireside. Se consume en cualquier momento del día, especialmente con el desayuno o la cena, por lo general para acompañar comida salada, como el *stew crab* o el *fish ball*. A pesar de la facilidad de su preparación, es una receta que se elabora con muy poca frecuencia en la actualidad. La siguiente receta es de Miss Betty Gómez Bernard.

### Ingredientes (para 3 tortas medianas)

1 libra de harina de trigo  
2 cucharaditas de polvo para hornear  
2 cucharadas de mantequilla  
2 cucharadas de aceite o manteca de cerdo  
1/3 litro de leche de coco  
Sal al gusto  
Una pizca de azúcar

### Preparación

1. Se mezclan todos los ingredientes, empezando por la leche de coco, a la cual se le van agregando los demás, para terminar con la harina.
2. Se amasa con fuerza y durante un buen rato para que quede bien suave. Se amasa formando tortas planas.
3. Se pone la olla a calentar y se pone la torta. Se cocina primero por un lado y después por el otro, hasta que queda dorado.



# Mussá

El *mussá* es una masa suave elaborada con harina de maíz y sazonada con algunos condimentos, que se utiliza, como el *bami* o el *joe henry*, como acompañante de comidas saladas. Originalmente se preparaba con el maíz producido localmente, pero como este es escaso, hoy se prepara con harina de maíz precocida obtenida en el supermercado. Aun así, es una de las recetas identificadas como en riesgo de desaparecer, pues son pocas las personas que aún lo preparan. La receta de mussá es de Miss Betty Gómez Bernard.

## Ingredientes

2 libras de harina de maíz  
Leche de un coco  
Agua  
Cebolla al gusto  
Pimienta al gusto  
Sal al gusto

## Preparación

1. Se ralla el coco, se exprime y se obtiene la leche de coco.
2. La leche de coco, rendida con agua al gusto, se pone en una olla y se añade cebolla picada, pimienta y sal al gusto.
3. Después se añade la harina de maíz mientras se va revolviendo para que no se formen grumos. Cuando se prepara directamente con el maíz, este se ralla y se pasa por un colador.
4. Se pone a hervir, y cuando se va secando se va añadiendo más leche de coco o agua.
5. Finalmente, se deja secar y se pone en un molde engrasado y se deja enfriar.

## Miss Betty Gómez Bernard

Nació en 1951 en el sector de *Southwest Bay*, en la isla de Providencia, pero fue llevada a San Andrés desde bebé, donde creció en el sector de *Rock Hole* hasta los diez años, cuando regresó a Providencia, a vivir en el sector de *Bottom House*. Aprendió a cocinar con Miss Susana Henry, su tía paterna, que fue quien la crió. Ella era muy buena cocinera, y de hecho su oficio era cocinar para las escuelas. Miss Betty la miraba cocinar y así fue aprendiendo rápidamente. Desde los ocho años tuvo que empezar a preparar su comida para ir a la escuela, pues su mamá tenía mucho trabajo. También, cuando regresó a Providencia, solía cocinar en Navidad con sus primas y vecinas en un pequeño cobertizo que armaban para tal efecto.

A los quince años regresó a San Andrés, y a los diecisiete empezó a trabajar cocinando en hoteles. Allí aprendió a preparar comida internacional, pues era lo que servía para los turistas, pero también practicó con la tradicional, que se servía para los empleados, que eran en su mayoría raizales. A los veintisiete años regresó a Providencia con su primera hija, y estuvo cocinando durante dos años para el colegio. Después empezó a cocinar solo en casa, aunque ayudando en las ventas de comida que organiza la iglesia bautista de *Bottom House*. En una época tuvo una venta de fritos en la playa de Manzanillo y ayudaba a cocinar a una de sus vecinas, que tenía un puesto de comida típica para turistas. En general, le gusta cocinar de todo, pero prefiere la cocina de sal más que la de dulce. Además de cocinar, Miss Betty es una de las mujeres pescadoras de Providencia, actividad que le apasiona. Ella sale a pescar en lancha con algunos de sus vecinos, y cuando no puede, lo hace desde la orilla.

# Bread fruit Bread

El *bread fruit* o fruto del árbol de pan es un producto versátil, ya que se puede consumir de varias maneras, ya sea en rodajas cocidas y fritas para acompañar los pescados, en tortas o coladas. En el Archipiélago, y otros lugares de la región Caribe, existe una especie que tiene una gran cantidad de pulpa y unas semillas diminutas, mientras que en la costa pacífica colombiana existe otra, que contiene unas grandes semillas que son cocidas y saladas, con las cuales se preparan otro tipo de recetas. La siguiente receta para preparar el *bread fruit* es adaptada del Libro de Recetas de Breadfruit, elaborado por CORALINA e INFOTEP (2014: 27)

## Ingredientes

- 1 Taza de fruta pan muy madura y suave
- 1 Taza de harina cernida blanca
- $\frac{3}{4}$  Taza de harina de trigo tamizada
- 2 Cucharadas de polvo de hornear
- $\frac{1}{4}$  Taza de nuez moscada
- $\frac{1}{2}$  Cucharada de sal
- $\frac{1}{2}$  Taza de azúcar
- 1 Huevo
- 1 Taza de aceite
- 1 Taza de leche

## Preparación

1. Poner el huevo, el aceite y la leche en tazón y batir bien.
2. Añadir el pan de fruta y batir hasta que quede cremoso.
3. Añadir la harina y otros ingredientes secos tamizados sobre la masa.
4. Mezclar hasta que quede suave. Vertir en un molde previamente aceitado.
5. Hornear a 325°F durante 1 hora.



## Cakes, dulces y bebidas

# Lime pie

Las tartas o pies de frutas también forman parte de la cocina tradicional isleña, aunque es probable que se hayan incorporado en épocas relativamente recientes. Según se recuerda, los pies más tradicionales eran elaborados a base de ahuyama, e incluso parece haber existido una variedad especialmente usada para ello, pero esta preparación ya no se realiza en la actualidad. Hoy los pies más corrientes que se hacen son los de limón o coco, y forman parte de las recetas que suelen ofrecerse en las *fair tables* y en los festivales gastronómicos. Esta receta es de Miss Ofelina Hawkins.

### Ingredientes

#### Masa:

- 1 libra de harina
- 2 cucharaditas de azúcar
- Una pizca de sal
- 4 cucharaditas de manteca de cerdo

#### Relleno:

- 250 gramos de almidón de maíz
- 6 yemas de huevo
- 2 cucharaditas de mantequilla con sal
- Jugo de tres limones jugosos
- ½ libra de azúcar
- Agua

#### Cubierta:

- 6 claras de huevo
- Azúcar

### Preparación

1. Se mezcla la harina con la grasa de cerdo, el azúcar, la sal y una cantidad pequeña de agua hasta que queda una masa que no se pegue a las manos.
2. Se pone en el molde y se pone a cocinar por diez minutos en el horno a 350 °C, para que se cocine la harina.
3. Aparte se ponen dos tazas de agua a hervir y se añaden el azúcar, el jugo de limón y la mantequilla.
4. En la licuadora se mezcla el almidón de maíz con las yemas y se añade al agua hirviendo,



revolviendo siempre para evitar que se formen grumos. Se prueba que esté bien de limón, y si hace falta se añade más jugo.

5. Se revuelve hasta que el relleno se pone grueso. Cuando está listo se baja del fuego y se pone en el molde de masa que ya está cocinado.

6. Se baten las claras hasta que se convierten en espuma, se añade un poquito de azúcar y se sigue revolviendo hasta que se forme un merengue suave.

7. Se extiende el merengue sobre el relleno que está en el molde y se pone en el horno a 350 °C para que se broncee.

8. Cuando está bronceado, se saca del horno y se deja enfriar antes de servir.

### Miss Ofelina Hawkins

Tiene 65 años y nació y creció en el sector de *Rocky Point* en Providencia. Su mamá era una mujer de la cocina y ella desde niña, aproximadamente a los doce años, empezó a acompañarla a cocinar y aprendió de ella lo que sabe. Su mamá murió en el naufragio del barco *Betty Bee*, y ella debió asumir la responsabilidad de criar a sus hermanos y hermanas, lo que incluía la preparación de la comida. Todo lo que cocina le queda rico, sea un *BBQ chicken*, un *rundown*, un *stew fish*, un *fry fish stew over*, un *stew bean* o un *bake pork*. Parte de su éxito radica en que ella siempre sazona las carnes y después las cocina. También hace tortas y pies que le quedan deliciosos. Cocina en la casa y participa en ventas de comida que organiza la iglesia, así como en muestras de comida, como el *Chub Festival* que organiza el parque nacional *McBean Lagoon*. Considera que cocinar no es un arte difícil, siempre que se hagan las cosas a tiempo y se sazone bien.

## Plantain tart

La *plantain tart* es una tarta de harina de trigo rellena con un dulce hecho con plátano, banano o plátano boscó maduro. También existen variantes hechas con piña, guayaba u otras frutas con las cuales se pueda elaborar el dulce con el cual se rellena. La presente receta de *plantain tart* es de Miss Emarsita Livingston Archbold.

### Ingredientes (30 unidades)

Para el relleno:

2 libras de plátano, banano o boscó maduro

500 gramos de mantequilla

Azúcar al gusto

Nuez moscada al gusto

Canela al gusto

Para la masa:

4 libras de harina de trigo

500 gramos de mantequilla

Manteca de cerdo

Polvo de hornear

Leche de coco

### Preparación

1. Para preparar el relleno se licua el plátano, se pone en un recipiente, se añaden los demás ingredientes y se mezclan.
2. Se pone la mezcla a cocinar hasta que quede gruesa, y se deja reposar.
3. Para preparar la masa se mezclan todos los ingredientes, añadiendo la harina al final, y se amasan hasta que esté uniforme y suave.
4. Se divide la masa en pedazos, se le pasa el rodillo para aplanarla y se pone relleno en cada pedazo, que va siendo amasado, se cierra como si fuera una empanada y los bordes se juntan con ayuda de un tenedor.
5. Se precalienta el horno a 150 °C, se ponen las tartas en un molde engrasado y se meten al horno en la parte de abajo.
6. Se espera hasta que crezcan y después se cambian a la parte de arriba para que se doren, hasta que estén bien horneados. Aproximadamente se hornean durante una hora.



# Mango cake

Las tortas de harina de trigo o de las harinas producidas localmente han sido muy tradicionales de la cultura raizal. Durante mucho tiempo, la harina de trigo fue un producto de lujo que solo podían obtener las personas con capacidad para comprarla, ya que esta llegaba en barco desde Panamá. Muchas personas recuerdan que los sábados era los días en que se preparaban los panes y tortas de la semana, hechos con harina de trigo, pero también con ahuyama, batata o yuca, entre otros. Esta torta de harina de trigo hace uso, además, de una de las frutas más abundantes de Providencia, el mango, del cual existen más de diez variedades, cada una con su particularidad. Esta receta es de Miss Orna Robinson.

## Ingredientes

2 libras de mango  
2 libras de harina de trigo  
2 libras de mantequilla  
8 huevos  
1 libra de azúcar  
Canela  
Vainilla

## Preparación

1. Se pelan y cortan los mangos y se prepara un jugo de mango que quede bien grueso, y se pasa por un colador para retirar los pelos.
2. Se mezcla el jugo de mango con los huevos, la mantequilla, el azúcar, la canela y la vainilla.
3. Cuando todos los ingredientes están bien mezclados se va añadiendo de a poquitos la harina, hasta que queda una masa uniforme y suave.
4. Se vierte en un molde engrasado y se hornea durante aproximadamente 45 minutos. Se deja reposar y se sirve.

## Miss Orna Robinson

Tiene 51 años y nació en la isla de Providencia, en el sector de Old Town, aunque fue criada por Rita Hawkins y Burnell Robinson en el sector de *Lazy Hill*, donde vive hasta hoy. Miss Rita había trabajado mucho tiempo en restaurantes de hoteles en San Andrés y Providencia y era una gran cocinera, así que mirando, Miss Orna aprendió. Incluso todavía guarda en alguna parte los cuadernos de recetas que su mamá tenía. Empezó a cocinar a los nueve años, pues su mamá de crianza era mayor, y cuando venía del colegio y ella no se sentía bien, era su tarea ayudar en las labores de la casa.

Aunque se dedica a la costura, la preparación de comidas también es una de sus actividades económicas. Frente a su casa tiene una pequeña tienda donde organiza un puesto de fritos todos los miércoles y los viernes en la tarde. Allí vende *patty*, *plantain tart*, *pine tart* y *harmony porridge*, entre otras recetas tradicionales. Además, organiza ventas de comida ocasionalmente, y si le piden que ayude en una venta para ayudar a alguien, también lo hace. En esas ocasiones, dona su tiempo y la comida que prepara. También hace parte de un grupo de la Iglesia bautista Central que hace ventas de comida y cocina para ocasiones especiales.

Le gusta cocinar de todo un poquito. Le gusta mucho el cerdo, las albóndigas de pescado, el *rundown* de pescado salado, las empanadas de cangrejo y pollo, la *plantain tart*, la *pine tart*, el *banana cake* y el peto. Tiene una cocina moderna en la cual hace todas sus preparaciones, por lo cual hace mucho que no cocina en fireside, pero lo hizo durante mucho tiempo. Actualmente no tiene *fireside*, pero si se quiere cocinar algo, pone tres piedras fuera de la casa y allí hace la fogata para cocinar.

## Cassava cake

La *cassava cake*, como el bami, es una preparación elaborada a partir de la yuca, un tubérculo de origen sudamericano que se extendió por las zonas tropicales del continente, llegando incluso hasta las Antillas e islas del Caribe, en las cuales se estableció por su facilidad para adaptarse a diversos tipos de terrenos. Esta receta de Miss Dionisia Gómez Davis incluye el melado de caña obtenido en la molienda tradicional de la caña de azúcar.

### Ingredientes

2 libras de yuca  
2 libras de harina  
1 pinta de melado de caña (2 tazas o ½ litro, aproximadamente)  
500 gramos de mantequilla  
1 taza de aceite de coco  
Leche de un coco grande  
1 cucharadita de bicarbonato  
Canela al gusto  
Vainilla al gusto  
Nuez moscada al gusto

### Preparación

1. Se ralla la yuca, se exprime y se pone la harina a secar al sol. Preferiblemente esto se hace con un par de días de anterioridad, para que la harina esté seca, pero si no, se usa la yuca fresca, y se restriega (rub it up) para que quede con la textura adecuada.
2. Se ralla el coco desde temprano, se exprime y se deja reposando para que se asiente. Se quita la crema que se forma en la superficie y se deja solo la leche.
3. En un recipiente se ponen juntos el melado de caña con el bicarbonato y se mezclan (beat up the syrup with the soda). Después se añade el resto de los ingredientes. Las harinas son lo último que se añade. Se mezcla todo hasta que quede una masa uniforme y suave.
4. Se engrasa un molde con mantequilla y se pone la mezcla en este. Se precalienta el horno entre 250 y 300 °C. Se pone la torta a hornear, primero en la parte de abajo y después en la parte de arriba, aproximadamente por 45 minutos. Si se hace en fireside, el tiempo puede ser igual o mayor, dependiendo del fuego, pero

normalmente se demora unas dos horas. En este caso, primero se hornea por debajo y después se ponen cáscaras de coco sobre el tinning, para hornear por encima.

5. Se deja reposar y se sirve. Puede ser guardado por varios días.

### Miss Dionisia Gómez Davis

Tiene 65 años y nació en la isla de Providencia, en el sector de *Bottom House*. Aprendió a cocinar en su casa con sus papás, y desde niña jugaba a cocinar con otras niñas del barrio. Además de cocinar, planta algunos productos y mantiene un jardín de plantas medicinales, de las cuales es una gran conocedora. Cuando creció, empezó a trabajar en casas de turistas cocinando y también en varios de los restaurantes que había en Providencia. Le gusta innovar en la cocina y así fue que en 1998, por iniciativa propia, empezó a fabricar antipastos de pescado, cangrejo, caracol y langosta. A partir de allí empezó a tomar cursos en el SENA sobre procesamiento de alimentos y les enseñó a otras personas lo que había aprendido. Ahora va a poner un restaurante para vender su comida con el apoyo del Fondo Empezar. Le gusta cocinar de todo.

# Papaya bread or cake

El olor y sabor de la papaya verde son protagonistas en este pan o torta, en el que se conjugan otros ingredientes, como la leche de coco y la vainilla, para darle forma a un dulce plato. Esta receta es de Miss Mercedes Lever McGowan.

## Ingredientes

6 papayas verdes  
Mantequilla  
Harina  
Leche de coco  
Azúcar  
Canela  
Vainilla

## Preparación

1. Se ralla la papaya verde y se hierve hasta que solo queda un poquito de agua.
2. Se mezcla un poquito de leche de coco con canela, mantequilla, azúcar, canela, vainilla, harina y se añade la papaya cocinada. Se amasa bien con la mano o con una cuchara hasta que quede una masa uniforme.
3. Se vierte en un molde y se hornea. Se saca y se deja enfriar.

## Miss Mercedes Lever McGowan

Tiene 63 años y nació en el sector de *Elsy Bar*, en la isla de San Andrés. Aprendió a cocinar con su mamá, que es una gran cocinera hasta hoy, aunque ahora tiene 86 años y ya no cocina tanto como antes. A los catorce años empezó a cocinar sola en la casa, si bien desde más niña acompañaba a su mamá en la cocina y le ayudaba en lo que podía. Nunca trabajó fuera de casa, pero allí empezó a cocinar para contribuir a la economía doméstica. Organizaba venta de comidas, horneaba panadería y la vendía en los sectores cercanos, y durante cerca de treinta años tuvo un *fair table*. Ahora que sus hijos son grandes ya no cocina tanto como antes, aunque ayuda a una de sus hijas, que ha continuado con la tradición del *fair table* y la preparación de comida por encargo. En la mesa, que ponen frente a su casa los fines de semana, lo que más les gusta preparar es *lime pie*, *papaya bread*, *pumpkin bread*, *sweet potato bread*, *fish ball* y *johnny cake*.

# Stew plom

El *stew plom* es un dulce que se hace con ciruelas verdes que se encuentran en las islas, y que se disfruta a lo largo del año como golosina. Esta receta es de Miss Maxine Bryan Howard.

## Ingredientes

1 olla grande llena de ciruelas verdes  
10 libras de azúcar  
Agua

## Preparación

1. Se ponen las ciruelas un tiempo corto en agua hirviendo (scal the plom) y se bota esa agua.
2. Se mezclan seis libras de azúcar con agua y se prepara un almíbar que se añade a las ciruelas, para empezar a cocinarlas.
3. Se van cocinando a fuego medio y se añade agua cuando se estén secando; esto se repite dos veces.
4. A la tercera vez que se seca el agua de las ciruelas se les añade un almíbar elaborado con las cuatro libras restantes de azúcar y agua.
5. Se dejan cocinar hasta que estén morenas, que es lo que indica que están cocinadas.
6. Se pueden guardar durante meses en tarros o recipientes bien cerrados.

## Miss Maxine Bryan Howard

Tiene 58 años y nació en Providencia, en el sector de *Bottom House*. Aprendió a cocinar desde niña con su mamá, Miss Loretta Howard, quien sabe mucho de cocina, y como a ella le gustaba cocinar, fue fácil tomar la herencia de su mamá. Su especialidad es el *rundown*, pero también prepara otras cosas de sal y de dulce. Le gusta preparar *stew plom*, que recoge de los árboles de ciruela que tiene en su patio, y después los manda a vender a San Andrés, y deja una parte en su casa para comer. Tenía un restaurante en la playa de Manzanillo, y ella era quien cocinaba, con ayuda de otras personas, toda clase de comida típica para vender a los turistas. Ya no cocina como antes, pero en ocasiones participa cocinando con un grupo de señoras que se organizan para hacer ventas de comida y recaudar fondos para irse de paseo a Panamá.

# Pozhuol or harmony porridge

El nombre de esta preparación se asemeja mucho al del pozole mexicano, y hay una buena razón: para las dos preparaciones se parte de cocinar maíz, solo que esta receta isleña es dulce, parienta del peto y la mazamorra dulce del resto del país. Esta receta es de Miss Glenda Pomare Steele.

## Ingredientes

Maíz peto  
Leche de coco  
Leche  
Azúcar  
Bicarbonato  
Cenizas de fogón de leña

## Preparación

1. Se cocina el maíz con la leche de coco, la leche, el azúcar y un poquito de bicarbonato.
2. Mientras se está cocinando se pone ceniza en una bolsa de tela amarrada y se pone a cocinar entre el maíz.
3. Se cocina hasta que el maíz ablande, y se deja reposar.

## Miss Glenda Pomare Steele

Tiene 65 años y nació en *Cajan Call*, en la isla de San Andrés, aunque se crió cerca del sector de *Elsy Bar*, donde fue criada por Miss Roda Baldonado. Aprendió a cocinar con su mamá biológica, quien se dedicaba a hacer *fair table*, y ella iba a ayudarla a preparar las diferentes recetas y a atender la mesa para vender. Ha trabajado en todo tipo de cosas; en una época planchaba y lavaba ropa para otras personas, hasta que consiguió un trabajo en el Bienestar Familiar cocinando para los niños pequeños, entidad de donde se pensionó. Ama la cocina y le gusta preparar todo tipo de recetas, como *crab soup*, *rundown*, *fish ball*, *johnny cake*, *pozhuol*, *patty* y *sweet bread*, entre otras.

## Tentempiés

En este libro se denominan tentempiés las comidas ligeras que pescadores y trabajadores llevan consigo para distraer el hambre durante sus faenas mientras llegan a casa para disfrutar una comida completa, aunque también estas delicias son parte de las golosinas.

## Soda cake

El soda cake es una especie de pan dulce hecho con harina de trigo, similar a las cucas de la región pacífica, y recibe su nombre por el bicarbonato de sodio que se utiliza en su preparación. Se consume principalmente con el desayuno o la cena, o como una merienda durante el día. Solía ser preparado en grandes cantidades, junto con otras recetas de panadería, para ser llevado en los viajes de barco, especialmente las faenas de pesca de los pescadores isleños en zonas alejadas. La siguiente receta es de Miss Clavarin Britton Livingston.

### Ingredientes (para 30 unidades)

4 libras de harina de trigo  
1 litro de miel de caña  
1 pizca de bicarbonato de sodio  
Mantequilla  
Manteca de cerdo  
Crema de la leche de coco  
Vainilla  
Nuez moscada  
Jengibre  
Sal

### Preparación

1. Antes de comenzar, se prepara la leche de coco, se deja reposar y se retira la crema que se forma encima, pues este es el ingrediente que se va a emplear para la receta.
2. En el recipiente donde se van a mezclar los ingredientes se pone el bicarbonato, se le agrega la miel de caña y se mezcla con ayuda de una cuchara.
3. Se añade una pizca de sal, mantequilla y manteca de cerdo, vainilla, nuez moscada, jengibre al gusto y la crema de la leche del coco, y se continúa mezclando.
4. Cuando todos los ingredientes están mezclados, se añade por último la harina de trigo y se mezcla hasta que quede una masa uniforme. Se

pone sobre la mesa y se va doblando sobre sí misma (en creole se establece la diferencia entre pitch over y knead).

5. Una vez esté bien amasada, se extiende sobre la mesa con ayuda de un rodillo o una botella, y empleando un molde circular, que puede ser una tapa o un plato, se sacan los pedazos redondos.

6. Las galletas se ponen sobre una lata y se hornea aproximadamente a 120 °C durante diez minutos. Si se está horneando en el fireside es más rápido, aproximadamente unos ocho minutos.



## Sugar cake

Similar al soda cake, el sugar cake es una especie de pan dulce hecho con harina de trigo, en el que se utiliza azúcar en lugar de melado de caña. Se consume principalmente con el desayuno o la cena, o como una merienda durante el día. También solía ser preparado en grandes cantidades para ser llevado en los viajes de barco. La siguiente receta de sugar cake es de Miss Clavarin Britton Livingston.

### Ingredientes (para 30 unidades)

4 libras de harina de trigo  
2 libras de azúcar  
Mantequilla  
Manteca de cerdo  
2 tazas de leche de coco  
2 huevos  
Polvo de hornear  
Vainilla  
Nuez moscada  
Sal

### Preparación

1. Antes de comenzar, se prepara la leche de coco, aproximadamente 500 ml (dos tazas).
2. En el recipiente donde se van a mezclar los ingredientes se pone el azúcar con la mantequilla y la manteca, y se mezcla con una cuchara.
3. Se añade una pizca de sal, un poquito de polvo para hornear, los dos huevos y se continúa mezclando.
4. Se agrega la leche de coco, la vainilla y la nuez moscada, y se mezcla bien todo.
5. Por último se añade la harina y se amasa hasta que quede una masa uniforme.
6. La masa se extiende sobre una superficie plana con ayuda de un rodillo o una botella, y con un molde, que puede ser una tapa o un plato, se sacan los pedazos redondos.
7. Las galletas se ponen en una bandeja o lata y se hornean aproximadamente a 120 °C durante diez minutos. Si se está horneando en el firi-side es más rápido, aproximadamente unos ocho minutos.



## ***Miss Clavarin Britton Livingston***

Nació en 1959 en la isla de Providencia. Creció en el sector de Bottom House, donde la crió su tía materna, Miss Tatiana Livingston, quien le enseñó a cocinar desde que era pequeña. Su tía pasaba mucho tiempo en la cocina, y ella la acompañaba, aprendiendo de lo que hacía. Lo primero que aprendió a hacer fue *flour porridge*. También cuando niña solía jugar a cocinar con sus primas y vecinas, entre ellas Miss Emarcita, en pequeñas ollas que les regalaban para eso.

Cuando creció, cocinar se convirtió en una opción económica, pues era además algo que le gustaba hacer. Aunque ha trabajado en restaurantes, la mayor parte del tiempo cocina en casa. En otra época horneaba pan y lo vendía directamente en su casa. En la actualidad ya no lo prepara, pero sigue horneando *soda cake* y *sugar cake* todas las semanas, productos que vende en tiendas del barrio. También hace comida por encargo, y cuando tiene alguna necesidad organiza ventas de comida en su casa. Aparte de eso, colabora con las ventas de comida que organiza la Iglesia bautista de *Bottom House*. Lo que más le gusta preparar son tortas de todo tipo.

**FI WI FOOD CHIENGE PLENTY**  
(NUESTRA COMIDA CAMBIÓ MUCHO)



De manera general se reconoce que la alimentación tradicional ha cambiado radicalmente desde las épocas antiguas hasta el presente, como lo ha hecho también el conjunto de la realidad isleña. Diversos cambios han sucedido, especialmente a partir del siglo XX y de la declaración de San Andrés como puerto libre, en 1953, que trajeron consigo profundas transformaciones para la vida de los raizales. Si bien las islas ya estaban conectadas con el exterior desde el inicio de la colonización, a través del comercio y la navegación, y más aún desde finales del siglo XIX, cuando empezaron las migraciones masivas hacia América Central, y especialmente hacia Panamá, para la construcción del canal, fue a partir de la década de 1950 cuando las islas empezaron a cambiar profundamente, como consecuencia de las mudanzas introducidas por el Gobierno nacional y la llegada masiva de colombianos continentales.

No es este el espacio para profundizar en las transformaciones que sufrieron las diferentes esferas de la vida cotidiana isleña a partir de la declaración del puerto libre, pero sí cabe considerar que tuvo un impacto significativo sobre la alimentación tradicional. Una de las consecuencias de tal declaratoria tiene que ver con la instalación de servicios públicos, y particularmente de la energía eléctrica, que a partir de la década de 1960, en San Andrés, y de 1970, en Providencia, comenzó a llegar a los sectores rurales, en el primer caso, y a la isla en su conjunto, en el segundo. Con la electricidad llegaron innovaciones tecnológicas que cambiarían para siempre la preparación de los alimentos, entre ellas, la adquisición de neveras y congeladores, así como las estufas eléctricas o de gas, que reemplazaron las formas tradicionales de conservar la comida, como la salmuera y el ahumado, y las cocinas de leña o fireside, en las que durante siglos se cocinó tradicionalmente. Si bien unas décadas antes ya se habían introducido neveras y estufas que cocinaban con querosene, debido a sus altos costos, estaban reservadas a los sectores de mayor poder adquisitivo, mientras el grueso de la población seguía dependiendo de la cocina con leña y carbón.

La llegada de la electricidad permitió la popularización de los electrodomésticos, que llegaron a muchos más hogares y transformaron radicalmente las formas de conservar y cocinar los alimentos. De este modo, productos como el pescado y la carne salada, el pescado asado o el pescado frito y luego guisado,

desaparecieron de la vida cotidiana isleña, así como las prácticas y recetas asociadas a su preparación. Igualmente, se hicieron menos necesarias otras técnicas de conservación de los alimentos, como la fabricación de harinas, vinagres y conservas, que hasta ese momento eran básicas para la alimentación. Aunque muchas recetas de antaño que hacían uso de estos alimentos se siguen preparando en la actualidad, han experimentado cambios radicales, en la medida en que estos son sustituidos por los alimentos frescos, cuyo sabor es notablemente diferente. Ocasionalmente, algunas personas aún se toman el trabajo de salar o asar el pescado, solo por el gusto de consumirlo a la manera antigua.

En el caso de las cocinas de leña, si bien ya casi no quedan hogares en los que se mantengan las cocinas a la manera antigua, separadas de las casas para no incomodar con el humo y reducir la posibilidad de un incendio, todavía es frecuente que las personas cocinen sus alimentos con leña, principalmente en ocasiones especiales, como ocurre con las preparaciones de Navidad y Año Nuevo. Más aún, se considera casi inaceptable preparar algunas recetas en la estufa, como es el caso del *rundown*, que rara vez es preparado de esta manera, mientras que se preserva la tradición, incluso entre los más jóvenes, de prepararlo al aire libre en una fogata. De hecho, hasta la actualidad, casi todas las casas isleñas tienen reservado un lugar en el patio donde se mantienen las piedras para el fogón de leña que se usa cuando es necesario.

Pero si el cambio en relación con la conservación y cocción de los alimentos implicó una transformación de los sabores de la comida, y la casi desaparición de ciertas prácticas asociadas, hay un cambio mayor que impactó y sigue teniendo profundas implicaciones en la cocina tradicional raizal: la progresiva desactivación de la agricultura, eje fundamental del sistema agroalimentario que garantizó durante siglos el funcionamiento del mismo. Si bien todavía quedan agricultores en las islas, estos cada vez son menos y enfrentan serias dificultades para continuar con su actividad. En relación con las especies que aún se cultivan con frecuencia, cabe señalar que la oferta que existe es pequeña, y que, aunque varios productos se siembran localmente, la mayor parte de la comunidad solo los consume de manera ocasional, mientras que el resto del tiempo se alimenta de lo que obtiene en los supermercados. Esto sucede porque la producción agrícola local es



insuficiente, debido al reducido número de agricultores, pero también a las dificultades para la producción, asociadas principalmente al acceso al agua, que hacen que la producción dependa completamente de condiciones climáticas que, cada vez más alteradas a nivel global, no garantizan una producción estable. Así, incluso para quienes aún tienen interés en consumir productos locales, esto no siempre resulta posible, pues hay épocas en que no hay manera de conseguirlos.

Por otra parte, la reducción del número de agricultores y de la importancia de esta actividad, así como el impacto que los productos externos han tenido sobre las cocinas tradicionales, ha implicado la desaparición de una cantidad considerable de especies cultivables y la consiguiente extinción de sus formas de preparación y consumo. Algunas de las especies que se identificaron como desaparecidas, si no completamente, al menos sí de la alimentación tradicional, son la yuca brava (*Bitta cassava* o *dan dan*), fundamental para la preparación del bami; el arrurruz (*arraroot*), con el cual se preparaban coladas para bebés y se fabricaba almidón para la ropa, que incluso llegó a ser exportado; diversas clases de frijoles, de las cuales hoy solo se conserva el gungu, mientras que las demás han dejado de ser cultivadas; el okro, especie vegetal de origen africano conocida en español como quimbombó y raramente consumida en Colombia; la calabaza (*lang guod*), usa-

da para cocinar junto con el pescado; el ajonjolí (*guangla*), que servía para preparar dulces y aderezar las tortas; el cacao (*cocó*), que era procesado para preparar bebidas de chocolate, incluyendo el cocó dumpling, una bebida de chocolate con pequeños dumplings de harina en su interior, que es recordada con cariño por muchos entrevistados por estar asociada con la infancia; el maní (*peanuts*), que era consumido como pasabocas; y el kalaloo y el pusley, que eran usados como el complemento verde de las comidas en una especie de ensalada, que, aunque aún es posible encontrarlos sin mucha dificultad en los jardines y entre los matorrales, hoy ya nadie aprovecha como alimento.

A esta lista hay que añadir las diversas variedades locales de especies que aún se cultivan, como la yuca, el ñame o la batata dulce, que fueron gradualmente sustituidas por variedades comerciales introducidas por las instituciones públicas y la cooperación internacional por medio de proyectos de desarrollo. Si bien algunas personas conservan ejemplares de algunas de estas especies y variedades —por lo general, personas mayores que aún se dedican con pasión a la agricultura—, es cada vez más difícil encontrarlas. Para la mayor parte de la comunidad, las variedades originales ya no existen y ni siquiera se recuerdan, sobre todo entre las nuevas generaciones, que no las conocieron ni las probaron.

Las implicaciones de esta situación son serias para la comunidad en su conjunto, y la más grave de ellas es la inseguridad y la ausencia de soberanía alimentarias que actualmente viven las islas, pues hoy estas dependen casi por completo de productos importados, que debido a sus altos costos y baja calidad relativa no garantizan una buena alimentación. Como lo señalan Jaramillo et al. (2009) en su estudio sobre la canasta básica del archipiélago, esta se compone de 41 productos, casi todos importados, caracterizados por un bajo contenido calórico, un alto contenido de proteína animal (en su mayoría, carnes de baja calidad, y no solo pescado, como podría pensarse), y una bajísima participación de frutas y verduras. Estos mismos autores señalan, no obstante, la importancia del aporte de la producción local que, aunque baja, constituye una constante en la alimentación de la comunidad raizal.

Otra consecuencia, relacionada con la anterior, es la reducción de la diversidad de los alimentos, así como el incremento de productos potencialmente nocivos para la salud, como los enlatados y los comestibles industrializados. Esto resulta paradójico, pues las cocinas tradicionales del archipiélago se caracterizaron durante siglos por hacer un amplio uso de las especies presentes en los ecosistemas circundantes, complementadas con las producidas y criadas por los agricultores y las amas de casa, dando como resultado una rica cocina tradicional, hoy seriamente disminuida. Además, esta alimentación también fue el fundamento de modos de vida saludables, ahora muy afectados, como lo evidencia el aumento en la incidencia de enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer, que si bien no son solo el resultado de los alimentos consumidos, sin duda también están conectadas con los cambios que ha sufrido la alimentación en el pueblo raizal.

Quizá porque la cocina tradicional aún ocupa un lugar muy importante en la vida isleña, y porque ha sido parcialmente visibilizada por el turismo —lo que ha generado nuevas dinámicas en torno a la misma—, sus cambios no son evidentes para todos los actores sociales. Pero si bien es cierto que aún se conservan muchos de los conocimientos, prácticas y habilidades relacionados con la cocina, y que de manera general la comida sigue siendo central en la vida del pueblo raizal, pues cumple un papel social y cultural clave y aporta a la construcción y el fortalecimiento de la identi-

dad raizal, no puede ignorarse que muchas cosas han cambiado, se han perdido o corren un grave riesgo de desaparecer. Esto, por supuesto, tiene consecuencias sobre la vida cotidiana y sobre la cultura raizal, que deben ser consideradas, por lo cual es importante también pensar en la necesidad de adelantar acciones que contribuyan a salvaguardar este patrimonio cultural inmaterial como un eje fundamental del bienestar isleño.

## Amenazas identificadas

Hay varios factores que amenazan el presente y futuro de las cocinas tradicionales del archipiélago, algunos de tipo global, sobre los que se requieren compromisos mundiales, y otros de tipo local, que dependen de la conciencia que las administraciones nacional y departamental puedan tener sobre la cultura raizal, y de las acciones que estas, las organizaciones comunitarias, organizaciones no gubernamentales, los habitantes de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, e incluso los turistas, puedan generar.

## Cambio climático

El cambio climático, resultado del calentamiento global y de la alteración de las dinámicas de la naturaleza por las actividades humanas, es un fenómeno que afecta todos los rincones del planeta, donde el comportamiento del clima se ha visto perturbado, como resultado de lo cual se han visto incrementados eventos climáticos extremos, como sequías, inundaciones, huracanes y tormentas, entre otros. El archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina no ha sido ajeno a estos cambios, y quizá sea incluso uno de los territorios más vulnerables debido a su reducido tamaño y a su localización en medio del océano. De manera particular, para las islas se registra el aumento de los periodos secos, que además de ser cada vez más largos, son también más inclementes. Esto tiene directas consecuencias sobre el sistema agroalimentario, que ya se encuentra debilitado, pues la sequía afecta la producción local de alimentos agrícolas, llegando al punto de que hay años en que casi no se produce nada, pues además no existen sistemas de recolección de agua alternativos, destinados a la agricultura, que contribuyan a mitigar el impacto de la sequía. Además del aumento de la inseguridad alimentaria que esto implica, pues se pasa a depender

de las importaciones, la sequía les ocasiona a los agricultores pérdidas económicas, por lo cual se ven desestimulados para continuar con este oficio, con lo que se agrava el proceso de desactivación de la agricultura.

El cambio climático también implica un grave riesgo para los arrecifes de coral, que son la base de la producción pesquera en las islas. Estos son quizá los ecosistemas más sensibles a este fenómeno, y aunque hasta el momento episodios relacionados, como el blanqueamiento (*bleaching*) arrecifal, no han sido intensos, sí son síntomas de deterioro del estado de salud del arrecife. La perspectiva es preocupante, de continuar la alteración climática del planeta y la presión local actual sobre los arrecifes y la pesca.

### Degradación de ecosistemas y sobreexplotación de especies

Junto con el cambio climático, pero esta vez desde una perspectiva más local, debe considerarse la degradación de los ecosistemas, tanto marinos como terrestres, como una amenaza para el sistema agroalimentario que es fundamento de las cocinas tradicionales. Esta degradación resulta del mal manejo, o manejo poco sostenible, que los usuarios les dan a ecosistemas que son básicos para su sostenimiento, sobre todo a partir de la conversión de las economías de subsistencia a las de mercado, que produjo un aumento de la presión sobre los recursos naturales que tienen algún valor monetario. De no cambiar esta tendencia a mediano o largo plazo, ecosistemas y recursos claves para las cocinas tradicionales podrían desaparecer, lo que significaría un grave impacto no solo sobre la tradición cultural isleña, sino sobre el bienestar general de las comunidades.

En las islas se evidencia un deterioro gradual de los ecosistemas marinos y terrestres, como consecuencia de diversos factores. Por una parte, se identifica la deforestación del bosque seco y la tala y quema para actividades como la agricultura, la ganadería y la construcción de viviendas, lo que afecta a algunas de las especies silvestres, así como la calidad de los suelos, al tiempo que generan erosión. Por otra, se encuentra la degradación progresiva de los ecosistemas marinos, particularmente de los manglares, lugares de gran importancia para la reproducción y cría de especies marinas, que han sido talados y de los

cuales hoy quedan muy pocos, así como de los arrecifes donde habita una diversidad de especies marinas, incluida la mayor parte de las consumidas localmente; los arrecifes se ven seriamente afectados en su estructura y funcionamiento por fenómenos como la contaminación, la erosión costera y la extracción indiscriminada de algunas especies claves.

Adicionalmente, la producción de basura, en especial la generada por el turismo, y la dependencia de plantas de energía que funcionan con combustibles, son otros factores que afectan los ecosistemas marinos y costeros. Si bien existen modelos de manejo de residuos, es necesario que el turista comprenda su rol como actor para garantizar el equilibrio de playas, arrecifes, manglares, y en general de la diversidad de paisajes de la isla.

Para terminar, cabe señalar la sobreexplotación de especies alimentarias que resulta del progresivo aumento de la demanda de algunas de estas, a partir de la incorporación de la sociedad isleña en las economías de mercado. Esto ha derivado en la actual situación de sobrepesca que viven las islas, que, si bien no ha alcanzado una situación crítica, tampoco debería subestimarse, pues de presentarse, los isleños se enfrentarían a una situación insostenible. Igualmente, se observa una elevada presión sobre algunos recursos terrestres, como el cangrejo negro, la iguana y los *ishilis*, y aunque se han puesto en práctica algunas medidas para reducirla —que son especialmente eficaces en relación con el cangrejo en Providencia—, existe una elevada demanda de estas especies que hace pensar que el uso que se les está dando es insostenible. En relación con la iguana y el *ishili*, es preocupante la gran cantidad de ejemplares que son capturados cada año, incluso en época de veda, sin que se tome ninguna medida al respecto.

La falta de conocimiento del turista sobre las dinámicas ecológicas de la isla hace que esta población demande de manera excesiva algunos productos y especies, lo cual contribuye a la sobreexplotación de estos.



## Desactivación de la agricultura, pérdida de productos e introducción de alimentos externos

La agricultura en las islas ha sufrido un proceso gradual de desactivación, a medida que ha perdido la importancia que una vez tuvo en el contexto isleño como garante de la seguridad y la soberanía alimentaria del pueblo raizal. Como resultado de diversos factores, como la falta de incentivos a la producción, las dificultades con el agua, la pérdida y especulación de la tierra, por mencionar solo algunos, muchas personas abandonaron sus cultivos para dedicarse a actividades más lucrativas en el contexto de las economías de mercado, como la pesca, el empleo público o los servicios turísticos, lo cual condujo a que se empezaran a importar masivamente alimentos de tierras continentales para cubrir las necesidades básicas de los isleños. Por esta razón, la producción no solo es pequeña —a veces solo alcanza para aportar a la familia del agricultor—, sino que es ocasional, por lo cual no es posible garantizar el acceso a alimentos locales en cualquier momento.

Esto constituye una amenaza a la seguridad y la soberanía alimentarias, pues las personas dependen fundamentalmente de alimentos importados que llevan semanalmente los barcos de carga, una oferta reducida de productos que en contadas ocasiones, además, llegan en condiciones no muy satisfactorias, y con frecuencia no son manejados adecuadamente. Esto significa que las personas deben comer lo que haya disponible en el mercado, que además no siempre está fresco ni tiene el mejor sabor. Esto tiene claras implicaciones para las cocinas tradicionales, que al estar fundamentadas en productos locales, se ven afectadas por la sustitución de productos nativos por otros externos. Así, las recetas tradicionales no siempre pueden prepararse, pues a menudo no es posible conseguir los ingredientes básicos, lo que ha obligado a las personas a consumir alimentos no tradicionales y poco saludables, especialmente enlatados y embutidos.

Los factores mencionados conducen a dos amenazas adicionales estrechamente relacionadas con la desactivación de la agricultura y que tienen implicaciones directas sobre las cocinas tradicionales. La primera es la pérdida de productos, esto es, la desaparición de especies y

variedades de especies que, como resultado del abandono de la agricultura y de su transformación por la injerencia de las instituciones, han ido desapareciendo de los cultivos tradicionales, hasta el punto que quizá sea imposible recuperar algunas. Entre estas se identifican principalmente las variedades locales de algunos productos como la yuca y el ñame, la mayoría de las cuales fueron eliminadas y reemplazadas por variedades comerciales, así como otros productos mencionados anteriormente. Como es de esperarse, la pérdida de estos productos implica también su eliminación de la dieta local y la desaparición de los conocimientos asociados, que se expresan en recetas y preparaciones.

Por otra parte, una segunda amenaza es la introducción de alimentos externos que gradualmente han ido transformando los hábitos alimenticios tradicionales. Aunque los alimentos importados no necesariamente son dañinos, y su introducción a la dieta local puede que en ocasiones permita la continuidad de algunas preparaciones que quizá de otro modo desaparecerían, la forma en que esto ha ocurrido ha ido en detrimento de las cocinas tradicionales. En la medida en que la comida importada ha sido puesta por encima de la tradicional, se han transformado los hábitos alimenticios para pasar de una alimentación bastante sana, debido al origen orgánico de los productos y a sus formas de preparación, a una poco saludable, en la que abundan productos industrializados y preparaciones con altos contenidos de sal, azúcar y grasas, que tienen directas incidencias sobre la salud de las personas. De este modo, las cocinas tradicionales son desvalorizadas y reemplazadas por otras formas de alimentarse, al tiempo que se genera un impacto sobre el bienestar de la población isleña, que cada día come con menos calidad, y entre la cual cada vez se observa una mayor incidencia de enfermedades.

### Brecha generacional

Finalmente, una última amenaza identificada tiene que ver con el relevo generacional, que está dando lugar a la pérdida de los conocimientos y prácticas asociados a la alimentación tradicional, aunque todavía existen muchos jóvenes que manifiestan interés en aprender estos saberes. Ello se ve agravado por los modos de vida modernos que dejan menos tiempo para que las personas se dediquen a estos oficios y exigen cada vez más

celeridad en los procesos, algo casi por principio contrapuesto a la buena cocina tradicional. Así, las nuevas generaciones no solo no quieren aprender, sino que no tienen tiempo para hacerlo ni para practicarlo, lo cual tiene obvias implicaciones tanto en la transmisión del conocimiento, como en la dinamización del mismo.

De manera general, todo el sistema agroalimentario tradicional se ha visto afectado por esta brecha generacional, pues los jóvenes cada vez se incorporan más a las formas de vida modernas, se profesionalizan, se convierten en empleados y contratistas, y dejan de tener interés en las formas de vida tradicionales. Quizá la pesca sea la actividad en la que aún se registre un número considerable de pescadores jóvenes, mientras que en la agricultura se ven muy pocos. Por su parte, si bien el arte de cocinar parece seguir transmitiéndose de madres a hijas, aún más en la medida en que la sociedad todavía considera la cocina como una habilidad necesaria principalmente para las mujeres, es un arte que se ve cada vez más debilitado. Así, gran parte de los conocimientos no están pasando a las nuevas generaciones, o no son puestos en práctica por estas. De hecho, muchas de las tradiciones, recetas y prácticas que se identificaron durante el proceso de documentación se consideran desaparecidas o en vías de desaparecer, y son desconocidas casi por completo por los más jóvenes, quienes no han oído nunca sobre ellas. En este contexto, la brecha existente entre las generaciones constituye una de las principales amenazas a las cocinas tradicionales, pues mientras no se garantice que los conocimientos pasen a los más jóvenes, ellos irán desapareciendo a medida que lo hagan sus portadores.



## RECOMENDACIONES

Son varias las recomendaciones que se pueden hacer para propulsar el conocimiento, salvaguardar y fomentar las preparaciones y técnicas culinarias del archipiélago. A continuación se presentan las principales:

- Gestionar la recuperación de las formas tradicionales de manejo del agua, así como crear alternativas para su almacenamiento y manejo, que modo que se de viabilidad a la producción agrícola local.
- Fomentar la producción agrícola local desde un enfoque de seguridad y soberanía alimentaria que valore las contribuciones de esta al bienestar general de la población.
- Sensibilizar a las diversas generaciones, y especialmente a las más jóvenes, sobre la importancia de las actividades tradicionales para la cultura raizal, así como para garantizar la seguridad alimentaria de los isleños.
- Promover el rescate y la valorización de los diversos productos que en la actualidad se han dejado de producir y consumir localmente. De manera especial, se recomienda trabajar en torno a la recuperación de las variedades tradicionales de productos agrícolas que han sido substituidos gradualmente por las variedades comerciales.
- Apoyar procesos por medio de los cuales el turismo comunitario pueda contribuir a la valorización de la cocina tradicional y las actividades asociadas al sistema agroalimentario tradicional. El turismo comunitario puede ser un motor para valorizar la comercialización y el consumo de productos locales. Esta es una manera de contrarrestar la tendencia a exportar todo lo que se produce, especialmente en el caso de pescados y mariscos, lo cual agrava los procesos de sobrepesca ya existentes, al tiempo que crea desabastecimiento en el ámbito local y promueve que las personas prefieran consumir productos importados antes que locales.
- Documentar y visibilizar las recetas extintas o en vías de desaparecer, de manera que se pueda promover su rescate y dinamización.
- Generar espacios de intercambio generacional en torno a la cocina tradicional como una forma de promover el aprendizaje de la tradición entre las nuevas generaciones.
- Fomentar los modos de vida saludables desde una perspectiva étnicamente diferenciada que valore los aportes de las dietas tradicionales y los productos locales a la reducción de la morbilidad.
- Todas estas acciones deben constituirse en un esfuerzo sistemático de conservación, recuperación, restauración y sostenibilidad de las comidas tradicionales y de todo el sistema que las soporta. De sobremesa

## DE SOBREMESA

*Visualizar una modernidad alternativa significa, antes que nada, recuperar la memoria histórica; porque solo innovando a partir, no en vez, de la experiencia acumulada a través del tiempo, es decir, de la tradición, es que es posible crear un mundo duradero*

Toledo y Barrera-Bassols (2008: 203)

Esta publicación busca presentar una visión general de las cocinas tradicionales del archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, construida a partir del trabajo de campo y las entrevistas realizadas a diversos miembros de la comunidad que tienen conocimiento y experiencia sobre el tema, así como de la revisión bibliográfica. De esta manera se abordaron diversos aspectos claves del sistema agroalimentario del pueblo raizal, haciendo énfasis en el estrecho vínculo con el territorio y los ecosistemas presentes en este, su relevancia como espacio de encuentro social y marcador de identidad, y las profundas transformaciones experimentadas en las últimas décadas.

Es importante resaltar la gran cantidad de productos que componen la dieta tradicional de los raizales, en la cual se evidencia el detallado conocimiento desarrollado sobre el entorno, que permitió a este pueblo aprovechar los ecosistemas circundantes, tanto los marinos como los terrestres, así como enriquecerlos con nuevas especies cultivables. Son más de sesenta productos de origen animal y vegetal, silvestres y domesticados, sin contar entre ellos diferentes variedades y subespecies, que componen las cocinas tradicionales isleñas, que durante siglos garantizaron el bienestar de este pueblo. Debe destacarse que el uso de la biodiversidad circundante, junto con un fuerte sentido comunitario y solidario, permitió que durante décadas los isleños fueran casi completamente soberanos en materia alimentaria, pese a su condición aislada, que los obligó a aprender a aprovechar su entorno de la mejor manera, pues no siempre era posible obtener los productos que procedían de afuera.

Debe enfatizarse también la importancia social de la comida y cómo en torno a ella se teje un sinnúmero de relaciones sociales que vinculan a familias y amigos en torno a la obtención, trans-

formación y preparación de los alimentos. La comida, como otras manifestaciones culturales propias tan relevantes como la música, está presente en todos los momentos y ámbitos de la vida de los isleños, desde el nacimiento hasta la muerte, en la casa, la iglesia, el trabajo, la playa y los diversos espacios colectivos en donde la comunidad suele encontrarse. Quizá por eso las cocinas tradicionales isleñas son un marcador identitario tan relevante para pueblo raizal, que es consciente de que su comida es diferente y especial, y que por ello la hace visible en los diferentes contextos en los que se reivindica la cultura isleña, en fiestas y celebraciones, en agasajos para los amigos y también lejos de casa, cuando hay necesidad de sentirse de vuelta al hogar.

Curiosamente, a pesar de este estrecho vínculo desarrollado con su territorio y de la riqueza de la alimentación basada en él, así como de su importancia social y cultural, en la actualidad las cocinas tradicionales del archipiélago han sufrido una transformación radical, que las ha conducido de la soberanía a la inseguridad alimentaria, a un nivel que parece increíble y es, en gran medida, inexplicable. De todos los productos que forman parte de la alimentación del pueblo raizal, hoy la gran mayoría son importados desde otros lugares, incluso aquellos que pueden ser producidos localmente, y son pocas las personas que pueden todavía consumir alimentos locales de forma regular. Así, el pescado y el caracol son substituidos por el pollo y las salchichas norteamericanas, el cerdo casero por la chuleta, la yuca isleña por la papa andina, los tubérculos locales por los importados de Cartagena, la leche de coco y de vaca por la leche en polvo o la evaporada en latas, las hierbas para sazonar, por cubos de caldo concentrado, y así sucesivamente en una larga lista a la cual cada vez se añaden más productos externos y se restan productos locales.

Esta situación es resultado de múltiples factores, algunos de los cuales obedecen a dinámicas globales, y otros a fenómenos locales, como la desactivación de la agricultura, el abandono de las formas de vida tradicionales y la transformación de las economías de subsistencia en economías de mercado, que han cambiado drásticamente el devenir de muchas comunidades. Igualmente, la introducción de nuevos modelos de vida y patrones de consumo ayudan a explicar por qué muchos alimentos que todavía se encuentran localmente con facilidad simplemente desaparecieron de las mesas isleñas. Lo que es difícil de entender es por qué la gente ha sacrificado una alimentación rica, diversa y saludable para convertirla en una mucho más pobre y monótona, al tiempo que esta afecta a su salud; más aún cuando la comida, y esto quiere decir la comida preparada a la manera isleña, sigue teniendo hasta hoy una gran importancia social para los raizales, y sigue constituyéndose en un espacio de encuentro, amistad y solidaridad.

Quizá por esto se vuelve tan relevante la necesidad de llevar a cabo acciones en favor de la protección, el rescate, la promoción y, en general, la salvaguardia de las cocinas tradicionales del pueblo raizal, pues estas son sin duda uno de los ejes de la cultura y la identidad raizal, fundamentadas en un profundo vínculo con la naturaleza y el territorio, y su pérdida o degradación afectan como un todo a la sociedad isleña. En palabras de la comunidad, resulta imperioso preservar la culinaria tradicional por las posibilidades que esta puede tener en relación con el turismo, pues la comida isleña es uno de los grandes atractivos que tiene el archipiélago, y para el caso de San Andrés, uno de los pocos segmentos del turismo en el que los raizales tienen cabida. No obstante, es conveniente resaltar que las cocinas tradicionales del archipiélago no pueden ni deben ser reducidas a un producto turístico, pues de hecho su gran riqueza está en su carácter dinámico y vivo, y en la importancia que revisten para la comunidad raizal. En este sentido, su incorporación al turismo, que se ha hecho de manera espontánea hasta el momento, pero que cada vez más se proyecta como un proceso organizado, debe ser muy cuidadosa para evitar profundizar en algunos de los aspectos en que el turismo ha sido de hecho nocivo para las mismas, como es la valoración económica de ciertos productos que, a partir de allí, han empezado a desaparecer de las mesas isleñas.

Es interesante finalizar señalando cómo, a pesar de la evidencia de las grandes transformaciones que han sufrido las cocinas tradicionales, puede decirse que una parte importante de ellas se mantiene de forma dinámica y adaptada a los nuevos contextos, al tiempo que existe una preocupación general por su protección y recuperación. Entre las personas interesadas se encuentra gente de todas las generaciones, incluidos jóvenes que, con frecuencia, son vistos desde la perspectiva de los mayores, como los menos interesados, cuando no los causantes de la pérdida de la tradición. En este sentido, recuperar y proteger las cocinas tradicionales debe incluir la generación de acuerdos sociales que permitan el diálogo entre los más viejos y los más jóvenes, un diálogo que en la actualidad presenta muchas interrupciones, y que debe, en general, ser más amplio e incluir a toda la cultura del pueblo raizal.

Igualmente, es de gran importancia considerar que la salvaguardia de las cocinas tradicionales es una tarea que va mucho más allá de la cocina y los cocineros, y contiene todo el sistema agroalimentario del pueblo raizal, que incluye agricultores, pescadores, procesadores de cangrejo, y, por supuesto, comensales. En este sentido, la promoción y el fomento de la culinaria raizal pueden ser pasos hacia la seguridad y la soberanía alimentarias, que hoy se encuentran seriamente afectadas, y hacia el fortalecimiento de los vínculos comunitarios del pueblo raizal, herramientas claves para la autonomía territorial y el bienestar de la sociedad en su conjunto.

# ÍNDICE DE RECETAS

## Pescados

Fry & stew fish	64
Bonito salad	65
Roast minced fish	66
Bonito fry & stew ball	67
Fry & stew fish with sweet guod	68
Rockfish filet bierd in black crab cream	69

## Rundown o rondón

Roast fish rundown with mada betty dumpling	70
Fry fish rundown	72
Corned chub rundown	72,73

## Caracoles

Stew concs with drop dumpling	74
Stew concs inna coconut milk	75
Stew wilks with pigtail & drop dumpling	76

## Cangrejos

Stew crab	77
Crab soup	78
Crab patties	80

## Animales domésticos

Stew pork	81
Stew home fowl	82

## Acompañantes

Bami	83
Joe	84
Mussá	85
Bread fruit bread	86

## Cakes, dulces y bebidas

Lime pie	87
Plantain tart	88
Mango cake	89
Cassava cake	90
Papaya bread or cake	91
Stew plom	92
Pozhuol or harmony porridge	93

## Tentempiés

Soda cake	94
Sugar cake	95





## Bibliografía

- Asociación Casa de La Cultura de Providencia y Santa Catalina Islas. (2010). Olores y sabores de la gastronomía de Old Providence: una ventana a la esencia de nuestras raíces. San Andrés: Asociación Casa de La Cultura de Providencia y Santa Catalina Islas.
- Bedoya, Gabriel. (2002). Alimento para el alma: una aproximación al universo de la comida en las islas de Providencia y Santa Catalina en el Caribe colombiano. Monografía de grado para optar al título de antropólogo. Universidad de Antioquia, Medellín.
- Bent-Eden, H., D. Eden-McLean, D. y D. Gómez-Davis. (2008). Plantas medicinales y sus usos en las islas de Providencia y Santa Catalina. Colectivo de Mujeres de Bottom House. Cuadernos Culturales n.º 2. Bogotá: Ministerio de Cultura.
- Corporación para el Desarrollo Sostenible del Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina (Coralina). (2001). Plan de Manejo, archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina. Reserva de Biosfera Seaflower. San Andrés: Coralina.
- Corporación para el Desarrollo Sostenible del Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina (Coralina) e Instituto Técnico Profesional (Infotep). (2014). Libro de recetas de breadfruit. San Andrés: Coralina.
- Enciso, Patricia (con narradores raizales). (2004). Los hilos que amarran nuestra historia: historia oral y memoria colectiva. Herramientas para fortalecer la identidad y la convivencia interétnica en San Andrés, Providencia y Santa Catalina. San Andrés: Native Foundation for the Archipelago's Sustainable Development (Nafasd) - Fondo de Convivencia y Concertación Social, Cooperación Técnica Alemana.
- González, F., J. N. Díaz, y P. Lowy. (1995). Flora ilustrada de San Andrés y Providencia, con énfasis en las plantas útiles. An Illustrated Flora of San Andrés and Providencia, with Special Reference to Useful Plants. Convenio SENA, Universidad Nacional de Colombia, Instituto de Ciencias Naturales.
- Human, Paul. (1999). Reef Fish Identification. Florida Caribbean Bahamas. Ned DeLoach (ed.). Jacksonville, Florida: New World Publications Inc. Jacksonville, Florida.
- Jaramillo, Luz Janeth, Lisa Hayes, y Jaime Polanía. (2009) Canasta básica de alimentos de la población en el año 2005 del departamento Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina. San Andrés: Universidad Nacional de Colombia-ICBF.
- Márquez Calle, Germán. (2015). El cangrejo negro de Providencia: un patrimonio en peligro (libro electrónico). Coralina-ACUA. Bogotá: Ecoe Ediciones.
- Márquez Pérez, Ana Isabel. (2013) Fi wi sea / Nuestro mar / Our Sea: historias y memorias del mar isleño raizal. Bogotá: Instituto Colombiano de Antropología e Historia -ICANH-.
- Márquez Pérez, Ana Isabel. (2014). Povos dos recifes: reconfigurações na apropriação social de ecossistemas marinhos e litorâneos em duas comunidades do Caribe. Tesis doctoral Universidad Federal Rural de Río de Janeiro, Río de Janeiro, Brasil.
- Mcnish-M., Thomas. (2011). La fauna del archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, Colombia, Sudamérica. The fauna of the Archipelago of San Andrés, Old Providence and Santa Catalina, Colombia, South America. Bogotá: M&B Producciones y Servicios Ltda.
- Monsalve, Luz Ángela. (2002). La isla de los cangrejos negros: representaciones de la naturaleza en Old Providence y Santa Catalina a partir de las relaciones sociales entre los pobladores locales con el territorio y los cangrejos negros. Monografía de grado para optar al título de antropóloga, Universidad de los Andes, Bogotá.
- Parsons, James. (1956). San Andrés y Providencia: una geografía histórica de las islas colombianas del mar Caribe occidental. Bogotá: Publicaciones del Banco de la República-Archivo de la Economía Nacional, 1964.
- Rebetez, René. (1997). San Andrés y Providencia: gastronomía isleña, Our Traditional Food. Bogotá: Nueva Gráfica Digital.
- República de Colombia, Ministerio de Cultura. (2010). Convención y Política de Salvaguarda del PCI. Bogotá D.C.: Ministerio de Cultura.
- Sánchez, Enrique y Sánchez, Carlos. (2012) Paseo de Olla: Recetas de las cocinas regionales de Colombia. Biblioteca Básica de Cocinas Tradicionales de Colombia, Tomo 10. Bogotá D.C.: Ministerio de Cultura.
- Toledo, Víctor M. y Barrera-Bassols, Narciso. (2008). La Memoria Biocultural: La Importancia Ecológica de las Sabidurías Tradicionales. Barcelona: Icaria Editorial.
- Wilson, Peter. (1973). Crab Antics: The Social Anthropology of English-Speaking Negro Societies of the Caribbean. New Haven and London: Yale University Press.



ISBN: 978-958-57847-5-8



9 789585 1784758



Invertir en la población rura

