



Traditional rama food

Alimentos tradicionales del pueblo rama

Programa Conjunto
Cultura y Desarrollo



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional
El Pueblo, Presidente!



F|ODM 
FONDO PARA EL LOGRO DE LOS ODM

Traditional Rama Food

Alimentos Tradicionales del Pueblo Rama

Programa Conjunto de Revitalización Cultural y Desarrollo Productivo Creativo en la Costa Caribe de Nicaragua

Este programa es ejecutado por el Gobierno de Nicaragua, los Consejos y Gobiernos Regionales de las Regiones Autónomas Atlántico Norte y Atlántico Sur con la asistencia técnica del Sistema de Naciones Unidas con financiamiento del Fondo Español para el Logro de los Objetivos del Milenio.

Esta publicación es el resultado de actividades coordinadas por el Equipo Proyecto de la Lengua Rama, en consulta con portadores de la lengua rama e investigadores comunitarios durante el trabajo de campo realizado en el mes de abril 2009. El contenido de esta publicación es responsabilidad del Proyecto de Lengua Rama y sus autores.

Copyright 2012, Bluefields

© Colette Grinevald y el Equipo del Proyecto de Lengua Rama — Barbara Assadi, Maricela Kauffmann y Benedicte Pivot — elaborado este folleto consultando con los hablantes Walter Ortiz, Cristina Benjamins, Nelly McCrea; con apoyo de Silvano Hodgson, investigador comunitario, durante el trabajo de campo realizado en Abril del 2010.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

INTRODUCTION

1. CATCHING FIRE FOR COOKING

| | |
|---|---|
| ENCENDIENDO EL FUEGO PARA COCINAR | 9 |
|---|---|

2. FISHING AND DIFFERENTS WAYS TO COOK FISH

| | |
|---|----|
| PESCA Y DIFERENTES MANERAS DE COCINAR PESCADO | 12 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| Roast fish / Pescado asado | 14 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| Minced fish / Picadillo de pescado 2 | 15 |
|---|----|

| | |
|--|----|
| Taapam Minced / Picadillo de tarpón | 17 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| Fish steamed in waha leaf / Pescado al vapor en hoja de bijagua | 19 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| Smoked fish / Pescado ahumado | 20 |
|--|----|

3. HUNTING WARI, GIVENOT, DEER, PECCARY

| | |
|---|----|
| CAZANDO CHANCHO DE MONTE, GUARDATINAJA, VENADO, SAÍNO | 22 |
|---|----|

4. OILS

| | |
|-------------------|----|
| ACEITES | 25 |
|-------------------|----|

| | |
|--|----|
| libu oil / Aceite de almendro | 25 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| Sea turtle oil / Aceite de tortuga marina | 28 |
|--|----|

| | |
|---|----|
| Coconut oil / Aceite de coco | 30 |
|---|----|

5. SOUPS

| | |
|--|-----------|
| SOPAS | 32 |
| Oyster soup for Rama Cay / Sopa de ostiones de Rama Cay | 32 |
| Cockle soup from Rama Cay and ahi soup from Punta de Águila / Sopa de almejas de Rama Cay y Sopa de Ají de Punta de Águila | 35 |
| Iguana egg soup / Sopa de huevos iguana | 37 |

6. DRINKS AND TEAS

| | |
|---|-----------|
| FRESCOS Y TÉ | 39 |
| Sugar cane fresco / Fresco de caña de azúcar | 39 |
| Chocolate drink Kuk arii / Fresco de cacao | 41 |
| Wabul drink / Fresco de wabul | 44 |
| Teas / Te | 46 |

7. SWEETS, BEES WAX AND HONEY

| | |
|---|-----------|
| DULCE, CERA Y MIEL DE ABEJA | 48 |
| Honey juice / Agua de Miel | 48 |
| Wax and honey / Cera y miel de abeja | 49 |
| Wax arrow tip / Puntas de cera | 51 |

8. SEEDS

| | |
|--|-----------|
| SEMILLAS | 52 |
| Roasted silico Suulup Aukima / Suulup Tostado | 52 |

INTRODUCCIÓN

La publicación de este folleto es un proyecto de colaboración implementado con recursos y apoyo técnico de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, UNESCO en el marco del Programa Conjunto Revitalización cultural y desarrollo productivo creativo de la costa Caribe de Nicaragua al Proyecto de Lengua Rama (PLR/RLP). Esta colaboración tiene el objetivo de contribuir con material didáctico a la revitalización de la lengua y cultura del pueblo rama. Todas las lenguas del mundo son tesoros invaluableles porque guardan el conocimiento y la sabiduría de los pueblos a los que pertenecen, sobre todo lo que concierne a su entorno y su territorio.

El Programa conjunto es financiado por el gobierno español, a través del Fondo para el logro de los

Objetivos del Milenio (FODM), y el gobierno de Nicaragua, en coordinación con los consejos y gobiernos regionales autónomos del Atlántico Norte y Sur de este país y con la asistencia de las agencias del Sistema de Naciones Unidas.

El PLR/RLP, proyecto de investigación que se inició en el año 1985 bajo la dirección de la lingüista Colette Grinevald, tiene como sede académica el laboratorio de investigación Dinámicas del Lenguaje (DDL) de la Universidad de Lyon en Francia, en su programa especial sobre lenguas en peligro (LED TDR). Está conectado, a nivel mundial, con la red de lingüistas que apoya programas de revitalización de lenguas en peligro.

El PLR/RLP ha desarrollado un trabajo académico de investigación lingüística y ha facilitado la gestión de información para la elaboración de materiales didácticos, que están reunidos en

Turkulka, el diccionario de la lengua rama (www.turkulka.net). Podemos imaginar Turkulka como un baúl que contiene el tesoro del conocimiento que los hablantes de la lengua rama han transmitido a lo largo de dos décadas. En Turkulka incluiremos este material porque el sitio fue concebido para enriquecerse y transformarse en el tiempo con la participación de los hablantes y usuarios del rama.

Agradecemos la labor y los aportes de los portadores culturales hablantes de la lengua rama: Walter Ortiz, Cristina Benjamins, Nelly McCrea, quienes participaron en el trabajo de campo realizado en abril-mayo del 2010 con el apoyo de Silvano Hodgson; ellos hicieron posible esta tarea. Agradecemos asimismo la participación de los asistentes al “Foro taller de revitalización cultural y desarrollo productivo y creativo del pueblo rama”, que se realizó en la

sede del gobierno territorial rama-kriol (GTR-K) en Bluefields, el 5 de mayo del 2010.

Ofrecemos este trabajo con la convicción de que contribuirá al proceso de revitalización cultural que ha emprendido el pueblo rama para rescatar sus saberes tradicionales, organizar sus conocimientos y visibilizar la vulnerabilidad de su lengua, calificada como “muy vulnerable” por los especialistas de la sección de patrimonio intangible de la Unesco, organismo ante el cual el gobierno de Nicaragua gestiona la declaración de la lengua rama como patrimonio intangible de la humanidad.

INTRODUCTION

This booklet is the result of collaboration between the Rama Language Project and the United Nations Educational, Scientific, and Cultural Organization (UNESCO), within the framework of the Joint Program for Cultural Revitalization and Creative Productive Development of the Caribbean Coast of Nicaragua. The goal of this collaboration is to produce teaching materials and so contribute to the revitalization of the Rama people's language and culture. All the world's languages are priceless treasures because they hold within them the knowledge and wisdom of their peoples, especially with regard to their environment and lands.

The joint program is financed by the Spanish government, through the Fund for the Achievement of Millennium Development Goals, and the

government of Nicaragua, in coordination with its North and South Atlantic regional autonomous councils and governments, and the assistance of the agencies of the United Nations system.

The RLP is a research project, which began in 1985 under the direction of the linguist Colette Grinevald, and has its academic base in the Dynamics of Language research laboratory in the University of Lyon in France, in its special program on endangered languages. On a global level, it is connected to a network of linguists who support revitalization programs for endangered languages.

The RLP has undertaken academic linguistic research and has facilitated information management in order to formulate teaching materials, which are collated in Turkulka, the dictionary of the Rama language (www.turkulka.net). Turkulka

can be visualized as a treasure chest containing the knowledge that Rama language speakers have shared with us over two decades. We are including this material in Turkulka because the website was designed to be enriched and transformed over time through the participation of Rama speakers and users.

For the work and contributions which made this task possible, we wish to thank Walter Ortiz, Cristina Benjamins and Nelly McCrea, Rama language speakers and carriers of culture, who participated in the April-May 2010 field work with the support of Silvano Hodgson. We are also grateful for the participation of those attending the “Forum/workshop for the cultural revitalization and productive and creative development of the Rama people”, which was held in the headquarters of the Rama-Kriol Territorial

Government (GTR-K) in Bluefields on May 5, 2010.

We present this work convinced that it will contribute to the cultural revitalization process the Rama people have undertaken to rescue their traditional expertise, organize their knowledge and highlight the vulnerability of their language, designated as “very vulnerable” by UNESCO experts from the intangible heritage section, to which organization the government of Nicaragua is appealing for the Rama language to be declared an intangible heritage of humanity.

1. CATCHING FIRE FOR COOKING

ENCENDIENDO EL FUEGO PARA COCINAR

Kuula su taakka abung nangtki kwusin u

When I go to the bush, I cut wood with an axe.

Cuando yo voy al monte, yo corto leña con un hacha.

libut kat, kliiba, laulau saala, kalkiis: ning kat umling maliima abungkama

libu, strangler fig tree, red mangrove, july flowers. All these trees are good for fire.

Almendro, brazil, mangle rojo, july flowers. Todos esos árboles son buenos para hacer fuego.

Nguu ki yunsiiki, nangkingi kurban su

I bring it to the house I back it on my shoulder

Yo la traigo a la casa cargada en mi espalda

Naingkarka itris itris nangtki kwusin u, itaik pangsak nikai taiku taiku

Afterwards I cut it piece piece, I put three pieces end to end

Después yo la corto pieza por pieza, yo pongo tres piezas punta con punta

Itristris nikai nikungkingbang

Little pieces I put for catch it now

Piezas pequeñas yo pongo para encender ahora

Yupyuwa taimki abung ngaling pluuma u ankungkingi*Old time people catch fire with flint stones*

Los ancianos de los tiempos pasados hacían fuego con piedras de pedernal

Nuup u nisungu*I saw it with my eyes!*

Yo lo veo con mis ojos!

Naing almuk kalma aukima plung kai*My grandfather¹ put ashes from burned cloth*

Mi abuelo ponía cenizas de ropa quemada

Abung nganka ki ikai*He puts it between the wood*

El la ponía en medio de la madera

Naingkarka ngaling pluuma ingarngi*Then he hits the rocks together*

Luego golpeaba las piedras juntas

**abung**

fire

fuego

Itris ngarkalima plung su alptangka

When this spark (piece of blaze) drops on the ashes

Cuando la chispa cae en las cenizas

Abung ngarkali

The fire blaze

El fuego arde

Abung ngarkitsu namangku salaungut

After the fire is blazing, and then we can cook

Después de que el fuego está ardiendo, ahora nosotros podemos cocinar



Laulau

red mangle

mangrove

2. FISHING AND DIFFERENTS WAYS TO COOK FISH

PESCA Y DIFERENTES MANERAS DE COCINAR PESCADO

Muupi sauk u nikui lakun ki taim mliima taimki*I fish snook fish with a hook in the lagoon when it is good weather*

Yo pescó róbalo con anzuelo en la laguna cuando hace buen tiempo

Ar waisku u nikangi*Or I strike it with a harpoon*

O yo... lo golpeo con un arpón.

Kiikik banalpi traali,*In the night I go look for it*

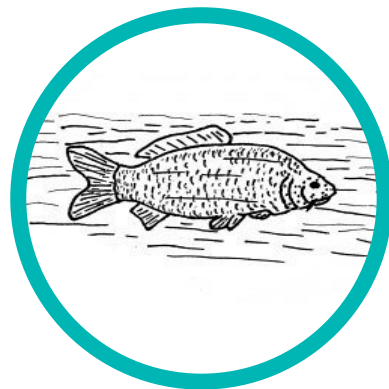
En la noche yo voy a buscarlo

suulup kakat ngarkalima ningiai kwiik sain u kwiik saina u waisku nikangi*I hold a blazing siliku torch with one hand and with the next hand I strike with a harpoon.*

Yo sostengo una antorcha encendida con una mano y con la otra yo golpeo con el arpón.

Naingkarka yu nsiiki nguu ki alaungkama*Afterwards I bring it to the house to cook it*

Después yo lo traigo a la casa para cocinarlo



Naingkarka natriisi siiru u

After that I clean it with a knife

Después yo lo limpio con un cuchillo

Naatarki, itris itris nangtki

I split it piece by piece I cut it

Yo lo parto pieza por pieza yo lo corto



Roast fish / *Pescado asado*

**Kat tiiskiba aalisba tahma abung uruksu nikai muupi
yaukkama**

I put some small green sticks over the fire to roast the snook fish

Yo pongo palos verdes pequeños en el fuego para asar el róbalo

Istraabi niauki

I cook it one side

Yo lo cocino de un lado

Naingkarka kiskis u malk niuungi

Afterwards I turn it over with a kiskis

Después yo le doy vuelta con el kiskis



Minced fish / *Picadillo de pescado* ²

Niksang ku naas muupi mins alaungi

This is how I cook snook hash

Así es como yo cocino picadillo de róbalo

Pas muupi asiikima ar aukima nikui

First I take boiled or roast snook

Primero yo cojo róbalo hervido o asado

Naingkarka ikaas nippri yaaluki karka

Afterwards I pick out the meat from the bones

Después yo separo la carne de los huesos

Kukunup arii uungi naakabingi

I pour coconut milk in a pot

Después pongo leche de coco en una porra

Ikaas kukunup arii ki nikai

I put the fish meat in this coconut milk

Yo pongo la carne de pescado en esta leche de coco



Plusplus yaltiini

It boils dry (until it dries)

Se hierve hasta que se seca

Naingkarka nikwisi samuu u

Afterwards I eat it with bananas

Después yo lo como con bananos



Taapam Minced / Picadillo de tarpón

Naing salpka taara, ipang ikalut aungi “taapum”, wiring ki nkiiknadut aungi “uup taara”, bangkukuk taik aungi “uupbal”

This big fish, the rama from Rama Cay call it “tarpon”, but in Wiring Cay they call it “big eye” and in Punta de Aguila they say “eye ball”

Este pez es grande, la gente de la isla lo llama “tarpon”, pero en Wiring Cay le llaman “ojón” y en Punta de Águila le llaman “chibolón”

Taapam mins alaungkama, paas tris aukima makui

To cook taapam mince, first you take a roasted piece

Para cocinar trozos de sábalo real, primero se coge una pieza asada

Naingkarka ikaas yaaluk ki karka miprii

Afterwards you pick out the meat from the bones

Después separa la carne de los huesos

Naingkarka kukunup arii ki mikai

Afterwards you put it in coconut milk

Después se pone la carne en leche de coco



Mikuaakitka, suula alkiini, bazl kaa, prauk uublis sumikai

If you have it, gourd pepper, basil leaf, cilantro you put in it

Si tiene, le pone pimienta gorda, albahaca, culantro

Kiskis u mabruuni

You stir it with a kiskis

Se revuelve con un kiskis

Plusplus yaltiinka, mins yaungi

When It boils dry it is called mince or hash

Cuando se seca se le llama desmenuzada o picadillo

Naingkarka makwisatkuli samuu u

Afterwards you eat it up with bananas

Después se lo come con bananos



Fish steamed in waha leaf / *Pescado al vapor en hoja de bijagua*

Salpka truk kaa ki nikai

I put the fish in the waha leaf

Pongo el pescado en la hoja de bijagua

Tauli sunikai, truk kaa ki nimalki

I put salt on it, and I wrap it in the bijagua leaf

Le pongo sal y lo envuelvo en la hoja de bijagua

Naingkarka abung uruksu tkohka niuungi

Afterwards I warm it up over the fire

Después yo lo caliento sobre el fuego

Abung namaa nikai angka yalauki

I put the fire slow so it does not burn

Yo pongo el fuego suave para que no se quemem

Baanaltanangi

I mind it

Yo lo cuido



Smoked fish / *Pescado ahumado*

Salpka iniit iniit nangtki

I cut the fish in long strings

Yo corto el pescado en tiras largas

Naingkarka tauli sunikai

Afterwards I put salt on it

Después le pongo sal

Naingkarka nangkingi kat su abung uruksu aalistingbang

Afterwards I hang it over a stick on top of the fire to smoke it

Después yo lo cuelgo de un palo encima del fuego para ahumarlo

Abung mliis iku aakitka, nuunik saiming iplustingi, abung sawa imaaali

If/when the fire takes good, it dries in one day, it smells of smoke

Si el fuego es bueno se seca en un día, huele a ahumado

Iibu kat, kraabu abung mliima

The iibu tree, the krabu are good wood

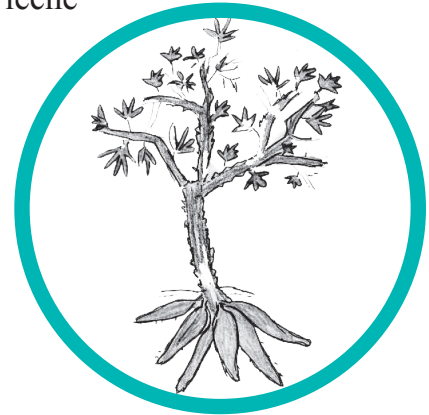
El almendro y el nancite son buena madera



**Salpka plustingima nsut laap u kwisi ar kukunup arii
nsukai samuu an iik u, yaltingka nsut kwisatkuli**

*The dry fish we eat it with wabul or we put it in coconut milk
with cassava and banana, and when it done cook we eat it up!*

El pescado seco nosotros lo comemos con wabul o lo ponemos en leche
de coco con yuca y banano y cuando esta cocinado lo comemos!



3. HUNTING WARI, GIVENOT, DEER, PECCARY

CAZANDO CHANCHO DE MONTE, GUARDATINAJA, VENADO, SAÍNO

3. HUNTING WARI, GIVENOT, DEER, PECCARY

CAZANDO CHANCHO DE MONTE, GUARDATINAJA, VENADO, SAÍNO

Suula an kulii kiikik banalpi traali pakit aing awas u

deer and givenot I hunt at night with a flashlight (light for the pocket!)

venado y guardatinaja yo cazo de noche con una lámpara (luz de bolsillo)

Tumtuma yaakitka maliis yuup nisungi

when it is real dark I see his eyes good

Cuando esta bien oscuro veo bien sus ojos

Nisungka, nimalngi karsik u

when I see it, I kill it with arrow

Cuando lo veo, lo mato con una flecha

Naas suulaik taaki suulibang

I go to the bush for animal meat (hunting)

Voy al monte por carne (cazar)

Kingi ngulkang, ngarbing an muksa huntintingi

In the day I hunt wari, mountain cow, peccary

En el día cazo chancho de monte, danto, saíno



Ngulkang nimalingka, nangkingi ntangkit su

When I kill a wari I back it on my back

Cuando mato un chancho de monte lo cargo en mis espaldas

Nguu ki yunsiiki

I bring it home

Yo lo traigo a casa

Ngarbing nimalingka ni suuki,

When I kill mountain cow, I skin it

Cuando mato un danto, yo lo pelo

Angka nangkingi, yaubri baingi

I can't back it (carry it) cut it, it is too heavy

Yo no puedo cargarlo, es muy pesado

ningatikatuli kuula ki yaubri baingi

I cut it all up in the bush (because) it is so heavy

Yo lo corto en el monte (porque) es tan pesado

Nainguku itris itris nangtki siiru u ar plaanak u

I cut it in pieces with a knife or machet

Yo lo corto en piezas con un cuchillo o con un machete



3. HUNTING WARI, GIVENOT, DEER, PECCARY*CAZANDO CHANCHO DE MONTE, GUARDATINAJA, VENADO, SAÍNO***Ngulkang Abungsu nimalsi, siiru u nasaarki***I singe the wari over the fire, I scrape it with the knife*

Yo soaso el chancho de monte encima del fuego,
yo lo pelo con el cuchillo

Naingkarka inguuk naatarki, yurmuut naapikama*Afterwards I cut its belly, to take out the guts*

Después yo corto la panza, le saco las tripas

Naingkarka nangtki itris itris*And then I cut it in pieces*

Y entonces yo lo corto en piezas

Nainguku naas sii u aastiki ar abung uruksu niauki*Then I boil it with water or I roast it on the fire*

Entonces yo lo hiervo en agua o lo aso en el fuego



4. OILS ACEITES

libu oil / *Aceite de almendro*

Suulaik iibu up naapluki

In the bush I pick iibu seeds

En el monte recojo semillas de almendro

Naingkarka nguu ki yunsiiki

Then I bring them home

Entonces las traigo a la casa

Naingkarka natarki ngaling u, yuup naapi

Then I break them on a rock, and I take out the seed

Entonces las quiebro con una piedra y le saco la semilla

Naingkarka tkohka niuungi

Then I warm it

Entonces yo la caliento



Yuuk nisuuki*I peel the skin*

Yo pelo la piel

Namangku nasiiki uungi*Now I boil it in the pot*

Ahora, lo hiervo en una porra

an siirkatingka naapi*and when it get soft I take it out*

y cuando esta suave lo saco

yupsi sii uruksu alngaangi*the oil floats above the water*

el aceite flota encima del agua

yupsi uulup u naapi*I take the oil out with a pungki*

Yo saco el aceite con una calabaza/guacal

Naingkarka uungi nikai, yunikansi*Then I put it in the pot and I fry with it*

Luego yo lo pongo en la olla y yo frío con el



Nsut iibu upsi yuus uungi siika kama,

We use iibu oil for medicine

Nosotros usamos aceite de almendro como medicina

Sukpiang kama ar kiing astaiki kama

For cough or headache

Para la tos o el dolor de cabeza



Sea turtle oil / Aceite de tortuga marina**Uuli nikangi tauli su waisku u***I strike the turtle in the sea with a harpoon³*

Yo golpeo la tortuga en el mar con un arpón

Uut ki yunsiiki, naingkarka nimalngi*I bring it back in the dory and then I kill it*

Yo la traigo de regreso en el cayuco y luego la mato

Naingkarka nangsuki*Then I cut it open*

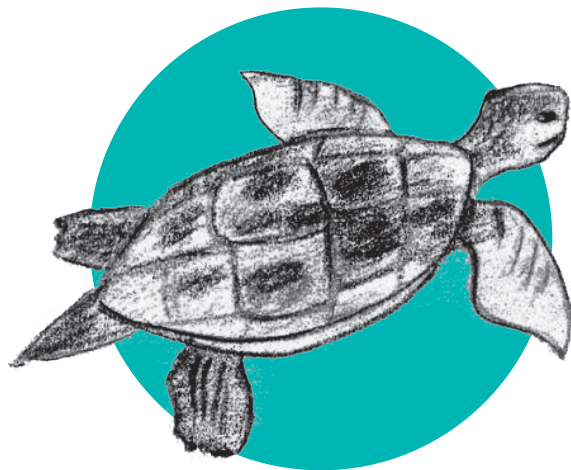
Entonces la corto abierta

Ikaas naapi, yupsilut nangtki*I take out the meat, I cut out all the fat*

Yo saco la carne, yo corto toda la grasa

Naingkarka uungi nikai,, nikansi*I put it in a pot and I fry it*

Yo la pongo en una porra y la frío



Yupsi baingbi tabii

Plenty of oil comes out

Sale bastante aceite

Samuu ar salpka yunikansi

I fry bananas or fish with it

Yo frío bananos o pescado con él



Coconut oil / *Aceite de coco*

Kukunup ikaini, naingkarka yaing aasriki

She chips the coconut then she grates it

Ella pela el coco y luego lo ralla

Naingkarka yampsai sii u

then she squeezes it with water

Entonces lo exprime con agua

naingkarka uungi ikai yalbankama, yupsi tabiikama

then she puts it in the pot to boil, for the oil to come out

Luego ella lo pone en la porra a hervir para que salga el aceite

Yalbani pluustingatkulu, yupsi baingbi itabiu

it boils until all of the water is gone and only the oil is left

Hierve hasta secarse y no hay nada más que el aceite



Batl ki ikai

She puts it in the bottle

Ella lo pone en la botella

Yaing salpka, suuli kaas yuikansi

She fries fish or meat with it.

Ella fríe pescado o carne con él



5. SOUPS

SOPAS

Oyster soup for Rama Cay / Sopa de ostiones de Rama Cay

Kumaadut siita aapluki lakun ki siit aik kaanu su

The women pick oysters in the lagoon on oyster bank

Las mujeres recogen ostiones en la laguna en los bancos de ostiones

Uut ki yuansiiki, naingkarka siiru taik u anpree

They bring them in the dory and they open them with the knife edge

Las traen en el cayuco y ellas los abren con la punta del cuchillo

Siita uuk kaanu saiming ankai

They put the oyster shell in one place

Ellas ponen las conchas de ostiones en un solo lugar

Kuuma saiming saiming yaing siita kaanu ikai

Each woman has her own oyster place

Cada mujer tiene su propio lugar de ostiones

Ikaas anaapi, sabang ki ankai

They take out the (oyster) meat and they put it in the calabash

Ellas sacan la carne del ostión y la ponen en un huacal

Namangku isiup kiing an ik ankaini

Now they peel dashin and cassava

Ahora ellas pelan malanga y yuca

Naingkarka kukunup arii ankai, uung abung su ankai

Afterwards they put them in coconut milk and they put the pot on the fire

Después ellas lo ponen en leche de coco

Yalbanka, siita kaas kianaakabingi

When it boils, they throw in it the oyster meat

Cuando hierve, ellas le echan los ostiones

Suula alkiini, bazl kaa anaakabingi

Gourd pepper and basel leaf they throw in

Pimienta gorda y albahaca ellas le echan



Kumaa sainadut samuu gretawn ar siksik urgna kiankai

Next women put tika bananas or rice in it

Luego las mujeres le ponen tika banana o arroz

Nainguku yaungi siitaa airii ipang su kika

So then it is called oyster soup from Rama Cay

Esto es lo que se llama sopa de ostiones de Rama Cay



Cockle soup from Rama Cay and ahi soup from Punta de Águila / *Sopa de almejas de Rama Cay y Sopa de Ají de Punta de Águila*

Bilbliup ipang skaasu aakri, barka srung tauli skaa su aakri

cockle are found by the edge of the island but ahi are out in the ocean beach

las almejas se encuentran en la orilla de la isla pero los ahi se encuentran en la playa del mar

taim ubii nsut bibliup an srung aaplukuting

all the time we are used to picking cockle and ahi

todo el tiempo nosotros acostumbramos recoger almejas y ahi

nsut bilbliup aapluki sabang taara ki

we pick cockle in a big calabash

nosotros recogemos almejas en un huacal grande

naingkarka nsut aasiiki

then we scald them

luego las ponemos al vapor

yalpaitka ungki karka nsut aapi

when they open we take them out from the pot

cuando se abren las saco de la olla



naingkarka ikaas nsuprii yuuk ki karka

then we take the meat out from the shell

luego nosotros sacamos la carne de la concha

naingkarka nsut alaungi siksik urgna u, ar airii nsuungi

then we cook with rice or we make soup

luego nosotros cocinamos con arroz o hacemos sopa

seem siita airii isii nsut uungi

we make it the same way as for oyster soup

nosotros hacemos de la misma manera la sopa de ostiones

kukunup arii, bazl kaa, suula alkiini, tauli, umaling nsut kai

coconut milk, basil leaf, gour pepper, salt, we put all together

leche de coco, albahaca, pimienta gorda, sal, nosotros lo ponemos todo junto



Iguana egg soup / *Sopa de huevos iguana*

Saliuk aat naapi untas ki ar sii su

I find the iguana eggs on the beach or on the river

Yo encuentro los huevos de iguana en la playa o en el río

Nguu ki yunsiikka, saliup aat krangkan niuungi

When I bring them home, I make iguana egg soup

Cuando las traigo a la casa, yo hago sopa de huevos de iguana

Pas sii uung ki nikai, naingkarka abung su nikai

First I put water in a pot then I put it on the fire

Primero yo pongo agua en una porra yo la pongo en el fuego

Yaat nguls niuungi, naingkarka naakabingi sabang psutki

I bore a hole in the egg, then I pour it into a calabash

Yo abro un hoyo en el huevo entonces yo la pongo en un huacal

Sii albanka, uung psuki naakabingi

When the water boils, I pour it in the pot

Cuando el agua hierve yo la pongo en una porra



Naingkarka naabrungi kiskis u

Then I stir it with a kiskis

Luego lo remuevo con un kiskis

Nais ningwui, an samuu u

That is how I drink it with banana (apart)

Así es como yo lo bebo con banano (aparte)

Nainguku yaungi “krangkan”

So then this is called “krangkan”

Entonces esto es llamado “krangkan”

Uuli aat u yuungi seem krangkan

The same krangkan is made with turtle eggs

El mismo krangkan es hecho con huevos de tortuga

Yupyuwadut nais angwi, yaadar tahma u

The old people drink it so, with nothing else

Los antepasados lo tomaban, sin nada más

6. DRINKS AND TEAS

FRESCOS Y TÉ

Sugar cane fresco / Fresco de caña de azúcar

Aikat nangtki plaanak u

I cut the cane with a machete

Yo corto la caña con un machete

Naingkarka naatarki kat u

Then I mash it with a stick

Luego yo lo machaco con un palo

Kauling puksak ngiai

Two people hold it

Dos personas la sostienen

Yarii yaapi

The juice comes out

El jugo sale



Naingkarka uriaup supkaaba kinikai

Afterwards I put lime juice in it

Después yo pongo jugo de limón en él

Mliika baing ngwukama

It is very nice to drink

Es muy sabroso para tomar

Chocolate drink Kuk arii / *Fresco de cacao*

Kuk mutuk su ni piai

I plant chocolate in the yard

Yo siembro cacao en el patio

Kuk uup tuktingka, namalaaki Naingkarka nguu ki yunsiiki

When the chocolate seeds are ripe, I pick it off. Afterwards I bring it in the house

Cuando las semillas de cacao están maduras, las recojo. Después yo las traigo a la casa

Naatarki yuup naapi

I break it off and I take out the seed

Yo lo quiebro y saco la semilla

Naingkarka niskui sii u

Then we wash it with water

Luego nosotros lo lavamos con agua

Alkaa ki nikai pluustingkama

I put it in the sun to dry

Yo lo pongo en el sol a secar



Pluustingka uung psutki nikai*When it is dry I put it in a pot**Cuando esta seco yo lo pongo en una porra***Naingkarka abung su nikai niauki***Then I put it in the fire and I parch (roast) it**Entonces yo lo pongo en el fuego a tostar***Yaltingka naapi***When it is cooked I take it out**Cuando esta cocinado lo quito***Yuuk naapi, naingkarka ngaling kat su naamaiki***I take off the skin and then I rub it (grind it) on a rock**Yo lo pelo y después lo muelo en la piedra***Kuk kaas siirka tkua itiiska***the chocolate meat is soft when it is hot**la masa (carne) del cacao es suave cuando esta caliente***barka taim saimaka kuk kaas ngalma***but when it is cold the chocolate meat is tough**pero cuando esta frío la masa (carne) de cacao es dura*

kuk kaas naasiiki aikat arii u ar sii u

I boil the chocolate with cane juice or water

Yo hiervo el cacao con jugo de caña o agua

Aikat arii tahma ka samuu tuktingba u naasiiki pwatpa yuungkama

If there is not cane juice, I boil it with ripe banana to make it sweet

Si no hay jugo de caña, yo lo hiervo con bananos maduros para endulzarlo



Wabul drink / *Fresco de wabul*

Samuu tukpa u laap niuungi ar samuu tuktinba u

I make wabul with green banana or with ripe banana

Yo hago wabul con banano verde o con banano maduro

Samuu nisuuki

I peel the banana

Yo pelo el banano

Naingkarka uungi nikai sii u

Afterwards I put it in a pot with water

Después yo lo pongo en una porra con agua

An abung su nikai yalbankama

And I put it on the fire to boil

Y yo lo pongo a hervir en el fuego

Yaltingka uung naapi abung su karka

When it is cooked I take it off the fire

Cuando esta cocinado lo saco del fuego



Laap kaat u tatah niuungi

I mash it up with a wabul stick

Lo majo con un palo para wabul

Kukunup arii sunikai

I put coconut milk in it

Yo le pongo leche de coco

Naingkarka maliis nabruuni laap kaat u

Then I stir it good with wabul stick

Luego lo revuelvo bien con el palo para wabul

Yatkuli ngwuukama bii yaakari

It is ready to drink right so

Esta listo para beberse



Teas / Te

Uriaup kaa arii, bazl kaa arii, sinsinka kaa arii

Lime leaf tea, basil leaf tea, fever grass tea

Tea de hoja de limón, te de albahaca, te de fevre grass

Kaalka up ikakat su karka naamalki

I pick the leaf from the limbs

Yo quito las hojas de las ramas

Sii naasiiki

I boil the water

yo hiervo el agua

Sii albanmaakari

water boils

el agua hierve

Naingkarka kaalka up kinaaptangi

Then I drop the leaves in it

luego pongo las hojas en ella



Ngalaali u niuungi

I drink it with honey

yo lo bebo con miel

Ngalaali tahmaka aa ningwui

When there is not / without honey I don't drink it

Cuando no hay – sin miel- yo no lo bebo



7. SWEETS, BEES WAX AND HONEY

DULCE, CERA Y MIEL DE ABEJA

Honey juice / Agua de Miel**Ngalaali arii yaasiiki***honey juice is boiled*

el jugo de la miel se hierve

Batl ki ikai siikakama*and put in bottles for medicine*

y se pone en botellas para medicina

yaasiika aa suptingi*when it is boiled it does not sour*

cuando esta hervido no es amago

nsut ngalaali arii ngwii sinsinka kaa arii u, kuk arii u, sii u an uriaup u*we drink honey juice with fevergrass tea, chocolate drink, with water and with lime*

nosotros bebemos jugo de miel con fevergrass te, fresco de cacao, con agua y con limón.



Wax and honey / *Cera y miel de abeja*

Ngalaali kuula ki banalpi kat aapsu

I go get honey in the bush on a tree

Yo voy a agarrar miel en un árbol en el monte

An kat nisungka, kwsin u nipauki

And when I see a tree, I cut it with an axe

Y cuando yo veo el árbol, yo lo corto con un hacha

Naingkarka naatarki nangtki

Then I split it and I cut it

Luego yo lo parto y lo corto

Ngalaali iis nkwiik u naapi

I take out the wax with my hands

Yo saco la cera con mis manos

Sabang taara ki nikai

I put it in a big calabash

Yo la pongo en un calabazo

Naingkarka namsai ngalaali iis ki karka

Then I squeeze out the honey from the wax

Luego yo exprimo la miel de la cera

Yarii naapi

I take out the juice

Yo saco el jugo

Wax arrow tip / Puntas de cera

Yupyuwalut ngalaali iis uuru yuanuungu

Old time people used to make wax blunt with it

Los ancianos de antes acostumbraban hacer puntas de cera con el

Sinsak yuanmalingkama

to kill birds with it

para matar pájaros con ellas

8. SEEDS
SEMILLAS**Roasted silico Suulup Aukima / Suulup Tostado****Tupeatingka yangtki plaanak u**

When it is ripe he cuts it with a machete

Quando esta maduro el lo corta con un machete

Yamlaki an abung ki ikai

He pick it off and put it in the fire

El lo recoge y lo pone en el fuego

Yauki an malki uungi kiskis u

She roast it and turns it over with a kiskis

Ella lo asa y le da vuelta con un kiskis

Itkutka yatkuli

When it burns it is done She roast

Quando esta quemada esta listo



Yauki, itkutka yatkuli

He roast it and when it burst it is done

El lo asa y cuando esta quemada está listo

Pakaska baing itiisi!

It tastes bitter!

Sabe amargo!

Taimka yuuk yaapi kukunup u ikwsi

Sometimes he peels the shell and he eat it with coconut

Algunas veces el pela la cáscara y el la come con coco

Bleera suluup sabaa kwsi

The monkey eat it raw

El mono la come cruda



¹ **Walter Ortiz talking about William Saloman Wilson, his grandfather**

Walter Ortiz esta hablando de William Saloman Wilson, su abuelo

² **These two recipes are really the same except that one is a simple version, and the other one is a fancy version. You make hash or mince only with big fish.**

Estas dos recetas son iguales excepto que una versión es simple y la otra elegante.

³ **The shell is not hard and they use a special harpoon with a barb**

La concha no es dura y ellos utilizan un arpón especial con un anzuelo

Yatkulu

Fotografías:

PLR/RLP/turkulka.net

Diseño y diagramación:

Hernaldo Téllez

Impresión:

GRAFITEX - Telf.: 2249-3876

500 ejemplares