



# 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 |
| <b>Roast fish</b> / Pescado asado . . . . .                                      | 14 |
| <b>Minced fish</b> / Picadillo de pescado 2 . . . . .                            | 15 |
| <b>Taapam Minced</b> / Picadillo de tarpón . . . . .                             | 17 |
| <b>Fish steamed in waha leaf</b> / Pescado al vapor en hoja de bijagua . . . . . | 19 |
| <b>Smoked fish</b> / Pescado ahumado . . . . .                                   | 20 |

### 3. HUNTING WARI, GIVENOT, DEER, PECCARY

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

### 4. OILS

|  |    |
|--|----|
| ACEITES . . . . .  | 25 |
| <b>libu oil</b> / Aceite de almendro . . . . .             | 25 |
| <b>Sea turtle oil</b> / Aceite de tortuga marina . . . . . | 28 |
| <b>Coconut oil</b> / Aceite de coco . . . . .              | 30 |

## 5. SOUPS

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

## 6. DRINKS AND TEAS

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

## 7. SWEETS, BEES WAX AND HONEY

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

## 8. SEEDS

|  |           |
|--|-----------|
| <b>SEMILLAS</b> . . . . .                                      | <b>52</b> |
| <b>Roasted silico Suulup Aukima / Suulup Tostado</b> . . . . . | <b>52</b> |

## 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](http://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](http://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.

**Iibut 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 grandfather<sup>1</sup> 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 <sup>2</sup>

**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 queme

### **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*

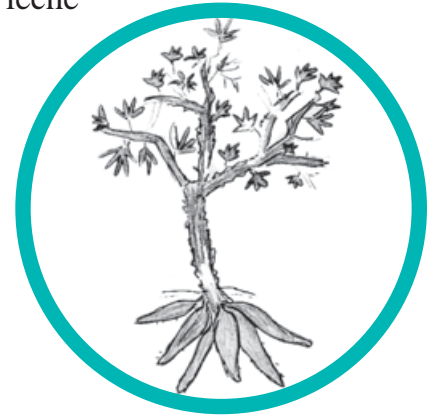
El almendro y el nancite son buena madera



**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 harpoon<sup>3</sup>*

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**

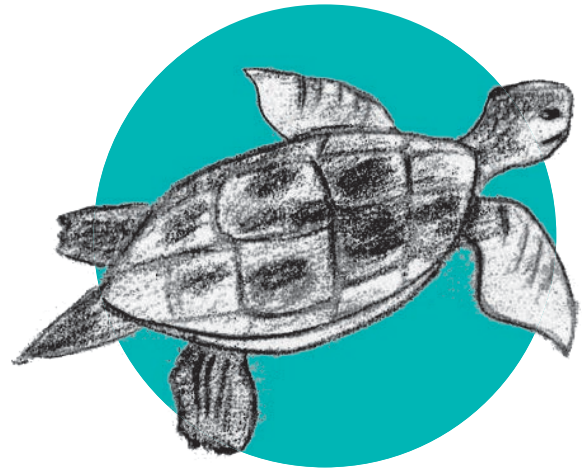
*I take out the meat, I cut out all the fat*

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 anprii**

*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



<sup>1</sup> **Walter Ortiz talking about William Saloman Wilson, his grandfather**

*Walter Ortiz esta hablando de William Saloman Wilson, su abuelo*

<sup>2</sup> **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.*

<sup>3</sup> **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