



El binomio turismo-salud *la comida caribeña*



Dra. Yalena de la Cruz
Especialista en Salud Pública
Catedrática U.C.R.



Presentación

Esta serie de folletos busca difundir aspectos específicos que impactan el turismo y la salud, con el propósito de crear conciencia y fomentar estilos de vida que respeten la cultura y el medio ambiente.

A la hora de impulsar políticas locales de desarrollo no se debe perder de vista que una ciudad amigable, segura y sin riesgos sanitarios favorece la actividad turística.

Salud no es otra cosa que bienestar biopsicosocial.

la comida caribeña se nutre de las tradiciones de las poblaciones autóctonas con las migrantes



Alimentación y tradición culinaria

En todas las especies, la comida está ligada básicamente a la necesidad de sobrevivir. En el curso de la historia humana, la dieta se ha caracterizado, por el uso de plantas, frutos, animales, huevos y otros productos naturales provenientes del entorno, lo que ha llevado al desarrollo de una cocina regional.

La cocina se enriquece con las tradiciones y con el aporte de migrantes que, al tener que adaptarse a los productos locales, desarrollan comidas regionales.

Serie: *el binomio turismo-salud*

La doctora Yalena de la Cruz destaca la importancia de fortalecer el turismo gastronómico, garantizando la inocuidad de los alimentos.

Estudios: Odontóloga y Magister Scientiae en Salud Pública, Universidad de Costa Rica. Profesora de la Escuela de Medicina. Catedrática.

#4

Comida caribeña

En su libro “*La magia de la cocina limonense: Rice and Beans y Calalú*” (Euned, 1997), Marjorie Ross relata que la cocina limonense **mantiene y conserva sus múltiples raíces**, de alimentos que viajaron de África a las islas caribeñas, y de ahí a Limón:

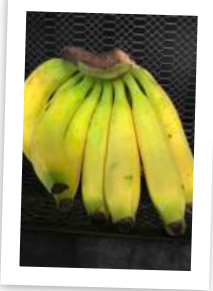
- **de los aborígenes:** tubérculos y hojas, y el cacao
- **de África:** algunos tubérculos, especialmente el ñame; frijoles; el calalú, el yokotó y otras plantas; el aki (su fruto comestible es llamado “seso vegetal”) y la okra; la pimienta. También la forma de preparar los guisos de cocimiento lento como el rondón
- **de las plantaciones azucareras antillanas:** la fruta de pan, el bacalao seco, los mangos, la yuca (y el bamy, que es pan de yuca), la malanga, los plátanos, y varias frutas.
- **del Reino Unido:** queques, panes y galletas
- **de los migrantes chinos:** salsas y platillos: pak-choi (calalú o espinaca china), mostaza china, pepino chino, vainicas largas y formas especiales de cocinar el cerdo y el pollo
- **de los migrantes hindúes:** salsas y platillos, y el uso del curry

El **rice and beans**, comida típica limonense, parece ser una variante del *rice and peas* africano y jamaicano.

Tradicionalmente se comía tortuga, huevos de tortuga y aletas de tortuga; hoy prevalecen regulaciones de protección que limitan el consumo.



cacao
y semilla
de cacao



plátanos y bananos



Pan bon y otra repostería tradicional



yuca



malanga



ñampí



tiquisque



Jícara



Verdulería en Limón



venta ambulante de refrescos



cocos

Comidas típicas afro-caribeñas

- **Rice and Beans:** arroz y frijoles con chile panameño y especias, cocinados con leche de coco
- **Salsa caribeña,** hecha a base de leche de coco, chiles panameños, tomillo, tomates grandes, papas, cebolla, pimienta o chile dulce, en la que se preparan *pollo, res, chuleta de cerdo, pescado, langosta o camarones* (que se suelen servir con rice and beans)
- **Rondón:** sopa cremosa de pescado en leche de coco, con papa, yuca y otros tubérculos, plátano, especias y chile panameño
- **Patacón:** plátano verde frito
- **Bammy:** torta de yuca rallada frita en aceite y a veces horneada



mango



tacaco



chile panameño



chile rocoto



chile cayena

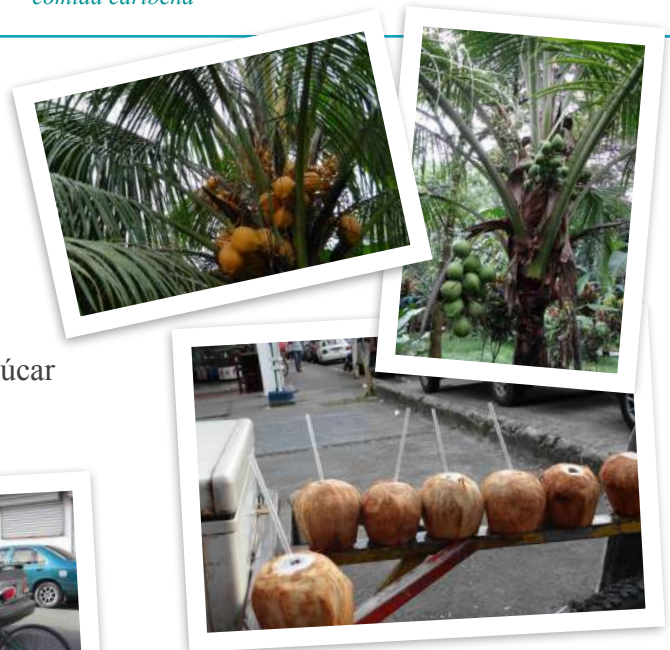
Turismo gastronómico

La comida caribeña es reflejo del intercambio multicultural que se dió en la zona.

*La comida afro-caribeña debe ser rescatada por su **acervo cultural e histórico** y conviene impulsar el turismo gastronómico.*

Bebidas típicas afro-caribeñas

- **Hiel y agua de sapo:** bebidas hechas con tapa de dulce, limón y especias
- **Guarapo:** bebida hecho con jugo de caña
- **Ginger-beer:** cerveza de jengibre hecho con caña de azúcar
- **Chicha:** bebida fermentada a base de maíz
- **Agua de coco o pipa (natural)**



Ventas callejeras de bebidas



patí, plantain tart y pan bon

Tortuga

Comidas de de carne y aleta de tortuga, así como huevos de tortuga, fueron tradicionales en el Caribe. Igualmente se usó el caparazón para artesanías. Actualmente, es posible la comercialización de los huevos bajo permiso.

Está penalizado por Ley N° 8235:

- matar, cazar, capturar, destazar, trasegar o comerciar tortugas marinas
- retener las tortugas marinas con fines comerciales
- comerciar productos o subproductos de tortugas marinas

Pasteles y postres

- **Patí o Pati o Patty:** pastel salado tipo empanada horneada, hecho con harina de trigo y relleno de carne condimentada con chile panameño
- **Plantain tart:** pastel dulce tipo empanada horneada, hecho con harina de trigo y relleno de una pasta hecha a base plátano maduro con colorante rojo
- **Pan Bom:** pan negro, dulce, con especias
- **Journey Cake:** bollos de pan dulce con coco
- **Fried cake:** bizcochos fritos
- **Dumplings:** torta de harina
- **Galletas** de jengibre y azúcar, a veces con maní
- **Amani:** maíz dulce cocinado en leche de coco
- **Bamy:** pan de yuca
- **Fufu:** bolitas de puré de ñame
- **Guabul:** atol de banano verde o de fruta de pan
- **Cocadas:** cajeta a base de coco en una base de harina de trigo

Ventas callejeras y negocios formales de venta de comidas

Por doquier hay venta de comidas tradicionales, frescos, agua de pipa, patí, entre otros, que hacen accesible tanto al habitante de la zona como al turista, adquirir los productos frescos.



Inocuidad de los alimentos

Es deseable promocionar la seguridad e inocuidad de los alimentos:

- el control y vigilancia sanitaria de las comidas, y la cuidadosa preparación de platillos y bebidas, posiciona el turismo gastronómico como una experiencia extraordinaria, deliciosa y sin riesgos para quien la consuma.
- la calidad y disponibilidad del agua resulta clave para la satisfacción del turista
- *Garantizarle al turista una deliciosa, nutritiva e inocua alimentación es la mejor propuesta gastronómica que podemos desarrollar.*



El mercado de Limón



barco en el muelle



Puerto Viejo

Caribe costarricense = Comida deliciosa + Naturaleza espectacular



ISBN: 978-9968-49-257-7



ISBN 978-9968-49-257-7

En su libro *“La magia de la cocina limonense: Rice and Beans y Calalú”* (Euned, 1997), Marjorie Ross relata que **muchas plantas** que se usaban como alimento también eran usadas en **ritos ocultos, en encantamientos y en medicina natural**.

“Quien tenía conocimientos de medicina tradicional era muchas veces doctor, filósofo y sacerdote, pero el prejuicio racial lo presentó siempre, en forma simplista, como asociado a práctica de magia negra”

Según Ross, conviene distinguir entre la práctica del **obeah**, una especie de encantamiento para vengar afrentas, y el myalismo, que es la administración de pociones curativas.

Se dice que:

- el calalú es usado para encantamientos
- el ñame está ligado a los ritos religiosos africanos, y en Limón se celebra el *Harvest* o festival de los ñames, fiesta de la cosecha
- en Jamaica, cuando un niño nacía no podía salir de su casa antes de los 9 días; además, la mamá debía comer solo alimentos suaves como leche, pan y un tubérculo denominado “arrowroot”. El “arrarrut”, en nuestra tradición limonense, ayuda a recuperar la vitalidad y aumenta la producción de leche materna y se usa para remedios caseros.
- el té de cogollo de naranja agria se le da a los niños para estimularles el apetito; dado con leche, hará que *“no se pongan nerviosos”* en la escuela
- la raíz china o *china root* aumenta los glóbulos rojos, es buena para convalescientes. y también se le llama cuculmeca



Monumento en Homenaje al desarrollo de la provincia de Limón, Parque Vargas.

*De esta misma serie,
el binomio turismo-salud:*

1. una estrecha relación; consejos
2. psicología del turismo
3. vivienda y condiciones de vida en Limón
4. la comida caribeña

Fotografías:

- Yalena de la Cruz
- Tomadas de internet, con criterio de con permiso de reproducción: girasoles y conchas