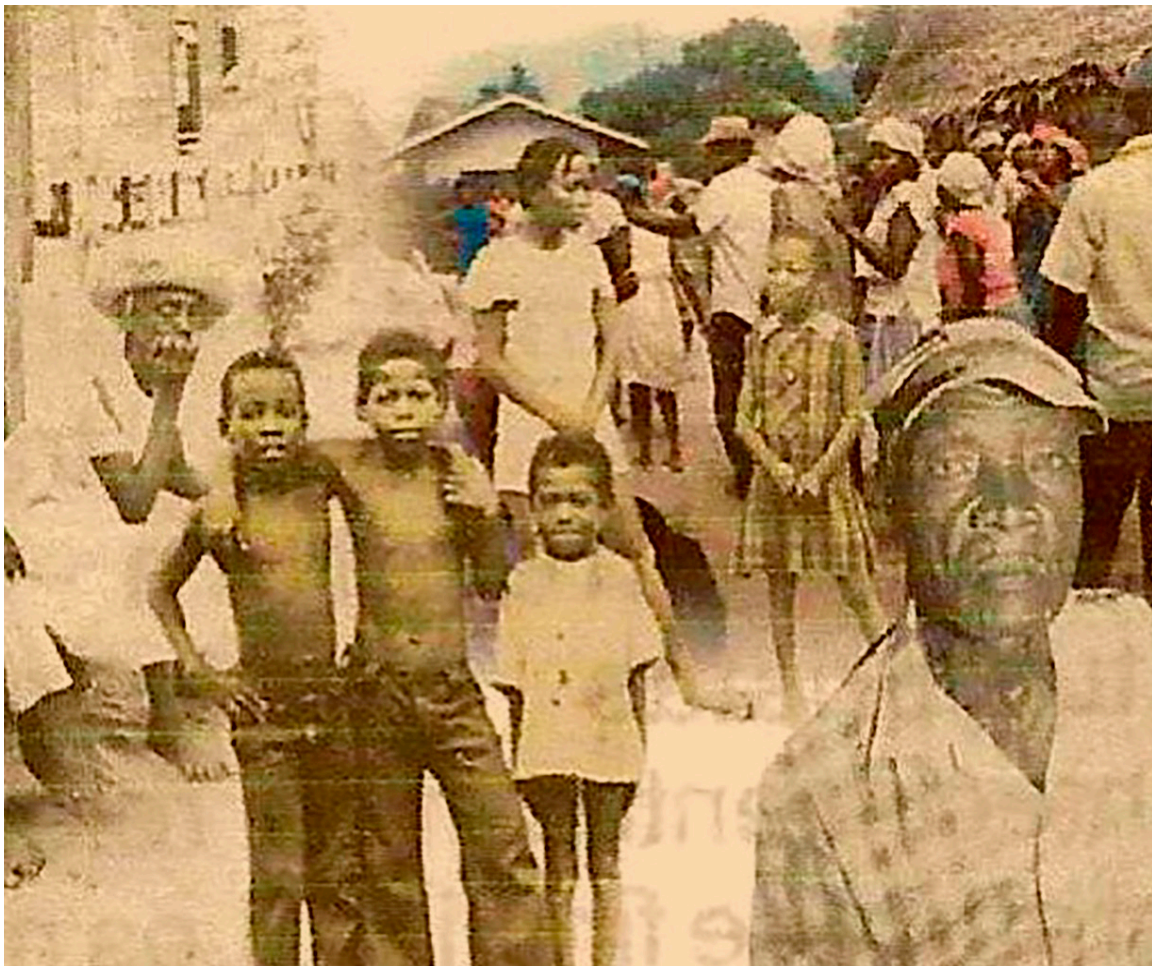

LAS FESTIVIDADES
NAVIDEÑAS
Y LA DESPEDIDA
DE LOS AÑOS
EN LAS
COMUNIDADES
GARÍFUNAS
ESPECIAL DE RECETAS NAVIDEÑAS GARÍFUNAS

TRADICIONES GARÍFUNAS



La comunidad garífuna es pura sociología comunitaria. En la comunidad todos somos hermanos, padres, madres, abuelos y abuelas. Este estatus es producto de la cultura; que permite seguridad, espiritualidad, respeto hacia los demás, emocional, democracia pura, actitud coercitiva, solidaridad y maternal. Estos elementos son cualitativos en los humanos, que arraiga pertenencia grupal en el Reino Animal Racional. Arte culinario; el 99% del arte culinario es a base de tubérculos, verduras y frutas. Té de zacate de limón, hojas de aguacate, naranja. Panes de maíz, ayote, plátanos, banano, arroz cocido con leche de coco, bime-cacule (arroz dulce con rapadura). Bebidas de jamaica, mámara, aguardiente, el guiffiti hecho por los chamanes y curanderos; porque es medicinal para la flora intestinal. Carnes de res, pollo, venado, gicoteas, iguana, pescado y otros animales silvestres. Atoles de luba, raíz slap, domplin, letu, entre otras.

EXPRESIONES COSTUMBRISTAS DEL ARTE MUSICAL Y DANZARIO

La La cultura, en sus diferentes manifestaciones escénicas artísticas cobran vida, cuando están expresados por un coreologo de escuela bajo la lupa del producto investigativo por expertos en la materia – (Coreologia es la ciencia de la coreografía). No se debe confundir a la opinión publica en relación a las expresiones culturales garífunas. Señores lectores, la cultura se divide en tres componentes para su mejor estudio que son:

1. LO SOCIAL: comprende las fiestas, matrimonios, bailes, la economía, lo político, vestuario y relaciones interpersonales.

2. LO MATERIAL: comprende las artesanías, plástica, etc.

3. LO ESPIRITUAL: comprende lo religioso, creencias, fetiches, amuletos, danza, mitos, cantos, simbologías etc.
Los tres están interrelacionados; las tradiciones son las que se mantienen por siglos, que con el tiempo se agregan algunos elementos nuevos son perder sus raíces; las costumbres pueden variar según el escenario social en que habita sin perder sus raíces.
El folklore son las ciencias y sabiduría de los pueblos, en donde se da un intercambio cultural en doble vía. La cultura popular legitima lo folklórico al mismo tiempo acentúa la identidad. En este gigantesco marco, solo existen cinco expresiones danzarías y una expresión musical costumbrista y popular garífuna y popular garífuna; las demás expresiones artísticas culturales son de corte religioso, mitológico y creencias, como ejemplo: el baile ritual "Bangüidi" o "Punta", así como el "Dugu" "Chugu" "Arudujani", Cantos de Trabajo, Limpias Espirituales, Adugajani, etc. estos eventos se ejecutan por razones de objetivos específicos NO SON POPULARES.



2. EL CULIOU

EXPRESIONES ARTÍSTICAS

1. EL JUNGU-JUNGU | **2. EL CULIOU** | **3. EL UANARAGAWUA**

4. LA PARRANDA | **5. EL COREOPATIA** | **6. EL PIYAMADI**

En las 36 comunidades garífunas de Honduras por lo general hay dos grupos de danzas permanentes organizados por abuelas y madres mayores. Esos grupos hacen sesiones de ensayos en las vísperas de las fiestas navideñas o cuando van a viajar a otra comunidad por invitación a compartir la feria patronal de la comunidad que invita, no importa la fecha. Se tiene la costumbre de regresar la visita sin costo alguno al invitado referente a su estadía. Estos grupos de danza su especialidad es en ejecutar dos Danza Ceremonial.

A continuación, la explicación de las 6 expresiones artístico popular, cultural:

EL "JUNGU JUNGU" Y EL BAILE "CULIOU".

Sus fundamentos y características:

La danza Jungu Jungu

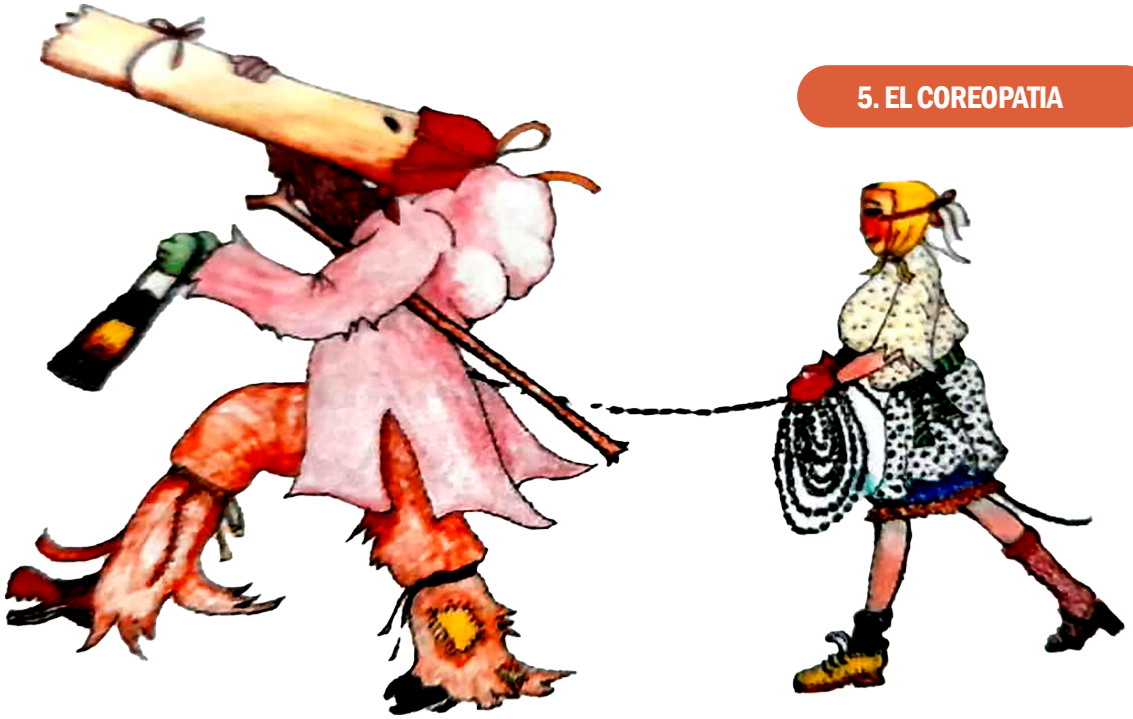
3. EL UANARAGAWUA



trata del contexto literario (literatura oral), cantos costumbristas en donde reflejan los acontecimientos más relevantes ocurridos en el año que finaliza. Los movimientos de la danza son de dos tiempos: uno a la izquierda y dos a la derecha y un tercero es un estribillo: son movimientos que pueden ser a nivel individual o grupal que avanzan de frente hacia los tambores para hacer un remate con los pies, culminando con un golpe pélvico, que el tambor acentúa. ¿Qué significa el golpe pélvico? Este confirma la armonía rítmica simultáneamente con la inyección sexual que le hacen al tambor, (esto es de raíz africano). Los diseños coreográficos son movimientos simétricos en filas horizontales – verticales, y con las manos y brazos interpretan el contenido del texto.

EL BAILE DEL "CULIOU" trata del baile alegórico festivo. Tienen sus raíces históricas en África, se

5. EL COREOPATIA



transforma en St. Vicente y en Honduras.
En África era por acontecimientos matrimoniales y en el proceso de la circuncisión y en St. Vicente se dio por los eventos guerrillistas intestinas de lideres garífunas.
A raíz de esas guerras intestinas y a dos grandes lideres garífunas como ser el Sr. Auriona, hoy en día en St. Vicente hay una organización llamada "Orion", creemos que esta palabra es un proceso de la palabra "Auriona". Esta organización mantiene la filosofía de resistencia cultural garífuna, pensamiento implantado por el Sr. Joseph Shatuye.
Y el segundo guerrero es el Sr. Masiragana. Estos dos lideres se enfrascaron en una pelea a puño limpio por el liderazgo de conducir al pueblo garífuna, siendo victorioso Sr. Masiragana quien junto con sus seguidores celebraron la victoria bailando "Coliou".
Este acto violento contribuyo a la división social del pueblo garífuna entre la sociedad aurionas y la sociedad masiraganas.
En Honduras a finales del siglo XVII, la sociedad Masiragana y el General Angüiano, este ultimo es bien conocido en la historia de Honduras, se repite la historia con la diferencia que fue una batalla campal.

4. LA PARRANDA



El General Angüiano buscaba someter al pueblo garífuna para colonizarlo y evangelizarlo mientras que el jefe Masiragana luchaba por la ideología férrea de mantener libre, independiente y soberano al pueblo garífuna.
Los Masiraganos salieron victoriosos y lo celebraron con el baile "Coliou".
Fundamentos y características del baile:Los diseños coreográficos del baile Culiou es de caderas frenéticas, gestos y manos con total libertad (asimétricos), y tiene una dirección simétrica en el marco de un circulo permanente, mientras que los movimientos de avance es pa´lante y pa´tras.

EL BAILE INDUNDUN, UANARAGAWUA, YANCUNU O MÁSCARO trata del baile ritualistico guerrero. Las mascaras son emulativas de facciones genotípica del enemigo anglosajón. Los atuendos o disfraces en el siglo XXI, tienen la característica de la indumentaria, cuales fueron

5. EL COREOPATIA



los símbolos de conquista en las Américas (Las Cruzadas). El origen del baile viene de África. La vestimenta o disfraz era como el de un rey africano. Los disfraces que se usaron en la Isla de St. Vicente, fue una estrategia, para vencer al enemigo esclavista.
Los fundamentos y características: Las expresiones coreográficas de los movimientos dancísticos es a nivel individual que trata de encontrar fortaleza emulativa apropiándose de la astucia de los felinos. Se tiene la libertad de hacer movimientos libres cuantificables en 4/4 de compases. Tambien se puede apreciar en el baile, la actitud competitiva en movimientos dancísticos. Hay algo peculiar en este baile; el musico del tambor primera le marca los movimientos exigidos por el bailador: remates, pausas, acentos, comas, puntos suspensivos y puntos.
Los instrumentos musicales: consta de dos tambores, cantores y el sonido armonioso del sacudimiento de las rodillas de caracolitos. Si alguno de estos tres elementos falla se pierde el fundamento del baile.

LA PARRANDA Es el genero musical garífuna del romanticismo. Trata de serenatas que se llama en garífuna "Ecederejáni".
Los fundamentos y características: En este genero, los textos cantorales hablan del amor, tristeza, amistad, dolor, angustia, etc. por ejemplo: si una pareja esta separada, el texto del canto busca el fin conciliatorio. Si una persona garífuna regresa de la ciudad con habitos negativos, los cantos van en dirección de cambio de su actitud, para que se ponga en sintonia con su cultura. Los conjuntos parrandero se compone de cuatro personas y los instrumentos musicales son constan de dos de instrumentos de cuerdas; un banyu y una o dos guitarras acústicas, un par de claves y un par de maracas.
El coreopatia o Buruzulama y el Piyamadi, son otras expresiones culturales (danza teatro bufo) que emula los desaciertos de las autoridades comunales o familiares y/o mas allá en los desaciertos de las autoridades nacionales.

ANOTACIONES

La danza jungo jungo, se ejecuta desde las 7 p.m. del 24 hasta las 7 a.m. del 25 de diciembre y finalizan en la calle principal de la comunidad, (dos grupos frente a frente y esto es una sorte de competencia).

- **El Culiou, solamente se ejecuta en los centros comunales en tiempos festivos.**

- **Las parrandas, se ejecutan los 25 de diciembre y los 1 de enero visitando casa por casa.**

- **El mascaro, se ejecuta los 25 de diciembre y los 1 de enero frente a las casas de la comunidad y en la ciudad.**

Las parrandas hoy en dia se ejecutan con tambores y se baila.

Hoy en dia hay varios grupos de jóvenes de danzas, hay procesos de cambios en los jóvenes garífunas de crear grupos en Honduras, Belice, Guatemala, Nicaragua y en Estados Unidos.

La concha de caracol sus funciones fueron de comunicación social y ha sido adaptada a las orquestas garífunas.
La estructura musical y cantoral garífuna son de tipo responsorial (dialogo entre ellas), por lo general en la música garífuna se ejecutan dos tambores o tres.
Todos estos procesos de los grupos de danza y musicales de jóvenes garífunas es el producto del trabajo sostenido por El Ballet Nacional Folklórico Garífuna por espacio de 45 años.
En las fiestas navideñas en las comunidades no se acostumbra el árbol, nacimientos, intercambio de regalos, tampoco se celebra el dia de la madre, el dia del niño entre otras festividades ladinas. Esto porque todos los días del año se mantiene armonía comunitaria. Se observa este marco de consumismo que se supone que está progresando.







REFLEXIÓN

Cuando se sustituyan los valores culturales de un pueblo por el consumismo, se pierde la identidad y la consecuencia es la inseguridad en todos los niveles delincuenciales. Aconsejamos que se aferren a las venas históricas de los abuelos, adoptando los nuevos conocimientos científicos y tecnológicos.



RECETAS GARIFUNAS navideñas

PAN DE CAMOTE

ATOL DE AYOTE

ATOL DE CAMOTE

PAN DE AYOTE

ARROZ DULCE

PAN DE YUCA

ATOL DE YUCA



Pan de Camote
(Peteta)

Ingredientes

- 1 libra de camote (aproximadamente 2 tazas de camote cocido y hecho puré)
- 1 taza de azúcar (ajustar al gusto)
- ½ taza de aceite vegetal

1 cucharadita de polvo de hornear

- 1 cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de nuez moscada (opcional)
- 1 pizca de sal (al gusto)
- 4 cucharaditas de extracto de vainilla (opcional)
- 1 taza de leche de coco (opcional, para un toque más tradicional y suave)



Preparación

Precalentar el horno: Precalienta el horno a 180°C (350°F) y engrasa un molde o cazuela para pan.
Preparar el camote: Lava y córtalo en trozos pequeños y cocínalo en agua con un poco de sal hasta que esté blando (como un sancocho). Luego, escúrrelo bien, retíralo de la cáscara y haz un puré con un tenedor o un procesador de alimentos.
Mezcla de ingredientes: En un bol grande, bate el puré de camote, el azúcar, el aceite y la leche de coco hasta que todos los ingredientes estén bien integrados.
Luego agréguele la mezcla la harina, el polvo de hornear, la canela, la nuez moscada (si decides usarla), la sal y la vainilla. Agrega gradualmente estos ingredientes secos a la mezcla húmeda y sigue batiendo hasta obtener una mezcla homogénea.
Horneado: Vierte la mezcla en el molde previamente preparado. Hornea durante 40-50 minutos o hasta que el pan esté dorado.
Deja enfriar el pan en el molde durante unos 30 minutos, luego desmóldalo en otro recipiente déjalo enfriar por completo y córtalo en porciones al gusto.

Atol de Camote

(Gurentu Mabi)



Ingredientes

- 1 camotes medianos (aproximadamente 2 tazas de camote cocido y hecho puré)
- 2 tazas de agua
- 1 taza de leche de coco
- ½ taza de azúcar (ajustar al gusto)
- 1 cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de nuez moscada (opcional)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla (opcional)
- 1 pizca de sal
- 3 cucharadita de harina de trigo

Instrucciones

1. Preparar el camote: Lavalo. Córtalos en trozos pequeños y cocínalos en agua con una pizca de sal hasta que estén blandos (aproximadamente 15-20 minutos). Luego, haz un puré con un tenedor o un procesador de alimentos.

2.Cocinar la mezcla: En una olla grande, agrega las 2 tazas de agua y la leche de coco y póngalo a hervir.

3. Cuando esté hirviendo añade el puré de camote, el azúcar, la canela, la nuez moscada (si decides usarla) y la esencia de vainilla. Remueve bien para integrar todos los ingredientes.

4. Espesar el atol: En una pequeña cantidad de agua fría, disuelva la harina de trigo para evitar que se formen grumos, y agrégala a la mezcla de harina con ayuda de un colado Remueve constantemente para que no se formen grumos. Cocina durante unos 8-12 minutos hasta que el atol espese y tenga una consistencia de tu gusto.

5. Ajustar sabor y textura: Si lo deseas más dulce, agrega más azúcar al gusto. Si el atol queda muy espeso, puedes agregar más leche de coco o agua para obtener la textura deseada.

6. Servir: Retira el atol del fuego y sirve caliente

Pan de yuca

(Wumanana)



Ingredientes:

- 1 libra de yuca (aproximadamente 2 tazas de yuca rallada)
- 1 taza de azúcar (ajustar al gusto)
- ½ taza de aceite vegetal
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de nuez moscada (opcional)
- 1 pizca de sal (al gusto)
- 4 cucharaditas de extracto de vainilla (opcional)
- 1 taza de leche de coco (opcional, para un toque más tradicional y suave)

Preparación:

1.Precalentar el horno: Precalienta el horno a 180°C (350°F) y engrasa un molde o cazuela para pan.

2. Preparar la yuca: Lava y pela la yuca y rallala Mezcla de ingredientes: En un bol grande, bate la yuca, el azúcar, el aceite y la leche de coco hasta que todos los ingredientes estén bien integrados.

3. Combinar ingredientes secos: Agrega la harina, el polvo de hornear, la canela, la nuez moscada (si decides usarla), la sal y la vainilla. Añade gradualmente estos ingredientes secos a la mezcla húmeda y sigue batiendo hasta obtener una mezcla homogénea.



4. Horneado: Vierte la mezcla en el molde previamente preparado. Hornea durante 40-50 minutos o hasta que el pan esté dorado.

5. Enfriar y servir: Deja enfriar el pan en el molde durante unos 30 minutos, luego desmóldalo y deja que se enfríe por completo antes de cortarlo en porciones al gusto.

Atol de yuca

(Gurentu wumanana)



Ingredientes

- 2 tazas de yuca pelada y cocida (aproximadamente 1 yuca mediana)
- 1 tazas de agua
- 1 taza de leche de coco
- ½ taza de azúcar (ajustar al gusto)
- 1 cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de nuez moscada (opcional)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla (opcional)
- 1 pizca de sal
- 3 cucharaditas de harina de trigo

Instrucciones

1. Preparar la yuca: Pela la yuca, y rallarla
2. Cocinar la mezcla: En una olla grande, agrega las 1 taza de agua y la leche de coco, y calentarlas hasta que empiecen a hervir.
3. Añadir la yuca: Una vez que la mezcla esté hirviendo, agrega el puré de yuca, el azúcar, la canela, la nuez moscada (si decides usarla) y la esencia de vainilla. Remueve bien para integrar todos los ingredientes.
4. Espesar el atol: En un poco de agua fría, disuelve la harina de trigo para evitar que se formen grumos. Agrega esta mezcla a la olla con la mezcla de yuca, colándola para obtener una textura suave. Remueve constantemente para que no se formen grumos. Cocina durante unos 5-8 minutos hasta que el atol espese y tenga la consistencia deseada.
5. Ajustar sabor y textura: Si deseas que quede más dulce, agrega más azúcar al gusto. Si el atol queda demasiado espeso, puedes agregar más leche de coco o agua para ajustarlo a tu gusto.
6. Servir: Retira del fuego y sirve caliente o al gusto.

Pan de ayote
(Weiyama)



Ingredientes

- 4 tazas de puré de ayote de ayote cocido y hecho puré)
- 1 libra tazas de harina de trigo
- 1 taza de azúcar (puedes ajustar al gusto)
- ½ taza de aceite vegetal
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de nuez moscada (opcional)
- 1 pizca de sal (al gusto)
- 4 cucharadita de extracto de vainilla (opcional)

Preparación

- Precalienta el horno a 180°C (350°F) y engrasa un molde o cazoleja para pan.

- Lave el ayote partalo empezado y retira las semillas.

- Prepara el puré de ayote: Cocina el ayote en agua y sal hasta que esté blando este proceso consiste en hacer un sancocho. Luego retirelo de la cáscara y machacalo para hacer un puré.

- En un bol o pana grande, bate el puré de ayote, el azúcar, el aceite, y la leche de coco, hasta que estén bien integrados.

- Incorpora la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio, la canela, la nuez moscada, la sal y vainilla a la mezcla, y sigue batiendo hasta que la mezcla esté homogénea o bien integrados.

- Vierte la mezcla en el molde previamente listo.

- Hornea durante 30-40 minutos o hasta que esté dorado por ambos lados,

- Deja enfriar el pan en el molde durante unos 25 minutos, luego desmóldalo en otro recipiente déjalo enfriar por completo y córtalo en porciones al gusto.



Atol de Ayote

(Gurentu Weiyana)

Ingredientes

- 1 ayote mediano (aproximadamente 2 tazas de ayote cocido y hecho puré)
- 2 tazas de agua
- 1 taza de leche de coco
- ½ taza de azúcar (ajustar al gusto)
- 1 cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de nuez moscada (opcional)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla (opcional)
- 1 pizca de sal
- 3 cucharaditas de harina de trigo

Instrucciones:

1. Preparar el ayote: Lava el ayote, córtalo en trozos pequeños y cocínalo en agua con una pizca de sal hasta que esté blando (aproximadamente 15-20 minutos). Luego, haz un puré con un tenedor o un procesador de alimentos.

2. Cocinar la mezcla: En una olla grande, agrega las 2 tazas de agua y la leche de coco. Lleva a fuego medio hasta que comience a hervir.

3. Añadir el puré: Cuando esté hirviendo, añade el puré de ayote, el azúcar, la canela, la nuez moscada (si decides usarla) y la esencia de vainilla. Remueve bien para integrar todos los ingredientes.

4. Espesar el atol: En una pequeña cantidad de agua fría, disuelve las 3 cucharaditas de harina de trigo para evitar que se formen grumos, y agrégala a la mezcla. Usa un colador para evitar que se formen grumos grandes. Remueve constantemente para que la mezcla quede suave. Cocina durante unos 8-12 minutos, hasta que el atol espese y tenga la consistencia deseada.

5. Ajustar sabor y textura: Si lo deseas más dulce, agrega más azúcar al gusto. Si el atol queda muy espeso, puedes agregar más leche de coco o agua para obtener la textura deseada.

6. Servir: Retira el atol del fuego y sirve caliente.

Arroz Dulce
(Bimekakule)



Ingredientes

- 1 libra de arroz
- 1 coco seco
- 1 panela o rapadura de dulce
- 2 trozos de jengibre (aproximadamente 10 onzas)
- 1 cucharadita de sal

Preparación:

1. Extraer la pulpa del coco
• Rompa el coco, retira la pulpa de la concha.
• Lavela la pulpa y rayelo junto con el jengibre.

2. Preparar la leche de coco
• Coloque la pulpa rallada en un recipiente con agua y imprímala para extraer la leche de coco.
• Cuele y vierta la leche en una olla adecuada

3. Hervir la leche de coco
• Ponga la olla al fuego y deje que la leche hierva a fuego medio durante 10 minutos. aunque el tiempo puede variar dependiendo de la intensidad de la temperatura del fuego que esté utilizando.

4. Cocinar el arroz
• Lave el arroz y agrégalo a la olla con la leche de coco caliente.
• Añada la sal y la miel de la panela o rapadura, previamente derretida.

5. Cocer a fuego lento
• Remueva la mezcla para evitar que se pegue y cocine a fuego lento durante 30 minutos o hasta que la leche se haya evaporado completamente.

6. Servir
• Retire la olla del fuego y deje enfriar ligeramente. Este postre se puede disfrutar tanto caliente como frío, pero su sabor es aún más delicioso cuando está bien frío, similar a un pudín.