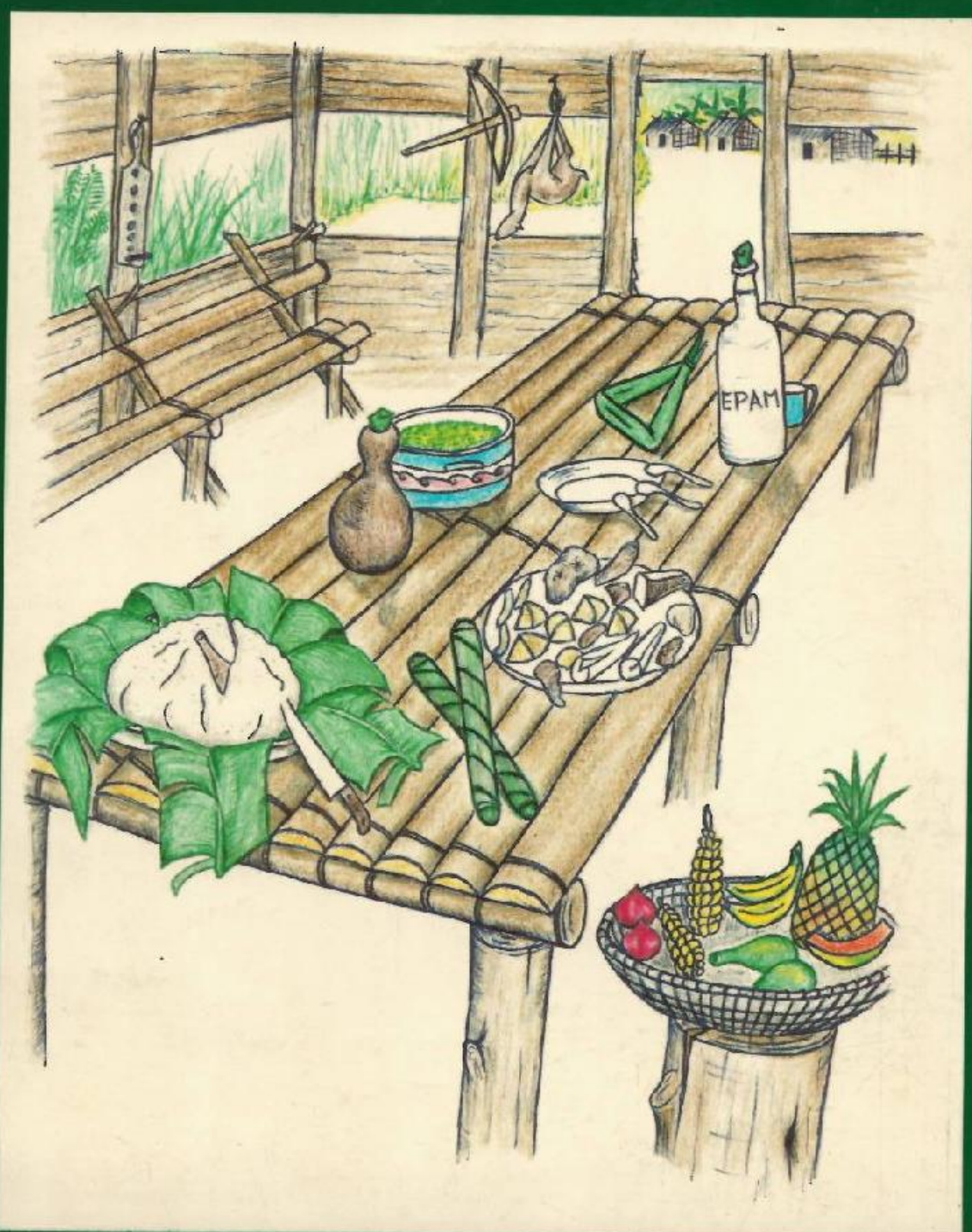


# La alimentación y la cocina en Guinea Ecuatorial





# **La alimentación y la cocina en Guinea Ecuatorial**

(CULTIVO, CAZA Y PESCA)

COOPERACION SANITARIA ESPAÑOLA  
CON GUINEA ECUATORIAL



MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO  
ESPAÑA

## AUTORES

### *Recogida de información:*

AGENTES DE SALUD: *Ignacio Noulu Esono, Manuel Nsue Abaga, Santiago Ndongo Ochaie, Esteban Bibang Eseng, Sebastián Mba Nguema, Florencio Aba Mboom, Bartolomé Bacale Nguema, Concha Ayi Ncogo, Bernardo Obama Nee, José Bibang Nguema, José Nguema Ondo, Andrés Ntutumu Ndongo, Urbano Eyegue Mba, Adela Asue Esono, Eusebio Nguere Ndongo, Leandro Nguema Owono, Fernando Mico Nsogo, Blas Nguema Mitogo, Clemente Anvono Ndongo, Feliciano Abeso Obama, Ambrosio Nguema Abeso, Domingo Ndongo Asue, Alberto Nsue Obama, Juan Nsue Obama, Salomón Nsamio Owono, Manuel Ndongo Nse, Santiago Ondo Abeso (†), Deogracias Mba Abeso, Verónica Maye Nguema, Marcelino Mansogo Mboom, Santiago Ayene Nguere, Enrique Mitogo Nguema, Benita Ebelele Mba, Inés Eyonga Eyono.*

PROFESORES DEL CURSO: *D. Ignacio Sánchez Zarzosa (C. S. E.), D. Antonio Domingo Bodelón (C. S. E.), Hna. Rosario Calvo Val (C. S. E.), Hna. Elisa Tomás Bachero (C. S. E.), Hna. Pilar Monso Gallart (C. S. E.), Hna. Eugenia García Rodríguez (C. S. E.), D. Custodio Sibacha Bochita (S. N.), D. José María Slima Mba (S. N.), D. Samuel Asumu Nsomo (S. N.).*

### *Ordenación de información:*

*D. Deogracias Mba Abeso, Hna. Eugenia García Rodríguez, D<sup>a</sup> Archimo BenHamu Navarro.*

### *Mecanografía:*

*María Dolores Penelas López*

### *Corrección de información y redacción primera:*

*M<sup>a</sup> Jesús Peón Sánchez, Dña. Paula Andomo Edu*

### *Corrección final:*

*D. Ignacio Sánchez Zarzosa, D. Deogracias Mba Abeso, D. Diosdado Mba Watre, D<sup>a</sup> Isabel de la Mata Barranco*

### *Dibujos e ilustraciones:*

*D. Deogracias Mba Abeso, D. Manuel Evuna Noulu.*

### *Texto y coordinación:*

*D. Ignacio Sánchez Zarzosa, D. Antonio Domingo Bodelón.*



Edita y distribuye:

© MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO

SECRETARÍA GENERAL TÉCNICA

Publicaciones, Documentación y Biblioteca

Paseo del Prado, 18 - 28014-Madrid

ISBN: 84-7670-270-1

NIFO: 351-91-005-6

D. L.: M. 16.866-1991

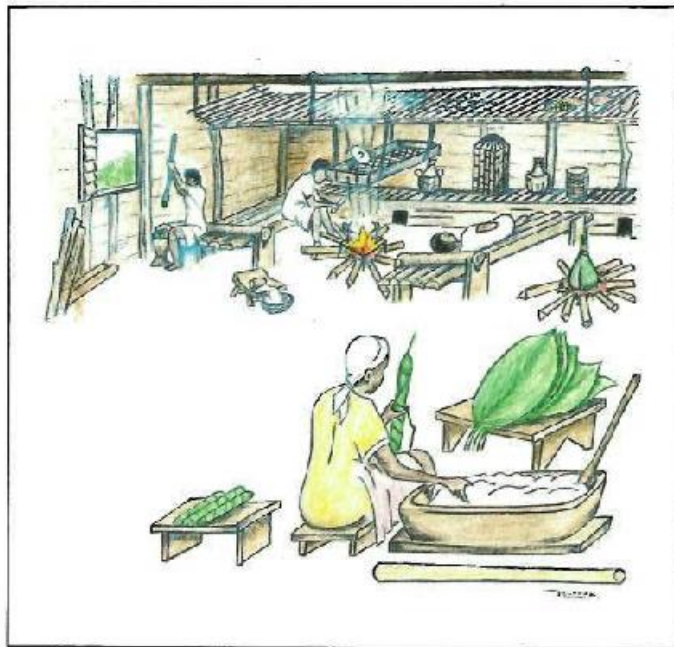
Imprime: Neografis, S. L. - Santiago Estévez 8 - 28019 Madrid

---

# La alimentación y la cocina en Guinea Ecuatorial

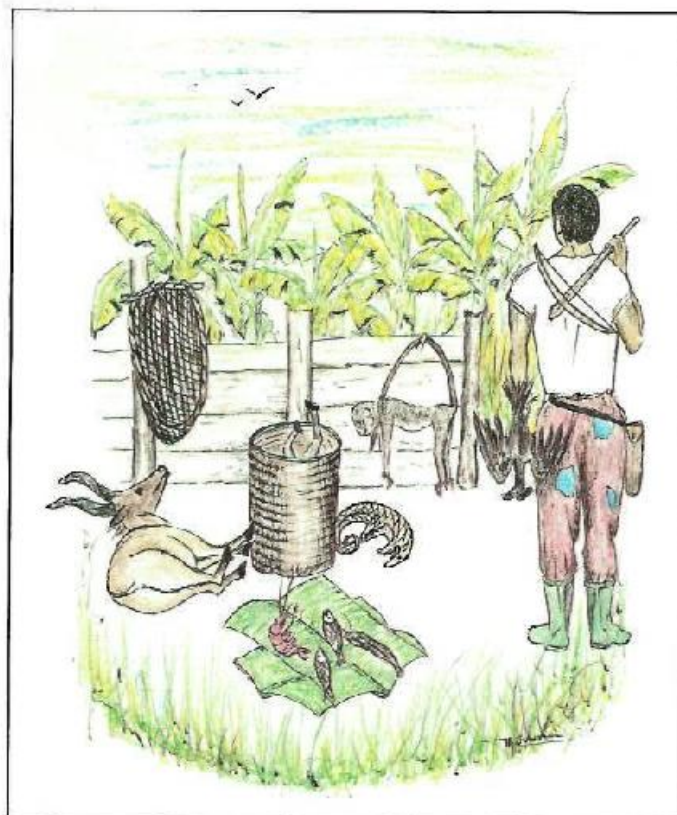
1ª parte: PRODUCTOS DE LA TIERRA

RECETAS DE LA COCINA TRADICIONAL



2ª parte

LA CAZA Y LA PESCA



3ª parte

TABLA DE COMPOSICION DE ALIMENTOS DE USO EN AFRICA

---



## INDICE

INTRODUCCION .....	13
LA COCINA TRADICIONAL .....	15
<b>1ª Parte: PRODUCTOS DE LA TIERRA. RECETAS DE LA COCINA TRADICIONAL</b>	
ENVUELTOS O DJOM .....	19
1. DJOM CUAS .....	21
2. DJOM CHIT .....	22
3. DJOM ANUAN .....	22
4. DJOM FUAS .....	22
CACAHUETE O OGUON .....	23
1. MICHUGLE-BI-OGUON .....	23
2. BITUARA-BI-OGUON (tostados) .....	24
3. OGUON-MICOG O BIBUNAM .....	24
4. EBAS-OGUON .....	24
5. MPIANG-OGUON .....	26
6. AÑUAR-OGUON .....	26
7. NAM-OGUON .....	26
8. NCONA-OGUON o BOM-OGUON .....	27
9. SUP-OGUON .....	27
10. UNCUM-OGUON .....	27
CALABAZA O NGUAN .....	28
1. NGUEN-NGUAN .....	29
2. AKICU-NGUAN .....	29
3. NCONA-NGUAN .....	29
CHOCOLATE O NDOHA .....	31
1. EKIMA O NDOHA .....	32
2. ESABLE-NDOHA o MBOA-NDOHA o EFUGFUA-NDOHA .....	32
3. LOMANDOHA .....	33
4. NDOHA-MBOHA .....	34
5. ASOGA-NDOHA .....	34
6. NAM-NDOHA .....	34
7. DUMBO-BICUAM .....	34
8. NBOHO-NDOHA .....	35
FFOHO .....	36
1. BITUAR-BI-FFOHO .....	38

2.	NAM-FFOHO .....	38
3.	NCONA-FFOHO .....	38
4.	NIFUAN-MI-FFOHO o BITUAR-BI-FFOHO .....	38
5.	NAM-FFOHO .....	38
CASTAÑAS O KOM .....		39
1.	NCONA-KOM .....	39
2.	NCOT-KOM .....	39
3.	MBUMAN-KOM .....	39
4.	AKAK-KOM .....	39
LA PALMERA .....		41
PALMA O ALEN .....		42
1.	ESONG-ALEN .....	42
2.	BIGUAS-MELEN o NVUN-MELEN .....	42
3.	SUP-MELEN o EMA-MELEN .....	43
4.	ENSEM-ENVUIÑ .....	43
5.	MBUAN-MELEN o ACEITE DE PALMA .....	43
6.	MBUAN-MIBANG o ACEITE DE PALMISTE .....	45
YUCA .....		46
HOJAS DE YUCA O BAMBUCHA O MENDJA .....		47
1.	MENDJA-ESUG .....	47
2.	MENDJA-NDOHA .....	47
3.	MENDJA-OGUON .....	48
4.	MENDJA-NGUA-MBONG .....	49
5.	OSURA-MENDJA .....	49
6.	MENDJA-FON .....	49
7.	MENDJA-FON .....	50
TUBERCULOS DE YUCA O NDJI MBOHO .....		50
8.	TAS-MBOHO .....	50
9.	PAGALU o PAN DE TUBERCULO .....	50
10.	SUP-MBOHO .....	50
11.	ESANA-MBOHO o MENDJANA MBOHO .....	51
12.	NCONA-MBOHO .....	52
13.	MACALA o BUÑUELOS .....	53
14.	GARI .....	53
15.	PANKET .....	54
16.	ACUOMA-MBOHO .....	54
17.	OSA-MBOHO .....	54
18.	MBO-MBOHO o MBOHO AKANG o YUCA FERMENTADA .....	54
19.	MBOHO-MENDJIM .....	55
20.	AMANGA-MBOHO o ENGUNA-MBOHO .....	56
21.	ESOGLE-MBOHO .....	56
22.	VU-VU .....	56
23.	MIBOM-MI MBOHO o MIGUA-NDA .....	56
MALANGA O ECABA O AKABO O KOGA .....		57
1.	MBOM .....	58
2.	NVEGA-AKABO .....	58
3.	MENDJANA .....	58
4.	SUP-COCO .....	59
5.	ABALA .....	59



BONIATO O DOGO .....	60
1. EFA-DOGA o MIBANA-DOGA .....	61
2. MENDJANA-ME-DOGA .....	61
3. NYAGAN-DOGA .....	61
ÑAME O ASOHO .....	62
1. ASOHO .....	63
ENVUIÑ .....	64
1. MIBAGA-MIN-ENVUIÑ .....	65
2. MENDJANA-ME-ENVUIÑ .....	65
ENGOM O ENGOMA .....	66
1. MENDJANA-ENGOMA .....	67
2. MIBAGA-MI-ENGOMA .....	67
PLATANO O ECUAN O NSEE .....	68
1. NUEGA-ECUAN .....	69
2. NCHURA-ECUAN .....	69
3. NKUO-ECUAN .....	69
4. BENVEGA-BENSEE .....	69
5. NFUG-NSEE .....	70
6. MEYOGME-NSEE .....	70
7. NYANG-NE-NSEE .....	70
FRUTO PAN O EBETFUS .....	71
1. NUEGA-EBETFUS .....	72
2. NCHURA-EBETFUS .....	72
3. NEA-EBETFUS .....	72
4. NYANG-EBETFUS O MBASSA .....	72
MAIZ O FON .....	73
1. MITUGLE-MI-FON .....	74
2. MBUMAN-FON .....	74
3. NCOT-FON .....	74
4. ESUGLA-FON .....	74
5. ESSANA-FON .....	74
6. EBA-FON .....	74
7. OVUG-FON .....	76
8. AGUIDI .....	76
9. CUNI .....	76
10. BOMA-FON .....	76
FRUTAS O EBUMA .....	77
AGUACATE o PIA .....	78
PAPAYA o ELOARA .....	78
NGOM .....	78
ATANGA .....	78
1. ATANGA SIMPLE .....	78
2. ENGA-EDJA .....	78
ABAHAM .....	78
1. NFUC-ABAHAM .....	78
PIÑA, BANANA, MANGO Y OTROS .....	79
VERDURAS O BILUA .....	81
NDJOM .....	82
1. EBUALE-OBONG .....	82

2.	NAM-NDJOM .....	82
3.	NDJOM-MBUAN .....	82
4.	MBOM-NDJOM .....	82
5.	MBOM .....	83
BITETAM .....		84
1.	BITETAM-NDJOM .....	84
BEBIDAS .....		85
1.	TOPE o EPAM .....	86
2.	MALAMBA .....	86
<b>2ª Parte: LA CAZA Y LA PESCA .....</b>		<b>87</b>
TRAMPAS DE TIERRA .....		89
1.	NGA .....	90
2.	EBENÑONG .....	91
3.	EBENÑONG NSA-OSUIÑ .....	92
4.	ECURU .....	92
5.	ALUNGA .....	93
6.	AGANG .....	94
7.	EBEÑ .....	95
8.	ELONG .....	95
9.	NDONG .....	97
10.	CHOA .....	98
11.	EWEGA .....	99
TRAMPAS DE ARBOLES .....		100
12.	EBAS (OLAM NCOM) .....	100
13.	MBONG .....	101
14.	MCUAS .....	102
15.	ASIMA ALEN .....	103
16.	ASIMA NDJIG .....	103
17.	NSUM .....	104
ARMAS LOCALES DE CAZA .....		105
18.	NSOM con ALONG y perro .....	105
19.	FLECHA o TIRACHINAS .....	106
20.	NBAM o BALLESTA .....	106
21.	ELAÑ o ARCO .....	106
TRAMPAS Y METODOS DE PESCA .....		107
22.	NNOP BENVA .....	107
23.	NNOP BIKERE .....	108
24.	NNOP ALU o NNOP NGUA .....	108
25.	NNOP BITER .....	109
26.	OLAM BECARA .....	109
27.	AYE-NDJUGA .....	109
28.	AYE-NSONG .....	110
29.	AYE-NBEMGKE .....	111
30.	AYE-COR .....	111
31.	FIS .....	111
32.	PKUE .....	112
33.	ESIA .....	112
34.	MELAR .....	113

---

35.	ALOC .....	113
36.	MESAM .....	114
37.	COM .....	114
38.	ALAM .....	115

<b>3ª Parte: TABLA DE COMPOSICION DE ALIMENTOS DE USO EN AFRICA .....</b>	<b>117</b>
---	------------



---

## INTRODUCCION

No descubrimos algo nuevo al afirmar que la alimentación es la más esencial de las necesidades del ser humano. Cada pueblo, cada región, cada país, tiene una forma propia y característica de procurarse los alimentos y de alimentarse, lo cuál constituye una parte definitoria de su cultura. La situación geográfica, las condiciones climáticas, los alimentos disponibles, los hábitos y posibilidades de preparación, consumo y conservación de los mismos y las prohibiciones y creencias tradicionales son algunos de los factores que influyen a la hora de determinar la forma propia de alimentación de un pueblo. Pero cada vez más, esos factores son modificados por los avances científicos y tecnológicos, por la mejora de las comunicaciones y la enseñanza y cómo no, por los intereses económicos y comerciales, lo cual origina unas veces una mejora en la calidad de vida y un enriquecimiento cultural, pero, en muchas otras, deteriora la calidad de vida y causa insatisfacción y a veces rechazo de la propia identidad cultural, sin olvidar la dependencia económica exterior que conlleva.

Una discusión en torno a la alimentación, la influencia exterior y sus consecuencias, despertó la idea de realizar éste trabajo de recopilar información sobre la alimentación en Guinea Ecuatorial y fue durante el Tercer Curso de formación de Agentes de Salud, que celebrábamos en el Hospital de Evinayong en noviembre de 1985.

En el Curso contábamos con 34 cursillistas procedentes de 20 poblados del Distrito. Su grado de participación era realmente sorprendente, en parte por el deseo de aprender y ofrecer al poblado los cuidados de salud, tan necesitados, y en parte por el interés personal de descubrir el porqué de algunos de los grandes temas que protagonizan la vida diaria del poblado, como son la reproducción, la salud y la enfermedad y la alimentación y nutrición.

Los elevados índices de mortalidad infantil en países en vías de desarrollo son debidos al azote de enfermedades endémicas y comunes, a la falta de higiene y a la mala alimentación del niño. En muchas ocasiones esa mala alimentación no es sólo consecuencia de la pobreza y escasez de alimentos sino de hábitos, creencias tradicionales y prohibiciones que atan y atemorizan al pueblo, y sobre todo de la ignorancia y la falta de información objetiva:

- «Muchos de nuestros niños tienen que morir por la brujería».
- «Un niño no puede comer sal hasta que tenga un año».
- «Las leches y papillas que vienen de Europa son caras y difíciles de conseguir».
- «No tenemos comidas que pueden darse a un niño pequeño».

A lo largo del Curso se revisaron los conocimientos básicos sobre la nutrición, la composición de los alimentos, las dietas equilibradas, la alimentación del niño según la edad, la alimentación de la embarazada y del enfermo, y la higiene de los alimentos, pero ateniéndonos siempre a los alimentos disponibles en un pueblo cualquiera de Guinea y a la realidad cultural del país.

Entre los cursillistas, persistía el sentimiento de falta de comida en los pueblos, justificado por el gran trabajo dedicado diariamente a obtener alimentos y a cocinarlos, por la dificultad de disponer de una alimentación variada y a gusto cuando se desea y por la escasez de recursos económicos, que no permite adquirir los productos importados que poco a poco se han convertido en necesarios.

---

Se imponía implicar a los cursillistas en la realización de un análisis detenido sobre la alimentación tradicional de Guinea Ecuatorial, lo cual aumentaría su información, revalorizaría la tradición culinaria y aportaría más argumentos para hacer una buena educación sanitaria nutricional en los poblados.

Dividimos el trabajo en dos partes: productos de la tierra o de cultivo de un lado y caza y pesca de otro.

Para los primeros nos dedicamos a recoger en cada poblado información sobre las diferentes maneras de obtener y preparar los alimentos, centrándonos en aquéllos considerados como propios. El resultado fue un gran número de «recetas de cocina», pertenecientes no sólo a Evinayong y comarca, sino a otras regiones de Guinea y ordenadas por alimentos. Incluimos en éste apartado una descripción de cada alimento y la forma tradicional de cultivo y recolección.

La segunda parte, tiene un interés más cultural que sanitario. En ella hemos recogido gran número de trampas y métodos de caza y pesca, utilizados desde tiempo remoto. No hacemos una especial mención de los animales domésticos como cabras, ovejas, cerdos, gallinas, patos, etc., pues en realidad no son parte de la alimentación diaria de una familia, sino más bien un símbolo de su riqueza y un producto reservado para obsequiar y agasajar a amigos y familiares con motivo de fiestas y celebraciones.

La recogida de tanta información, causó el efecto esperado. Hubo luego que realizar el duro trabajo de ordenar, corregir y mecanografiar el material disponible; algunos cursillistas, miembros del Equipo de Salud Distrital, representantes de la promoción de la mujer e incluso amigos que pasaban sus vacaciones con nosotros, participaron entusiastamente para obtener este documento escrito y evitar que cuestiones tan importantes de la vida y cultura de Guinea Ecuatorial cayesen en el olvido.

La última parte del trabajo consistió en ilustrarlo y así dos jóvenes guineanos aficionados a la pintura han realizado con amor y arte una serie de dibujos que evocan y facilitan el recuerdo, a la vez que alegran y dan vida al libro.

Hemos incluido una tabla de composición de alimentos de uso en África (FAO) para aquél que desee conocer con mayor rigor la composición de tal o cual alimento o plato.

---

## LA COCINA TRADICIONAL

Hay dos construcciones principales, desde el punto de vista tradicional, en el pueblo guineano, especialmente en el pueblo fang, en las que se vive y tienen lugar los más importantes acontecimientos familiares y sociales: la casa de la palabra, territorio del hombre y la cocina, territorio de la mujer.

En la casa de la palabra (portada) los hombres se sientan en torno al fuego a descansar, a comer, a «historiar» o hablar de cosas personales y cotidianas, a escuchar a los trovadores de NUET-OYENG, a preparar cestos o trampas de pesca y por supuesto a solucionar las palabras. Allí se acuerdan las condiciones de un casamiento y su dote, se discuten y solucionan conflictos conyugales, se organizan trabajos del pueblo, se reciben huéspedes y forasteros..., en definitiva, es el lugar destinado al hombre mayor, donde la mujer y los niños no tienen acceso.

En cambio la cocina, es donde se desarrolla la vida familiar. En ella, la mujer almacena los alimentos y la leña que trae del bosque o de las fincas, los prepara y los cocina; comen los niños y las mujeres. Ahí tienen lugar los partos: ahí duermen y viven las mujeres, los niños y los enfermos y ahí mueren las personas y reposan sus restos hasta despedirlos para siempre.

Para construir la cocina, el hombre prepara un armazón con troncos de pequeños árboles y utiliza «calabo» o cortezas para las paredes, hojas de «nipas» tejidos para el tejado, «metumbas» para las camas y «bambú» con «melongo» para la secadera o «AKANG». Esta constituye una pieza importante para la conservación de alimentos. Se trata de una superficie elevada del suelo, que puede situarse en la finca o en la cocina, a fin de que el sol o el fuego sequen algunos alimentos para su conservación, como cacahuete, chocolate, calabaza, pescado o tabaco.

Sin la pretensión de hacer un estudio sociológico de la familia en Guinea Ecuatorial, consideramos necesario destacar el lugar tan importante que ocupa la alimentación en la vida diaria del poblado.

Cada miembro de la familia, realiza algún trabajo que contribuye a la alimentación del grupo.

El hombre prepara dos veces al año las fincas de cultivo, chapeando y cortando los grandes árboles y él es quien prepara las trampas y asegura la mayor parte de carne y pescado a la familia. También el hombre prepara algunos utensilios usados en la cocina.

Los hijos, desde temprana edad, ayudan al padre en éstas tareas, ya sea trampando o pescando o limpiando la finca de ramas para que la madre pueda quemarlas y más tarde plantar. Suelen lavar los platos, traer agua a la cocina e incluso buscar frutas en el bosque.

La mujer es sin duda quien carga con la mayor responsabilidad de asegurar la comida cada día a la familia. Además de plantar y cuidar la plantación, recolecta y transporta la cosecha a casa, realiza en los pequeños ríos algunas modalidades de pesca que le son propias, prepara y cocina los alimentos y se preocupa de conservarlos cuando es posible. Las niñas acompañan a la mamá y ayudan en éstos trabajos.

Un día cualquiera de una mujer cualquiera, empieza a veces antes de amanecer. Realmente en la cocina el sueño se interrumpe varias veces durante la noche, ya sea porque un niño llora o para atizar el fuego o por cualquier otra razón, pero es al acecarse el amanecer y antes de levantarse de la cama, cuando las mujeres se desperezan en una animada conversación.

---

Limpiar la cocina, sacar las cenizas, encender un nuevo fuego, calentar las comidas que sobraron el día anterior y repartirlas, organizar los trabajos de los hijos, atender a los más pequeños..., son algunas de las ocupaciones normales de la madre antes de coger el machete y la ceste e irse a la finca.

Me atrevo a asegurar que la finca es para la mujer algo más que un trabajo cotidiano. Va charlando con sus vecinas de finca y pasa el día sacando hierbas, preparando leña, transportando tubérculos al río, recolectando frutas o verduras, y cargando la cesta para llevar a casa todo cuanto consiguió ese día. De vez en cuando, se juntan las vecinas de finca, comen lo que tienen y hablan de la familia, de los maridos, de los hijos o de las noticias del poblado.

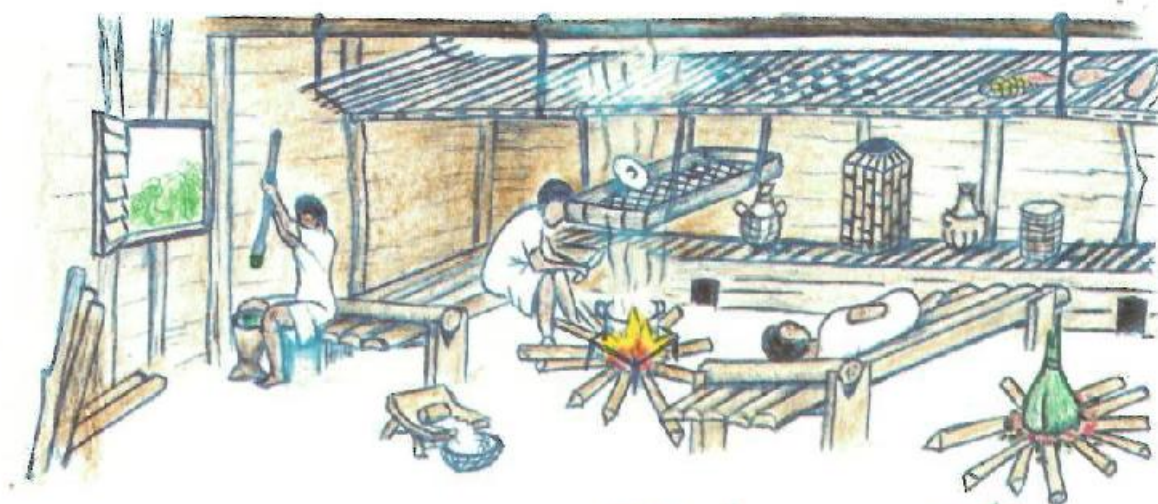
En ocasiones trabajan todas juntas y la diversión es mayor. De regreso a casa, a veces al atardecer, se bañan y refrescan en el río y ahí termina su «desahogo» diario. Una vez en casa, descarga la cesta, enciende el fuego, atiende a los pequeños y empieza a cocinar.

Cuando los hombres se reúnen en la casa de la palabra para comer, la mujer debe tener la comida ya preparada. De cada cocina salen niños con platos de comida y siguiendo las instrucciones de la madre, los dejan en el salón.

Luego viene el turno de los niños, y todos se sientan en la cocina en torno al plato de comida que la madre preparó. Y así, después de recoger los platos y de un rato de conversación, la cocina se cierra y en su interior mujeres y niños descansan al calor del fuego.



## RECETAS DE LA COCINA TRADICIONAL





# LOS ENVUELTOS («DJOM»)

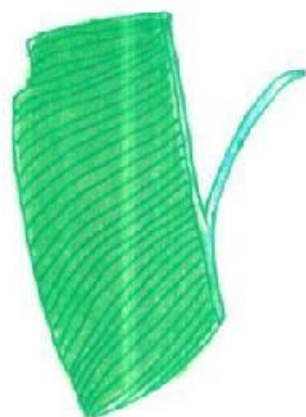
## Preparación de comidas en envuelto

La preparación de comidas en envuelto es la forma más antigua de cocinar alimentos, pues no se necesitan ollas; además es como las comidas quedan más sabrosas y jugosas.

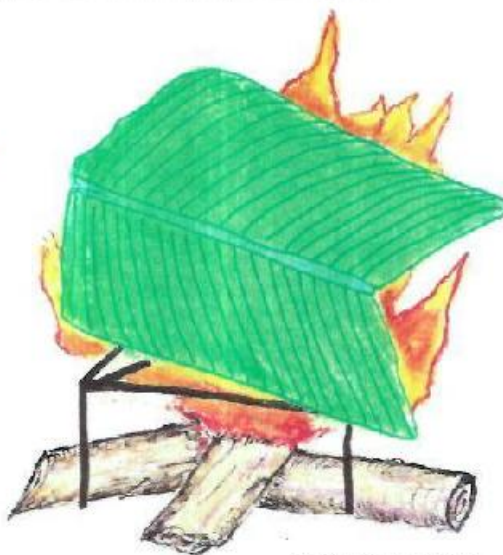
Los envueltos se preparan con hojas de plataneros o con hojas grandes de bosque, pasándolas primeramente sobre el fuego, para que sean elásticas; después se colocan cruzadas tres o cuatro hojas dentro de una escudilla, y sobre ella se mete lo que se desea preparar: carne, pescado, cacahuate, calabaza, fuas, chocolate, Ffuo, etc.



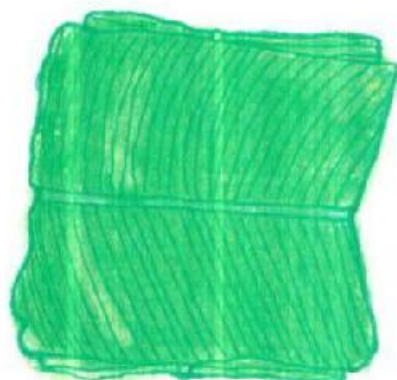
FORMA DE PREPARAR LAS  
HOJAS DE BOSQUE O PLATANO PARA ENVUELTOS



QUITAR EL TALLO  
CENTRAL



PASAR LA HOJA  
SOBRE EL FUEGO



CRUZAR 2 O 3 HOJAS



ENVOLVER Y  
ATAR

**DEO**

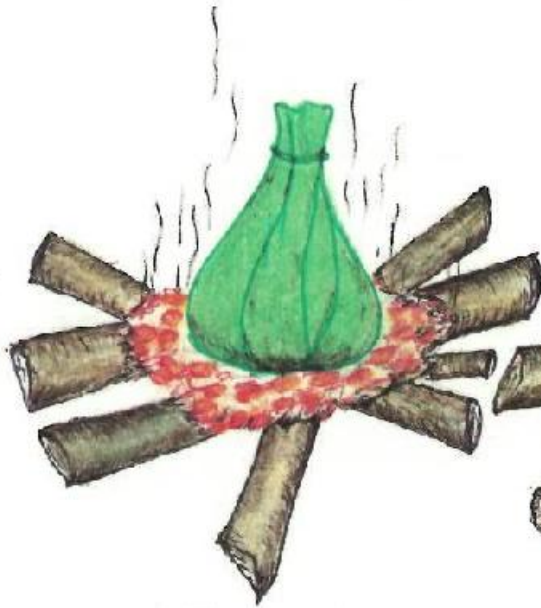
Los envueltos se pueden cocer de diferentes formas.

La forma más utilizada es poniendo el envuelto entre las brasas de la cocina evitando que las hojas se quemen.

Otra forma es colocando el envuelto en un cacharro con arena, de forma que la arena cubra el envuelto hasta la mitad, y luego se pone el cacharro que contiene la arena al fuego, de ésta forma se irá cociendo lentamente conservando todo su sabor y sin quemarse.

Hoy que disponemos de ollas, los envueltos también se PUEDEN cocinar dentro de ellas, poniendo unas hojas en el fondo de la olla, y un poco de agua; se cocerá al «BAÑO MARÍA».

FORMAS DE COCER LOS ENVUELTOS



ENTRE BRASAS



EN LA OLLA ENTRE ARENA



EN LA OLLA  
CON HOJAS Y AGUA  
EN EL FONDO

DEO

ENVUELTOS

1. Nombre del plato: «**DJOM-KUAS**» (pescado)

*Ingredientes:* Verduras (al gusto), contrití, sal, picante, ajo, un limón, pescado, hojas de plátano o de bosque.

*Preparación:* Se lavan las verduras y se trocean muy finas. Se preparan las hojas grandes de bosque o de plátano, pasándolas sobre el fuego para que sean elásticas; se ponen encima las verduras y pescado troceado; se añade contrití, picante y ajo molido, sal y el zumo de un limón, removiendo todo junto. Se envuelve con las hojas, atándolo bien con cuerda vegetal.

Los envueltos se ponen entre las brasas, o al horno, durante hora y media.

Debe dejarse dentro de las hojas hasta que se vaya a comer.

## 2. Nombre del plato: **«DJOM-CHIT» (carne)**

*Ingredientes:* Verduras (al gusto), agua, sal, picante, contrití, ajo, carne, hojas de plátano o bosque, aceite.

*Preparación:* En una olla se pone la carne troceada con sal, una cucharada de aceite y agua y se deja hervir durante una hora.

Se prepara el envuelto igual que en la receta nº 1, sustituyendo el pescado por la carne ya cocinada.

Se meten los envueltos en una olla con agua, colocando en el fondo de la misma unas hojas de bosque para que los envueltos no toquen el fondo; dejar cocer durante 1 hora.

Se sacan y se ponen junto a las brasas, o al horno, durante media hora para que se sequen.

## 3. Nombre del plato: **«DJOM-ANUAN» (pájaros)**

*Ingredientes:* Pájaros (faisán o tucán), agua, sal, aceite, cebolla, ajos, tomate natural, verduras (al gusto), hojas de plátano o de bosque.

*Preparación:* Se pelan los pájaros, chamuscándolos al fuego; se lavan por dentro y por fuera, se parten en trozos y se ponen a cocer durante una hora. Cuando está bien cocido se retira y se quitan los huesos, las patas y la cabeza, reservando la carne en un plato.

En una sartén se fríe, con un poco de aceite, una cebolla muy picada, ajo, picante y tomate natural machacados y granos de chocolate molidos; se añade agua y cuando ha hervido quince minutos, se añade la carne de los pájaros cocida y muy picada.

Se preparan las hojas de plátano o de bosque al fuego, se coloca encima una capa de verdura lavada y troceada, el preparado de la carne y sal; se remueve todo y se envuelve atándolo bien. Se pone entre brasas o en el horno media hora antes de servir, se quitan las hojas y se parte en trozos.

*Variante:* Los pájaros se pueden preparar igual pero sin envolver, añadiendo más agua a la salsa, y se puede hacer una sopa de pájaros con chocolate.

## 4. Nombre del plato: **«DJOM-FUAS» (Larvas gordas cogidas de las palmeras)**

*Ingredientes:* Verduras (al gusto), fuás, sal, picante, agua, hojas de plátano o bosque.

*Preparación:* Se lavan las verduras y se trocean, igual que el fuás. Se preparan las hojas de plátano o de bosque para el envuelto, sobre ellas se ponen las verduras, fuás en cantidad, sal, picante y se remueve bien. Envolver y atar dejándolo sobre las brasas durante media hora. Retirarlo y dejar enfriar a gusto antes de comer.

*Variante:* Este plato puede ser un ingrediente en las preparaciones de calabaza, cacahuete y chocolate, así como en sus envueltos.

## EL CACAHUETE («OGUON»)

El cacahuete es uno de los alimentos más importantes en nuestro país, por su abundancia y por sus propiedades alimenticias.

El cultivo de cacahuete se hace en una finca que puede estar en cualquier parte del bosque; no es necesario que sea bosque virgen de grandes árboles, que no se ha cultivado antes.

Para preparar esta finca, de extensión variable, los hombres empiezan «chapeando» y «tumbando», es decir, cortando las hierbas, arbustos pequeños y árboles; después de haber chapeado dejan un intervalo de dos o tres semanas para que se seque; luego empiezan a cortar los troncos, troceándolos en trozos más pequeños para facilitar la limpieza del terreno a la hora de quemar la extensión. Después de dos semanas queman todas las hierbas y ramas secas y se termina de limpiar el terreno de la plantación.

### CACAHUETE EN EL MOMENTO DE RECOLECTAR



Durante el tiempo que se limpia la extensión, las mujeres preparan el cacahuete para plantar, desgranándolo y poniendo los granos en agua 24 horas antes de plantarlos. Estos granos pueden ser de color blanco, rojo o amarillento, según la variedad.

Cuando llega la hora de plantar, las mujeres se agrupan, para así plantar en dos días la finca de cada una de las agrupadas; colocan en cada hoyo 2 granos de cacahuete.

A los tres meses se agrupan de la misma forma para ir quitando, con las manos o con azadillas, las hierbas que van saliendo dentro de la plantación.

A los seis meses, las mujeres, provistas de cestas (NCUEÑ) escudillas y pequeñas azadas, recolectan el cacahuete; arrancan las plantas del suelo y sacuden la tierra; luego cortan los frutos de cacahuete hasta llenar la escudilla que se vaciará en la cesta. Una vez que la cesta está llena, se transporta al poblado.

Cuando la finca es grande, o la producción abundante, se irá dejando el cacahuete recolectado sobre la secadora de la finca, para transportarlo al poblado después de uno o dos días, para evitar que los monos coman los cacahuetas. A veces colocan una botella rota suspendida de una cuerda, con una piedra colgada en su interior, a modo de campana, para asustarles.

1. Nombre del plato: «**MICHUGLE-MI-OGUON**» (cacahuete fresco cocido)

*Ingredientes:* Cacahuete (recién sacado de la tierra), agua, sal.

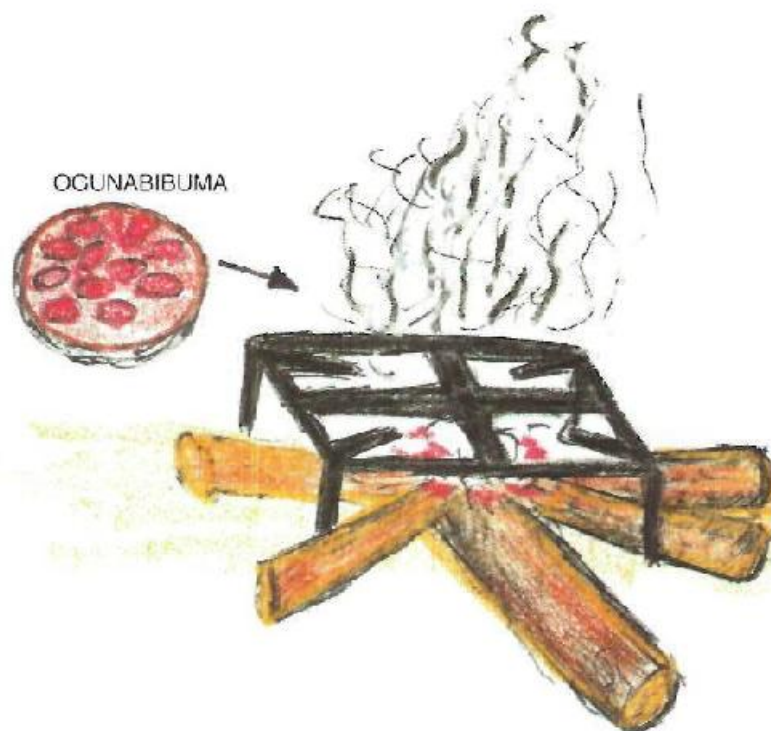
*Preparación:* Se pelan los cacahuetes, se lavan y se echan en una olla con agua y sal (media cucharadita), se ponen al fuego durante cincuenta o sesenta minutos, después se retiran y el agua se tira; una vez frío, se pueden comer.

*Variante:* Se pueden cocer con la cáscara, después de haberlos lavado.

2. Nombre del plato: «**BITUARA-BI-OGUON**» (cacahuetes tostados)

*Ingredientes:* Cacahuetes, agua, sal.

*Preparación:* Se dejan los cacahuetes en una secadera («ACANG») durante dos semanas, se quita la cáscara y se tostan bien al fuego, se añade sal y unas gotitas de agua, se remueve bien para que no se quemen; después se sacan en un plato a la mesa.



3. Nombre del plato: «**OGUON-A-MICOG O BIBUNAM**»

*Ingredientes:* Cacahuete, agua, caña de azúcar, sal.

*Preparación:* Se preparan los cacahuetes como dice la receta n° 2.

En una olla se prepara de medio a un litro de jarabe de caña (agua de caña de azúcar hervida); cuando está espeso se echan los granos de cacahuete dando vueltas con una espátula, durante cinco minutos.

Cuando el jarabe de caña se agota con el calor, se saca del fuego y se forma con el cacahuete unas bolas que se dejan enfriar; al enfriarse se ponen duras y luego se comen.



4. Nombre del plato: «**EBAS-OGUON**»

*Ingredientes:* Cacahuete, sal.

*Preparación:* Se tuestan los cacahuets y se trituran bien por dos veces sobre una tabla o roca planas, la segunda vez con sal.

Esta pasta se reserva para hacer sopa o envuelto de cacahuete, ya que se conserva una vez preparada y se puede guardar hasta dos meses.



FORMAS DE PREPARACION  
DE ALGUNOS PLATOS DE  
OGUONO-CACAHUETE

MITUGLE-MI-OGUON

EBAS OGUONO



BITUARA-BI-OGUON



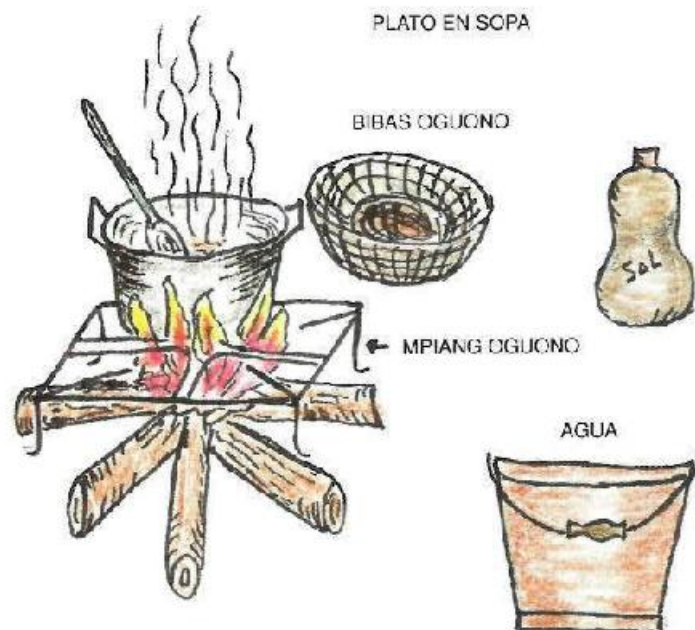
5. Nombre del plato: «**MPIANG-OGUON**»

*Ingredientes:* Agua, sal, cacahuete, carne (gallina), picante, tomate natural, aceite de palma y verduras.

*Preparación:* Se muelen los granos de cacahuete, sin tostar y se colocan dentro de una tela blanca, bien atada. En una olla se fríe con un poco de aceite, tomate natural; se añade agua, sal y al empezar a hervir, se añade la carne (preferentemente gallina) y el picante dejándolo hervir durante una hora, se echa también la tela blanca con el cacahuete para que suelte el aceite y el sabor.

También se puede añadir verduras (ASUOM, LOM).

Al terminar de cocer, sacar la tela blanca y escurrir el líquido; no echar el cacahuete.



6. Nombre del plato: «**AÑUAR-OGUON**»

*Ingredientes:* Agua, sal, picante, cacahuete.

*Preparación:* Se muele el cacahuete sin tostar y se añade un poco de agua caliente para hacer una pasta blanda. Se deja hervir durante 15 minutos, añadiendo picante y sal removiendo sin cesar con una espátula hasta ver que suelta aceite.

Se saca de la olla y se deja secar todo.

7. Nombre del plato: «**NAM-OGUON**»

*Ingredientes:* Cacahuete, agua, sal, picante, carne o pescado, hojas de plátano, aceite de palma.

*Preparación:* Se cuece bien la carne o el pescado en una olla con agua, aceite, sal y picante.

Se mezcla el cacahuete tostado y molido, añadiendo el agua con la cuál se ha cocido la carne o el pescado; se hace el envuelto atándolo muy bien. Se introduce en una olla con agua dejándolo hervir media hora.

Se saca de la olla, se quitan las hojas de plátano, se vuelve a remover y se deja enfriar y secar.

8. Nombre del plato: «**NCONA-OGUON O BOM-OGUON**»

*Ingredientes:* Cacahuete, agua, sal, picante, carne, hojas de plátanos.

*Preparación:* Se prepara «Ebas-oguon», (receta nº 4). Añadiendo agua, sal y picante, removiendo bien hasta hacer una pasta blanda.

Echar el preparado en las hojas de plátano a lo largo y se envuelve en forma de bastones; antes se mezcla el cacahuete con carne o pescado cocido con picante y sal.

Se mete el envuelto en una olla con agua y se deja hervir durante media hora. Sacar de la olla y dejarlo sacar.

*Variante:* Una vez hechos los envueltos, en lugar de cocerlos en una olla con agua, se pueden poner directamente al fuego dándoles vueltas sin cesar.



9. Nombre del plato: «**SUP-OGUON**»

*Ingredientes:* Cacahuete, agua, pescado (seco o fresco) o carne (pollo, en especial), bitetam, tomate natural, aceite, sal, picante.

*Preparación:* Se cuece en una olla con agua la carne o pescado, con el bitetam y tomate natural muy picados, añadiendo aceite, sal y picante, se deja hervir durante media o una hora.

Al final de la cocción, añadir cacahuete tostado molido y remover, dejar hervir otro poco.

La sopa o salsa quedará más o menos clara según la cantidad de agua que pongamos.

Es un plato típico muy apreciado.

10. Nombre del plato: «**UNCUM-OGUON**»

*Ingredientes:* Cacahuete, hojas de plátano, sal, picante, agua, carne.

*Preparación:* Se prepara «EBAS-OGUON» como en la receta nº 4 y las hojas de plátano o de bosque con agua caliente para hacer envueltos.

En una olla, se deja cocer carne con agua y un poco de aceite, durante una hora.

Sobre la hoja de bosque o de plátano se echa el cacahuete molido, la carne, medio vaso de agua, sal y picante. Se envuelve y se ata bien. Se coloca el envuelto en una olla con agua y se deja hervir durante media hora.



En esta finca se pueden plantar los siguientes alimentos:

- |            |                 |
|------------|-----------------|
| — Calabaza | — Plátanos      |
| — Ñames    | — Bananas       |
| — Engoma   | — Yuca          |
| — Boniato  | — Malanga, etc. |

La calabaza da unos frutos gordos y largos que contienen un sin número de granos, en cada uno de ellos.

Se cosecha cuando la parte que une a la cuerda principal empieza a secarse; es la hora de empezar a recolectar los frutos.

Se rompe cada uno en cuatro partes, se amontona y se deja durante dos días, para facilitar la salida de los granos. Más tarde, se extienden los granos a secar al sol, a fin de que se puedan almacenar sin que se estropeen.

## **CALABAZA («NGUAN»)**

### 1. Nombre del plato: «**NGUE-NGUAN**»

*Ingredientes:* Calabaza, agua, sal, aceite, picante, tomate natural, carne.

*Preparación:* Se pelan las semillas de la calabaza, y se muelen dos o tres veces. En una olla con agua se cuece la carne, con sal y picante, se añade tomate natural, que primeramente se ha frito en un poco de aceite. Se deja cocer durante una hora.

Se añaden los granos de calabaza, molidos dejándolos cocer cinco minutos más, añadiendo antes un poco de agua fría ya que la calabaza no se disuelve bien con agua caliente.

Se prueba y se pone más sal si fuera necesario.

### 2. Nombre del plato: «**AKICU-NGUAN**»

*Ingredientes:* Huevos, calabaza, sal, aceite, agua.

*Preparación:* Se muelen los granos de calabaza, se echa un poco de sal, y se va añadiendo agua poco a poco, removiendo con una espátula, hasta hacer una pasta muy blanda.

En un plato se baten bien dos huevos, añadiendo una cucharada de agua y sal. Se añade la calabaza molida, moviéndolo bien.

En una sartén se calienta un poco de aceite con ajo; cuando está bien caliente se echa el huevo batido con la calabaza, esto se fríe como una tortilla dándole la vuelta con el mismo plato en que se han batido los huevos.

### 3. Nombre del plato: «**NCONA-NGUAN**»

*Ingredientes:* Semillas de calabaza, agua, sal, picante, verduras, carne (gallina) o pescado, hojas de plátano.

*Preparación:* Se pelan las semillas de calabaza, se añade un poco de agua, y se muelen dos o tres veces.

También se pueden moler sin añadir agua, después de tostarlas al fuego.

---

Se cuece la carne o pescado con agua, sal y picante durante una hora, junto con las verduras bien lavadas y picadas, procurando que el agua no se evapore totalmente durante la cocción.

Sobre las hojas de plátano, preparadas para envuelto (ver DJOM-KUAS), se echan las semillas de calabaza machacadas y la carne o pescado, ya cocidos, removiendo bien; se añade un poco de agua, de cocer la carne o pescado, haciendo una pasta blanda y se envuelve atándolo bien.

Poner el envuelto en una olla con agua y se tapa, dejándolo cocer una hora; se saca de la olla y se pone al horno, o junto a las brasas, para que se seque bien durante un cuarto de hora.

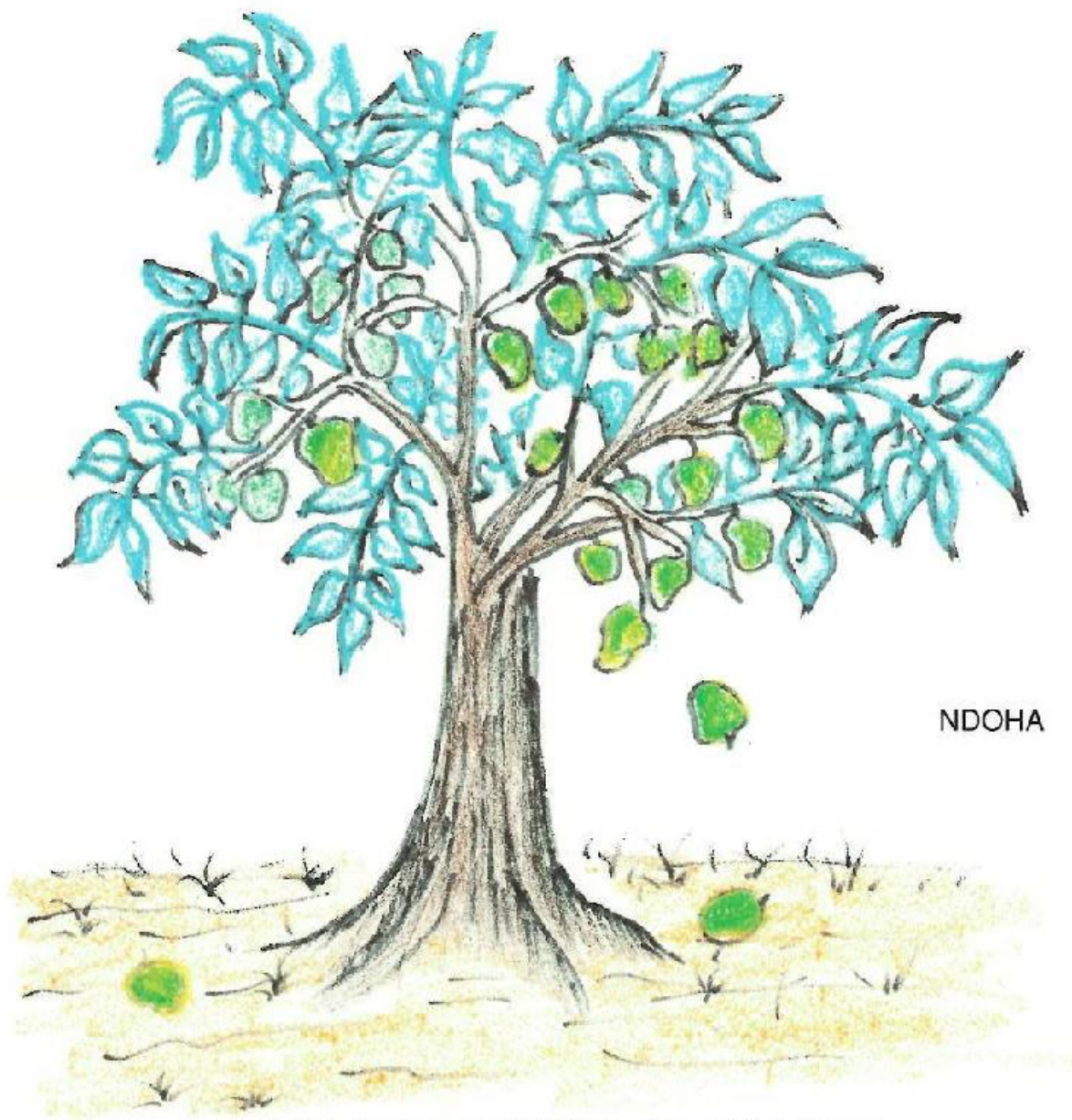
Se quitan las hojas y se parte en trozos antes de servir. En caso de que sobre algo, se puede guardar para el día siguiente, pero en sitio fresco para que no se estropee.

## EL CHOCOLATE («NDOHA»)

El árbol del chocolate (NDOHA) es un gran árbol de la selva tropical de pequeñas hojas caducas.

Las frutas que caen y las que son transportadas por los animales, en especial los monos, a otros lugares, se pudren, germinan sus semillas y dan lugar a nuevos árboles que pueden tardar unos quince o veinte años en empezar a dar sus primeras frutas.

Las frutas son de color verde claro, esféricas y algo aplanadas y al madurar toman un color amarillento. Su parte exterior carnosa es comestible; tienen hueso en cuyo interior se encuentran dos semillas.



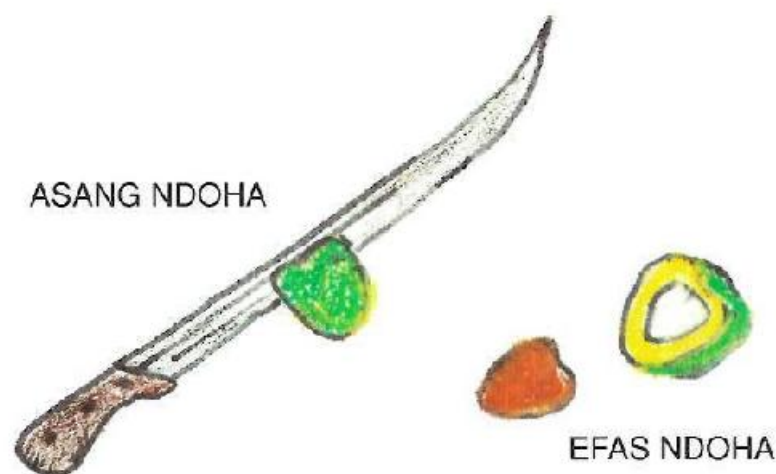
NDOHA

CHOCOLATE EN MOMENTO DE COSECHAR

El NDOHA empieza a florecer en cada época seca de agosto, y siete meses después caen las frutas al suelo, momento en que las mujeres empiezan a recolectarlas.

Las mujeres salen de sus casas a las cuatro o cinco de la madrugada, antes de amanecer, para aprovechar los frutos que han caído durante la noche. En el bosque al pie del árbol, se parten las frutas a la mitad con el machete, sacando los dos granos o semillas de su interior y metiéndolos en la cesta. Ya en casa se echan dentro de un cubo con agua limpia para poder quitar la piel de los granos más fácilmente.

Después de limpiarlos, se ponen en la secadera donde pueden permanecer dos o tres semanas secando, quedando listos para su almacenamiento o preparación.



## CHOCOLATE («NDOHA»)

### 1. Nombre del plato: «**EKIMA-NDOHA**»

*Ingredientes:* Chocolate, hojas de bosque o de plátano.

*Preparación:* Se tostan bien los granos de chocolate y se dejan en una secadera. Se machacan, en el mortero, bien hasta que los granos empiezan a soltar aceite.

Se cubre el fondo y las paredes de una olla con hojas grandes de bosque o de plátano y se sujetan con palos. Se va echando la pasta de chocolate poco a poco, aplastándolo con una maza; se deja al sol un día entero.

Transcurrido ese tiempo, se deja la olla cerca del fuego (no encima) dos días más; se quitan los palos y se pone en un plato.

Este preparado, una vez seco y duro, se puede conservar durante mucho tiempo.

Cuando se quiera cocinar un plato que lleve chocolate, se cortará la cantidad necesaria y se rallará directamente sobre el agua que hierve al fuego.

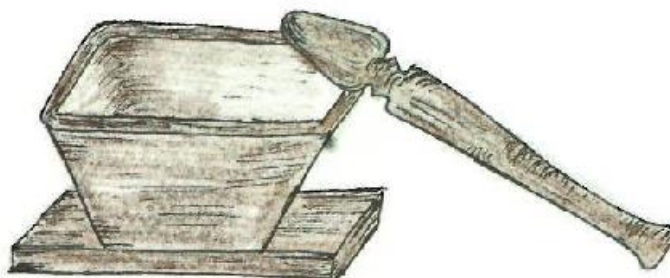
### 2. Nombre del plato: «**ESABLE-NDOHA O MBOA-NDOHA O EFFUGFUA-NDOHA**»

*Ingredientes:* Agua, sal, picante.

*Preparación:* Hervir dos litros de agua en una olla con un poco de sal y picante; se echa Ekima-Ndoha rallado, removiendo con una espátula durante diez minutos; se toma caliente, pues fría tiene un aspecto gelatinoso.



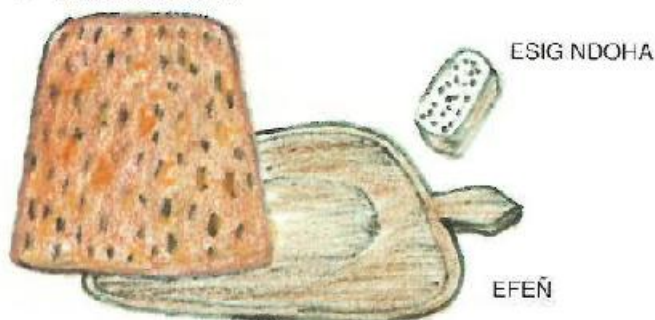
ACHA NDOHA (EQUIMA)



DENTRO DE UN CUBO



1. EQUIMA NDOHA



- EQUIMA NDOHA
- ASABLE NDOHA
  - LOMANDOHA
  - MBOHA NDOHA
  - ASOGA NDOHA
  - NDOHA NBONAN

3. Nombre del plato: «**LOMANDOHA**»

*Ingredientes:* Agua, sal, picante, Ekima-Ndoha, hojas tiernas de malanga, tomate natural, pescado o sardinas..

*Preparación:* Se lavan bien las hojas de malanga y se cortan muy finas.

Se fríe un poco de aceite junto con un poco de ajo y tomate natural; se añade un litro de agua y al empezar a hervir, se echan las hojas de malanga troceadas. Se deja hervir durante cuarenta y cinco minutos, añadiendo chocolate rallado (EKIMA-NDOHA), sal y picante.

En caso de añadir pescado, se puede hervir junto con las hojas de malanga.

4. Nombre del plato: «**NDOHA-MBOHA**»

*Ingredientes:* Agua, sal, chocolate, picante, aceite de palma, carne o pescado, tomate natural y hojas de malanga.

*Preparación:* Se tuestan los granos de chocolate y se fríen en una sartén con aceite de palma; ya fritos se muelen bien dos veces.

En una olla de agua se ponen a hervir dos litros de agua con sal, picante, el aceite de freír el chocolate, el tomate natural, las hojas de malanga bien trituradas, y la carne o el pescado, durante una hora. Ya cocido, se echa la pasta de chocolate, removiendo bien con una espátula durante diez minutos. Estará listo para comer.

5. Nombre del plato: «**ASOGA-NDOHA**»

*Ingredientes:* Hojas de plátano, chocolate, carne o pescado, sal, aceite de palma, picante, agua.

*Preparación:* Se prepara la carne hirviéndola en una olla con agua, sal, aceite y picante durante una hora; si se prepara con pescado fresco o seco, no hace falta cocinarlo antes.

Se preparan las hojas grandes de bosque, o de plátano, para envuelto; se echa chocolate molido, la carne cocinada o pescado crudo, se remueve bien; se va echando agua templada (si es de carne, se echa el agua donde se ha hervido la carne) removiendo hasta hacer una pasta blanda. Se hace el envuelto atándolo bien.

Se echa el envuelto en una olla con agua, se tapa y se deja hervir media hora después que ha hervido, se saca y se prueba rectificando si falta sal.

Si no se come en el día, se puede conservar para el día siguiente.

6. Nombre del plato: «**NAM-NDOHA**»

*Ingredientes:* Plátanos, agua, pescado (langosta), chocolate, aceite, tomate natural.

*Preparación:* Se pelan los plátanos (uno por cada persona), se lavan y se cortan en trozos pequeños, se ponen a cocer en una olla con bastante agua durante media hora junto con la langosta o cualquier otro pescado que se haya elegido para cocinar, añadiendo chocolate molido o rallado en poca cantidad.

Se fríe en un poco de aceite una cebolla picada y tomate natural; se echa en la olla, se remueve y se deja hervir un cuarto de hora más.

7. Nombre del plato: «**DUMBO-BICUAN**»

*Ingredientes:* Plátanos, agua, chocolate, picante, sal, hojas de plátano, langosta o pescado salado.

*Preparación:* Se pelan los plátanos, se lavan y se parten en trozos grandes; se echan en una olla con poca agua, se deja cocer durante media hora. Se sacan a un plato y se guardan.

Se mezcla el plátano con el pescado seco o langosta y el chocolate machacado o rallado, se va añadiendo agua poco a poco hasta hacer una masa blanda, que se deja sobre hojas de plátano para hacer un envuelto.

Se coloca el envuelto en una olla con agua, se deja hervir durante una hora, después se saca y se deja en una escudilla para que se seque. Ya seco, se abren las hojas de plátano, removiendo bien el envuelto.

---

8. Nombre del plato: «**NBOHO-NDOHA**»

*Ingredientes:* Agua, sal, picante, Bitetam o Nsuam, pescado o carne, tomate natural, hojas tiernas de malanga, chocolate, aceite.

*Preparación:* Se muelen los granos de chocolate sin tostar, por dos veces. Se lavan las verduras y se parten en trozos muy pequeños. Se ponen en una olla con bastante agua, sal, picante y un poco de aceite de palma.

Se separa un poco de caldo para ir deshaciendo en él, el chocolate poco a poco, nunca echarlo en la olla directamente. Cuando la carne o el pescado se han cocido con las verduras durante una hora, se echa el chocolate y se deja hervir durante otros 10 minutos más dando vueltas sin cesar, quedando una sopa de aspecto gelatinoso.

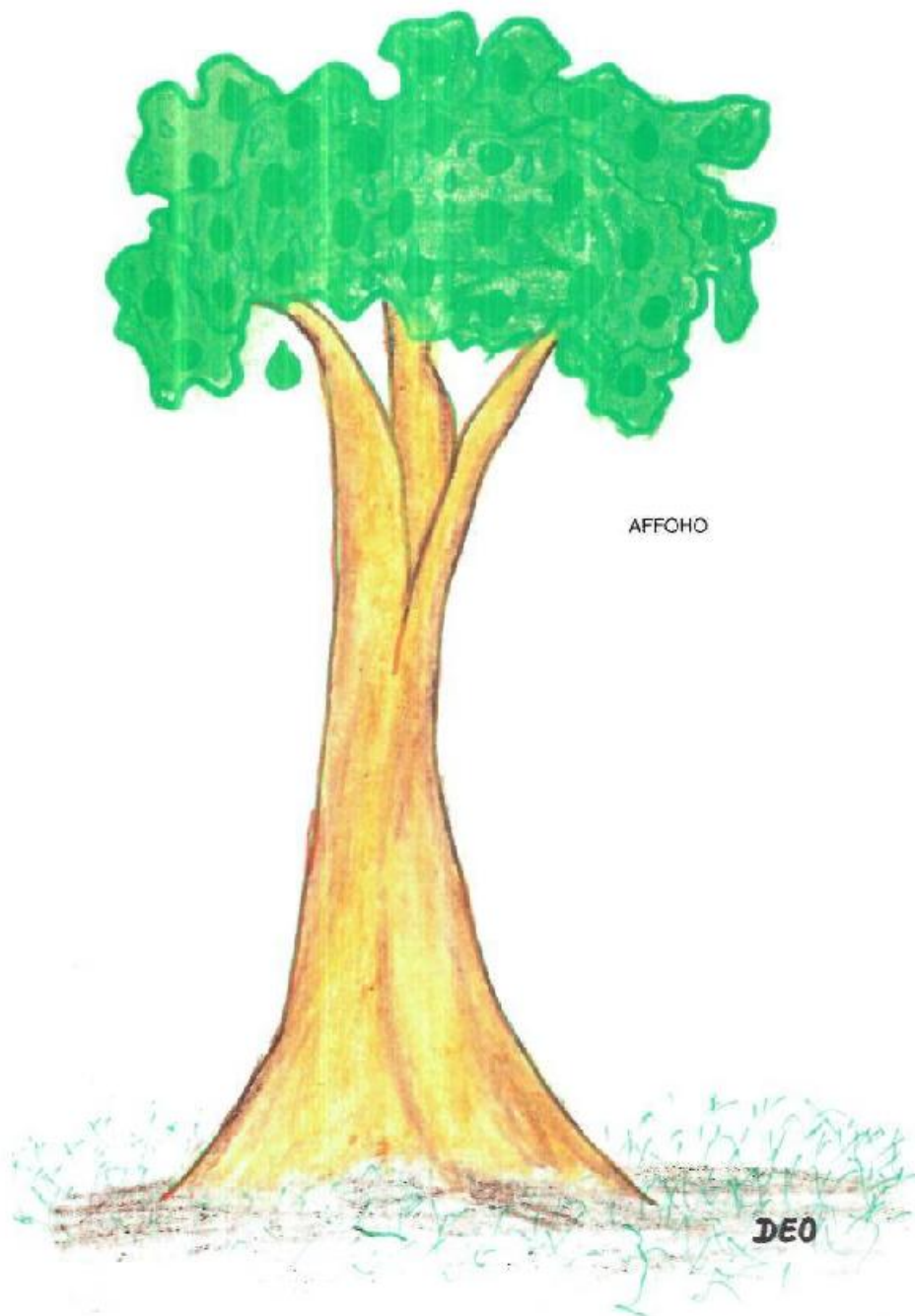
---

## «FFOHO»

(Fruto seco parecido a la almendra)

El árbol FFOHO se encuentra en los grandes bosques. Es mayor en tamaño y grosor que el árbol de chocolate.

El gran tronco del árbol es utilizado para la construcción de casas, sacando tablas, cercas y demás piezas necesarias.



En el mes de marzo da unos frutos de color verde claro, redondos y algo grandes; son muy carnosos por fuera pero no se comen. Tienen un hueso en su interior, que contiene las semillas. Estas están cubiertas de una fina piel roja parecida a la del cacahuete.

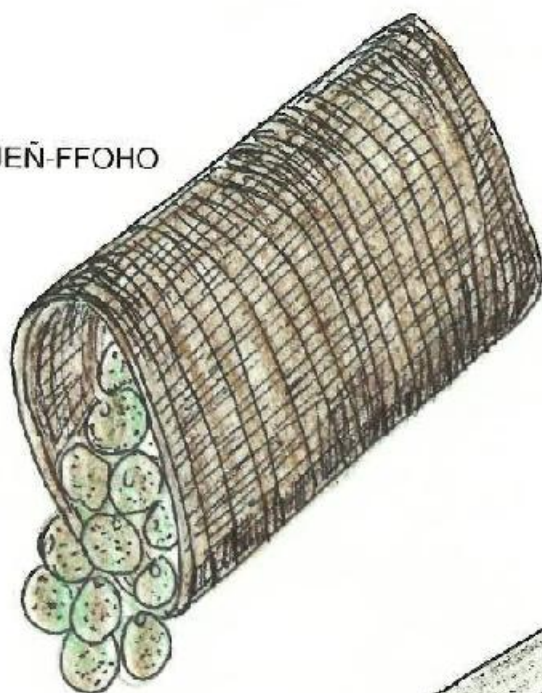
Cuando las mujeres recogen los frutos del suelo para recolectar las semillas, deben ir provistas de mazos o coger piedras duras, para poder romper los huesos de los frutos y sacar las semillas. Una vez los granos en casa, se hierven para quitar más fácilmente la piel roja. Luego se dejan en la secadera durante tres semanas y, una vez secos, se guardan en un garrafón o en botellas bien tapadas, para su conservación durante meses.

FFOHO



CON LOS GRANOS  
SE PREPARAN TODOS  
LOS PLATOS

NCUEÑ-FFOHO



MISO-MI-FFOHO

## FFOHO

### 1. Nombre del plato: «**BITUAR-BI-FFOHO**»

*Ingredientes:* Ffoho sin pelar.

*Preparación:* Se tuestan los granos de Ffoho en el horno o las brasas, sin dejarlos quemar.

### 2. Nombre del plato: «**NAM-FFOHO**»

*Ingredientes:* Agua, carne o pescado, hojas tiernas de malanga, sal, picante, Ffoho.

*Preparación:* Se tuestan poco los granos de ffoho, se pelan, y se muelen dos veces.

En una olla con un poco de agua, se pone a cocer carne o pescado, hasta que esté bien tierno, junto con las hojas de malanga. Cuando está cocido se echa el Ffoho molido, se añade algo de picante, sal, y se remueve bien con una espátula.

### 3. Nombre del plato: «**NCONA-FFOHO**»

*Ingredientes:* Carne o pescado, agua, Ffoho, sal, picante, hojas de plátano.

*Preparación:* Se tuesta un poco de ffoho; se pela y se muele dos veces.

Como en la receta anterior, se cuece carne o pescado; hay que procurar que cuando esté cocido no quede mucha agua en la olla; se añade el ffoho picante, sal y se remueve con una espátula.

Este preparado se echa sobre hojas de plátano; se envuelve bien y se ata; se mete el envuelto en una olla con agua y se deja cocer durante una hora.

Se saca de la olla cuando está cocido y se deja secar; cuando se va a consumir se retira la hoja de plátano.

Este envuelto, dejándolo en la secadera puede durar más de dos días sin que se estropee.

### 4. Nombre del plato: «**NIFUAN-MI-FFOHO O BITUAR-BI-FFOHO**»

Se rompe la cáscara de las almendras.

*Preparación:* Se pone una olla al fuego, cuando empieza a hervir, se retira del fuego, se echan las almendras y se tapa; se deja así durante cinco minutos. Se retiran las almendras de la olla, se pelan y se ponen en un plato para su consumo, guardándolas en la secadera.

### 5. Nombre del plato: «**NAM-FFOHO**»

*Ingredientes:* Ffoho.

*Preparación:* Se prepara Bituar-bi-ffoho, como la receta nº 4; cuando está la almendra seca se machaca, se muele por dos veces hasta hacer una masa blanda.

Con ello se pueden preparar sopas, envueltos, etc. de la misma manera que el chocolate (ver recetas de chocolate, nº 3, 4, 5, 6, 7 y 8).

También se pueden hacer los mismos preparados mezclando chocolate y ffoho machacados a parte iguales.

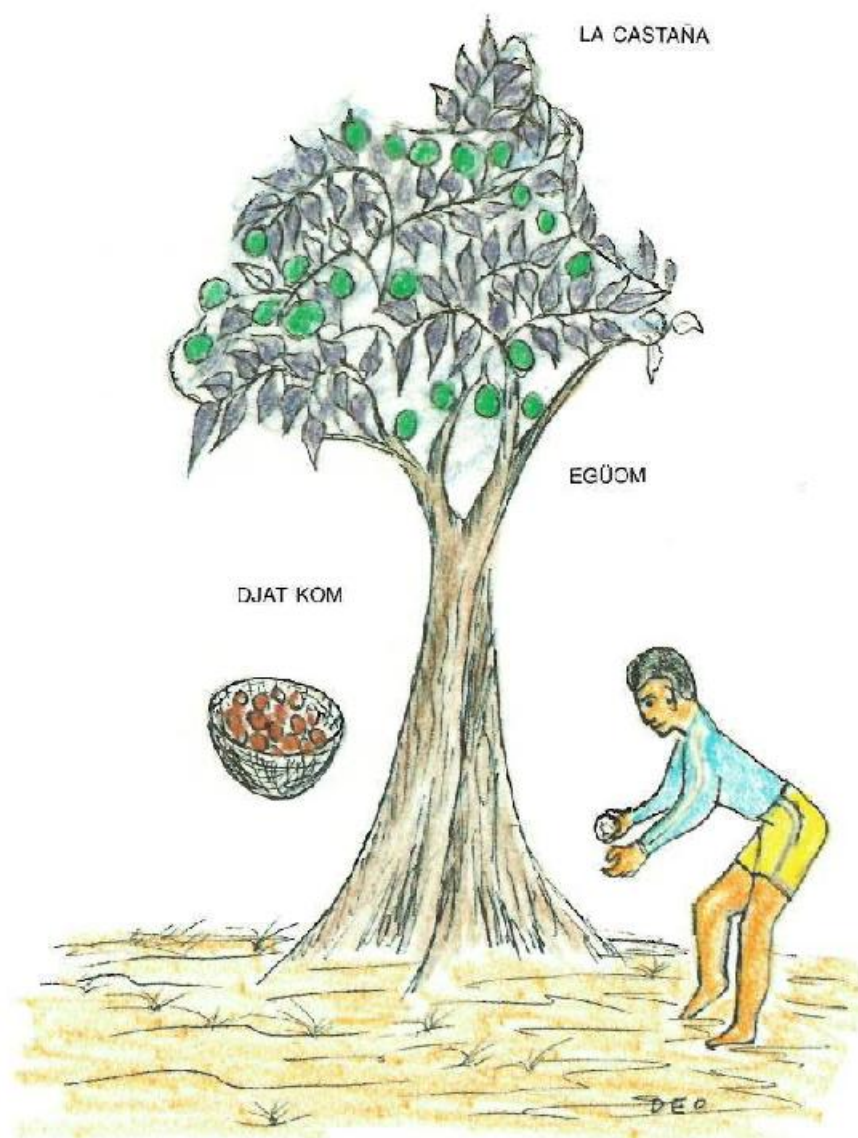
## LAS CASTAÑAS («KOM»)

Este árbol silvestre tiene un grosor y altura parecidos al árbol de chocolate y se encuentra en los grandes bosques vírgenes.

Sus frutas están cubiertas de una fina y fuerte piel de color verde o marrón según su maduración; dentro de esta capa se encuentra un hueso que contiene una semilla redonda comestible.

Se empieza a cosechar desde el mes de enero hasta el mes de marzo; cuando se recogen las frutas en el bosque, se echan en un arroyo con poca corriente para seleccionar las frutas con semillas buenas y las frutas que no sirven: las que quedan flotando no valen y las que se hunden serán las buenas.

Las frutas sumergidas se sacan, se llevan al pueblo y se dejan en la secadera durante varias semanas o meses. Cuando ya tenemos los frutos secos se rompe el hueso encima de una piedra y los granos o semillas salen con facilidad.



---

## **CASTAÑAS («KOM»)**

### **1. Nombre del plato: «NKONA-KOM»**

*Ingredientes:* Castañas, agua, sal, picante, carne o pescado, verdura (al gusto), hojas de plátano o bosque.

*Preparación:* Se quita la cáscara de las castañas y se ponen a cocer en una olla con agua. Cuando están cocidas se retiran y se quita la piel. Se ponen los granos sobre una piedra limpia, machacándolos dos veces hasta hacer una pasta fina.

En una olla se pone a hervir carne o pescado durante una hora, con sal, picante y la verdura que guste.

Se preparan las hojas de plátano o de bosque para envuelto; se extienden y se pone la pasta de las castañas; se añade un poco de agua y se envuelve bien.

En una olla con agua se pone el envuelto, dejándolo cocer durante media hora; se retira, se quitan las hojas del envuelto y se remueve bien para hacer una pasta espesa a punto para comer.

### **2. Nombre del plato: «NCOT-KOM»**

*Ingredientes:* Castañas.

*Preparación:* Los frutos de las castañas se dejan secar en una secadora durante dos o tres meses.

### **3. Nombre del plato: «MBUMAN-KOM»**

*Ingredientes:* Castañas.

*Preparación:* Con un cuchillo partir por un lado la cáscara dura de las castañas. Poner sobre una rejilla metálica, removiendo constantemente con una cuchara para que no se quemen.

Retirar cuando se hayan tostado. La cáscara y la piel son fáciles de quitar.

### **4. Nombre del plato: «AKAK-KOM»**

*Ingredientes:* Castañas.

*Preparación:* Ninguna. Las castañas se comen tal y como se recogen, pelándolas con la mano o con la ayuda de un cuchillo.

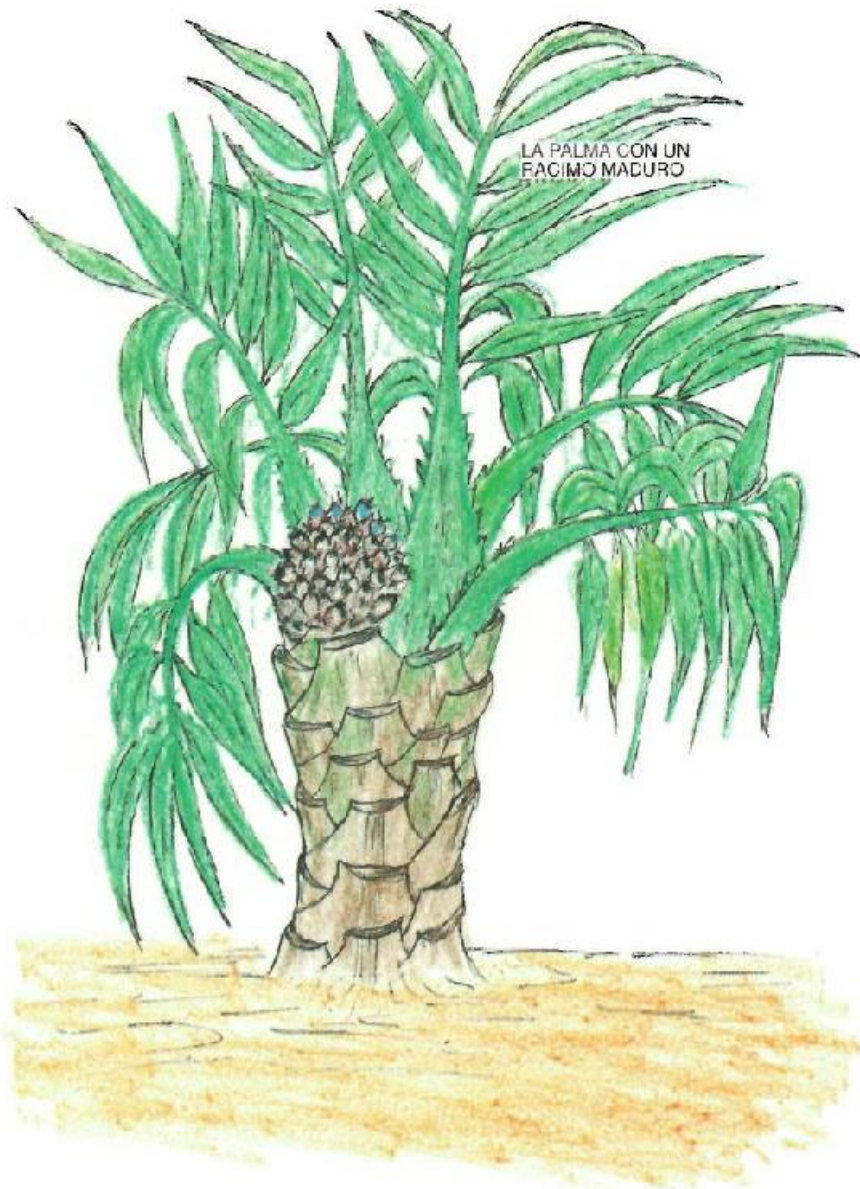


## LA PALMERA

La palmera que nos ocupa es una variedad de ancho tronco y copa frondosa, cuyo fruto es el racimo de palmiste (EKANG), utilizado sobre todo para extraer el aceite.

Esta palmera crece en cualquier lugar que se quiera plantar, sea en una finca especial de palmeras o en la misma finca de comidas o en el patio de la casa.

Se planta con los granos de palmiste. Una vez que se pudre la fruta, da un brote; será el momento de meterlo en la tierra. Su crecimiento es lento y tardará más de tres años en empezar a dar frutos. Del origen de una rama saldrá una piña o racimo de pequeños frutos de color rojo y negro. Cada palmera joven y bien cuidada puede dar 3 o 4 racimos cada 6 meses, que se cortarán en el momento en que los granos negros del racimo se van poniendo rojos.



LA PALMA CON UN  
RACIMO MADURO

Estos granos tienen una parte externa fibrosa y rica en aceite que todos los animales del bosque buscan y comen con gran gusto, en especial los loros grises de cola roja. El hueso duro de su interior de color negro, tiene forma de corazón; dentro tiene una semilla no comestible que sirve para obtener aceite de ungir la piel.

A fin de que estos granos den mucho aceite y se desprendan fácilmente del racimo, debe esperarse 3 o 4 días antes de su preparación, pero no debe dejarse mucho tiempo, pues ya no se obtendrá aceite de buen sabor.

Este aceite es muy espeso y rojo.

De la palmera, además del aceite, se aprovecha la savia para obtener una bebida llamada TOPE (pág. 86) y su médula ESONG de sabor dulce y suave.

Cuando se tumba la palmera para obtener su savia (TOPE) estará un mes goteando hasta secar. Pasado este tiempo, en el extremo que goteaba, empiezan a crecer unas larvas blancas (FUAS) (pág. 22), de unos tres centímetros de longitud. Si escuchamos en este extremo del tronco, oiremos un burbujeo de distinta intensidad según el tamaño de las larvas. Estas van comiendo la médula y penetran hacia el extremo opuesto de la palmera, excavando finos túneles. Si vamos dando cortes perpendiculares a la palmera, desde el extremo que sangraba hacia el opuesto, nos encontraremos con las larvas, que sacaremos con los dedos y guardaremos en una hoja de bosque o en una olla. Después de lavarlas con agua, estarán listas para cocinar, pero antes deben cortarse por el medio.

Estas larvas también pueden conseguirse en los troncos de bambú.

Cuando no se cogen las larvas sufren una metamorfosis y se transforman en grandes moscas negras.

## **PALMA («ALEN»)**

### **1. Nombre del plato: «ESONG-ALEN»**

*Ingredientes:* Médula de palma, hojas de contriti, agua, caña de azúcar, aceite de palma, media cebolla, picante.

*Preparación:* Se cortan las ramas de la palma en la zona donde se unen al tallo; se pela y se separa la médula o Esong-Alén.

Esta médula se parte en trozos grandes y se echan en una olla con hojas de contriti y 3 litros de agua. Se pone a hervir durante una hora; mientras hierve, se añade un vaso de caña de azúcar, cuatro cucharadas de aceite de palma crudo, una cebolla picada y picante al gusto. Se tapa la olla dejando que el agua se vaya consumiendo.

Ya cocido se saca el Esong-Alén de la olla dejándolo enfriar en un plato.

### **2. Nombre del plato: «BIGUAS-MELEN O NVUN-MELEN»**

*Ingredientes:* Granos de palmiste, agua, sal.

*Preparación:* Se lavan los granos de palmiste y se ponen en una olla con agua y una cucharada de sal.

Se pone la olla al fuego, dejando hervir todo, durante tres cuartos o una hora.

Ya hervidos se retiran los granos de palmiste de la olla y se deshuesan. La carne se puede comer tal como está o machacada.

3. Nombre del plato: «**SUP-MELEN O EMA-MELEN**»

*Ingredientes:* Granos de palmiste, agua, pescado fresco o ahumado, verdura (endough o malanga), picante, sal, ajo.

*Preparación:* En una olla con un poco de agua se cuecen primeramente unos granos de palmiste durante media hora; una vez cocidos, se sacan de la olla, se machacan en un mortero y se echa agua caliente encima removiendo bien. Tras escurrir y retirar las fibras y huesos del palmiste, se cuele el agua y el jugo aceitoso restante, echándolo en una olla limpia donde se deja hervir durante quince minutos.

Se corta el pescado fresco o ahumado en trozos, así como la verdura que se vaya a utilizar, y se echa en el agua o sopa de palmiste; se añade picante, sal, ajo machacado, pudiendo añadir opcionalmente berenjenas y tomate natural bien picado. Se deja hervir todo durante una hora y media.

*Variante:* Se puede sustituir el pescado por carne de gallina.

4. Nombre del plato: «**ENSEM-ENVUÏN**»

*Ingredientes:* Palmiste, hojas de plátano o de bosque, hojas de Asep y sal.

*Preparación:* Ya cocido el palmiste, durante media hora en una olla con agua, se retira, se machaca y se sacan los huesos.

Se preparan las hojas de bosque o de plátano para hacer el envuelto, poniendo sobre ellas hojas de Asep en trozos muy pequeños y la carne de palmiste encima, añadiendo un poco de sal.

Se ata bien el envuelto y se pone en el horno media hora.

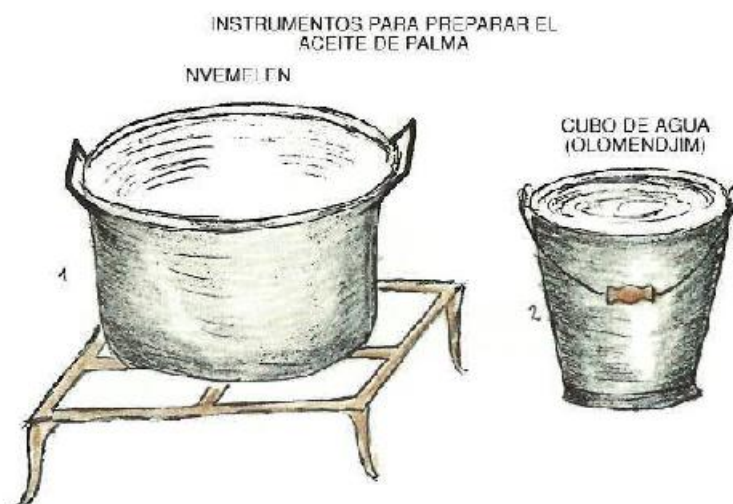
Se retira y se deja en un sitio fresco, hasta su consumo.

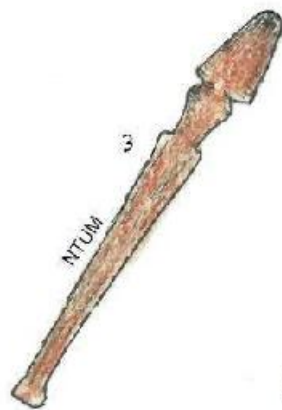
5. Nombre del plato: «**ACEITE DE PALMA O MBUAN-MELEN**»

*Ingredientes:* Granos de palma, agua.

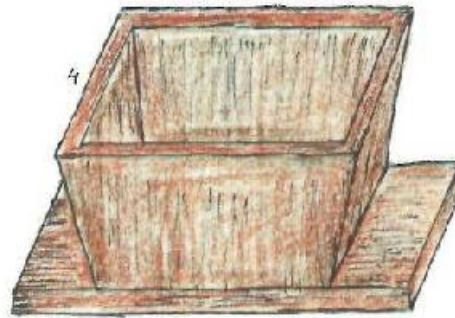
*Preparación:* Los granos de palmiste se ponen en una olla grande con abundante agua que les cubra bien dejándolo cocer durante media hora; pasado este tiempo se ponen los granos de palmiste en el mortero, se machacan sin romper los huesos y se vuelve a meter todo en la olla con agua caliente para que siga cociendo. De esta forma, van soltando el aceite, que se queda en la superficie del agua.

Después se va retirando el aceite con una cuchara y se guarda en botellas.

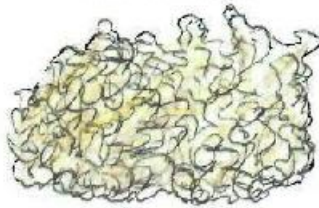




MOLER LOS GRANOS  
DESPUES HERVIR  
NCHAAN MELEN



FIBRAS O RESTOS CARNOSOS  
(BIBUALE MELEN)



HUESOS DE PALMISTE  
(MIBANG-MINVIN)

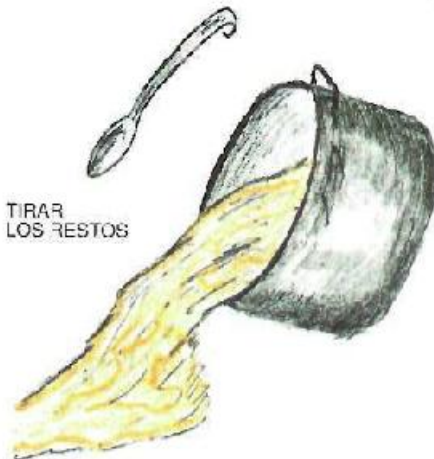


HERVIR DESPUES DE HABER QUITADO LOS  
RESTOS ANTERIORES



SACAR EL ACEITE PURO

TIRAR  
LOS RESTOS



6. Nombre del plato: «**MBUAN-MIBANG O ACEITE DE PALMISTE**»

*Ingredientes:* Huesos de palmiste o Mvuiñ-Mibang, agua, sal, paño de tela blanca.

*Preparación:* Se rompen los huesos de palmiste y se sacan las semillas de su interior; se lavan y se ponen en una olla al fuego durante media hora, pero sin agua; se remueven con una cuchara para que las semillas vayan soltando el aceite; luego se pone todo sobre una tela blanca limpia para filtrar el aceite, que tiene un color muy oscuro. El aceite filtrado se puede poner al sol durante 2-3 días con un poco de sal, a fin de que aclare su color. El aceite se guardará en frascos bien tapados.

Este no es un plato, sino un producto que se utiliza para ungir la piel, dándole brillo y grasa; también tiene utilidad para la piel de los niños cuando está irritada (si no se ha mezclado con ningún tipo de alcohol o colonia). No mancha la ropa.

**NUNCA SE PODRA UTILIZAR PARA ALIMENTO**

*Variante (1):* Se pueden añadir unas gotas de limón, para que no esté tan espeso.

*Variante (2):* Mezclar Mbuan-Mibang con colonia de baño, a partes iguales para que tenga mejor olor.

*Variante (3):* Las semillas del hueso de palmiste, en lugar de tostarlas, se machacan bien sobre una piedra plana y grande con otra piedra cilíndrica más pequeña.

Se echan las semillas machacadas en una olla, cubiertas de agua, dejándolas cocer una hora y media; se retiran del fuego y se dejan así un día entero. Pasado este tiempo, se verá una capa de grasa encima del agua de cocción; se retira la grasa del agua con una espumadera y se echa en una sartén que se pondrá al fuego hasta que la grasa se haga líquida (aceite), removiendo un poco.

Se coloca en frascos así, o mezclando con colonia a partes iguales, o echando en cada frasco una bola de naftalina o su polvo (así preparado se utiliza para enfermedades de la piel).

## LA YUCA

La yuca es el principal alimento de Guinea por su alto consumo. Es la principal fuente de hidratos de carbono. Su cultivo es sencillo y no exige terrenos nuevos para ser plantada.

*La raíz* de la planta es un tubérculo, que puede llegar a alcanzar un gran tamaño.

Hay varias clases de yuca que reciben diferentes nombres y que también tienen diferentes sabores y usos.

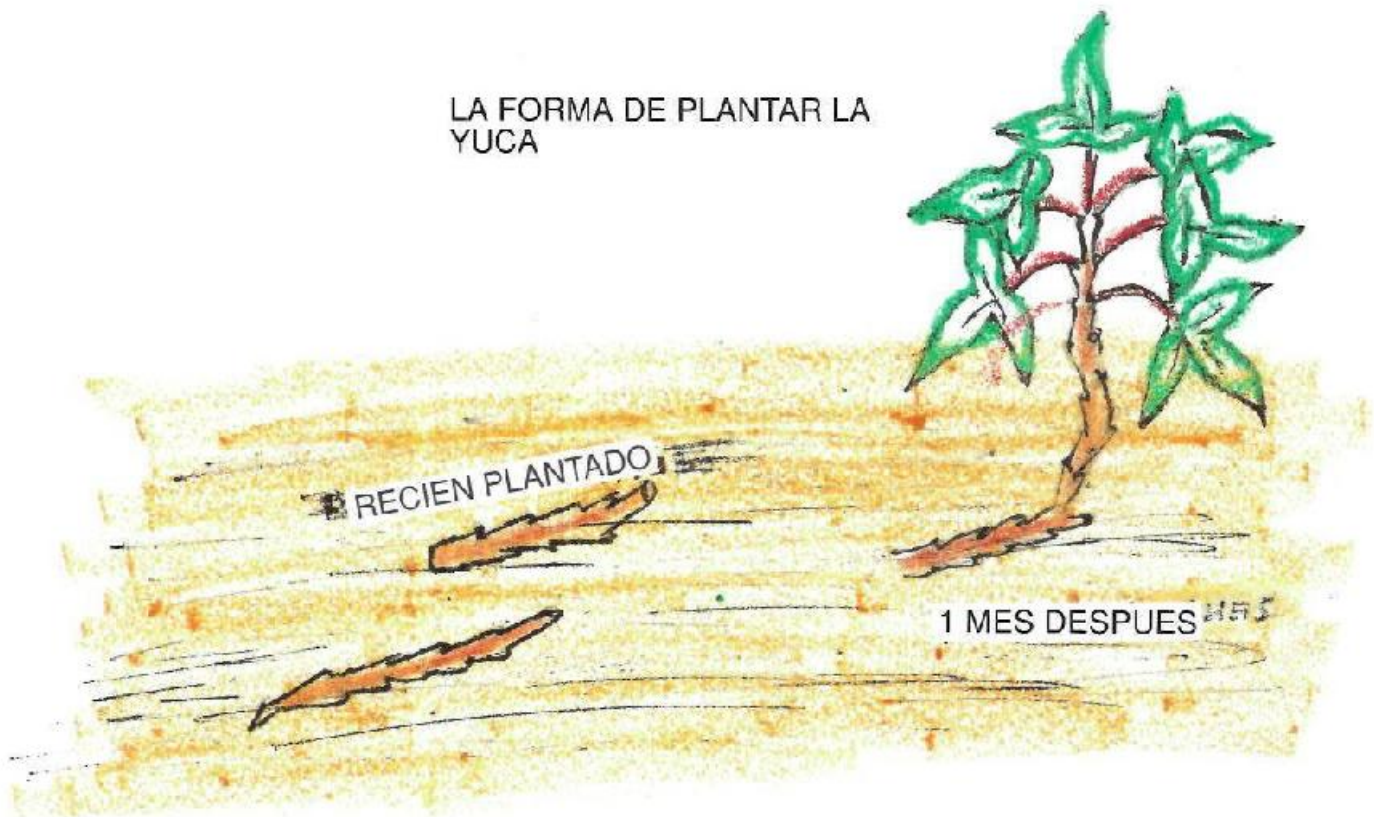
*El tallo* sirve para «conservar el origen de la planta», es decir, para plantar u obtener nueva cosecha. Cuando se va a plantar, cortaremos el tallo en varios trozos y los dejaremos durante dos semanas en el suelo, hasta empezar a brotar las nuevas hojas, momento en que ya podrá ser plantado; si plantamos directamente los trozos de tallo en la tierra sin esperar las dos semanas obtendremos tubérculos amargos y menos sabrosos.

Debe plantarse introduciendo un extremo del tallo en la tierra, dejando el resto inclinado en contacto con la superficie de la tierra.

*Las hojas* empiezan a salir a los siete días de haber cortado los trozos de tallo, pero deberán transcurrir dos meses hasta poder empezar a comerlas.

*Los frutos* que da la yuca prácticamente no son utilizados, ya que al sembrarlos la planta que dan no tendrá tubérculos y sólo se aprovecharán sus hojas; recibe el nombre de «Ebumle-mboho».

### LA FORMA DE PLANTAR LA YUCA





## HOJAS DE YUCA («BAMBUCHA O MENDJA»)

### 1. Nombre del plato: «**MENDJA ESUG**»

*Ingredientes:* Agua, picante, corteza de Esun (canela en rama), hojas tiernas de yuca, granos de palmiste maduro, bananas.

*Preparación:* Se lavan las hojas de yuca, quitando los tallos más gruesos y se machacan en el MBAG (mortero) muy bien, hasta hacer con ello una pasta (durante casi una hora), mezclándolo con dos bananas también machacadas.

Se echa todo en una olla y se añade agua hasta llegar al nivel del Mendja. Se deja hervir 1 hora y media, añadiendo un poco de picante, la corteza de esun y, si se tiene, 10 o 15 berenjenas peladas y en trozos.

*Preparación del Palmiste:* Se hierven los granos de palmiste durante media hora, en cantidad igual a la de mendja; se retiran del fuego y se machacan en el MBAG; luego con el agua, filtrarlo con un filtro del tipo «ELORO-MELEN». El agua filtrada se vierte en la olla en la que hemos puesto el mendjá, dejándolo hervir 15 o 30 minutos. Servir muy caliente.

### 2. Nombre del plato: «**MENDJA-NDOHA**»

*Ingredientes:* Agua, picante, berenjena, corteza de esun, granos de ndoha (chocolate), yuca fermentada, hojas tiernas de yuca.

*Preparación:* Se preparan las hojas de mendjá como en la receta nº 1.

Se pone chocolate, en una cantidad que sea la mitad del mendjá en una sartén «YANG-YANG», con un poco de aceite de palma, y se acerca al fuego 15 minutos. Se retira del fuego y se machaca bien, añadiendo un poco de yuca fermentada.

Se echa este preparado en el mendjá; se añade un poco de agua y se deja hervir durante 15 o 30 minutos. Se puede añadir también berenjenas muy bien machacadas.

Comer muy caliente.

3. Nombre del plato: «**MENDJA OGUON**»

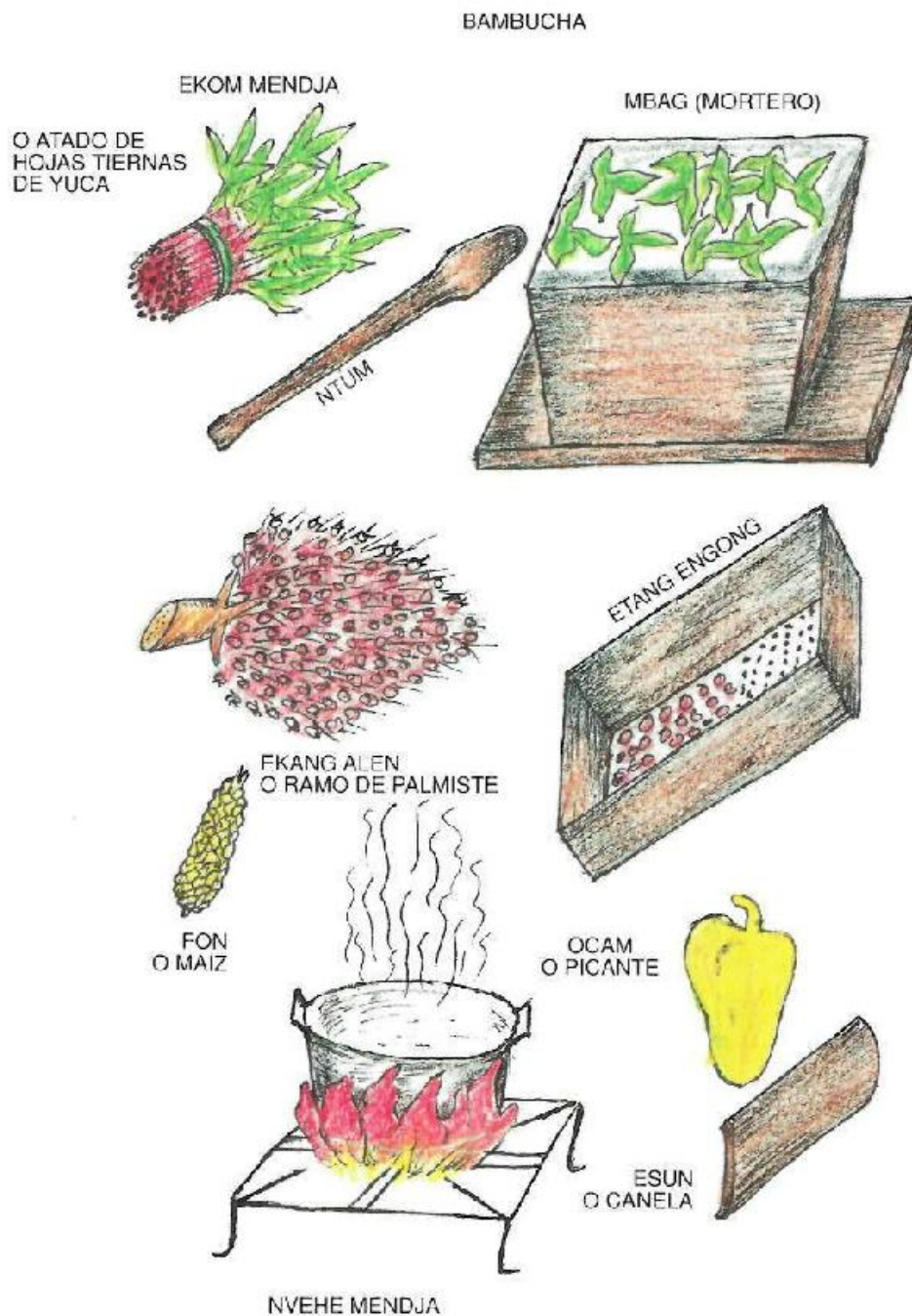
*Ingredientes:* Agua, picante, corteza de esun, cacahuete, yuca fermentada, hojas tiernas de yuca.

*Preparación:* Se preparan las hojas de mendjá como indica la receta nº 1.

Preparar cacahuete (en cantidad igual a la mitad de mendjá), tostado en «ETANG-ENGONG» y molido dos veces, hasta hacer una pasta fina, que se añade al mendjá.

Se cubre de agua y se deja hervir hasta que el agua se evapore. Se toma muy caliente.

Es un plato muy energético, debido al cacahuete que contiene.





4. Nombre del plato: «**MENDJA-NGUA-MBONG**»

*Ingredientes:* Agua, picante, corteza de esun, bola de yuca ahumada o «Vu-Vu» (receta nº 21), hojas tiernas de yuca.

*Preparación:* Se preparan las hojas de mendjá como indica la receta nº 1, añadiendo picante y esun.

Se pela la yuca, y se machaca muy bien, haciendo unas bolas que se dejan en la secadera. Cuando se van a utilizar estas bolas, se lavan bien quitando toda la corteza ahumada. Se machacan y se pasan por un filtro metálico.

Este polvo de yuca se añade al mendjá, se pone al fuego, se remueve en continuación con una espátula para que no se pegue. Se come caliente.

5. Nombre del plato: «**OSURA-MENDJA**»

*Ingredientes:* Agua, picante, sal, pescado o carne en trozos, aceite de palma, hojas tiernas de yuda.

*Preparación:* Se preparan las hojas de Mendjá como en la receta nº 1, pero sin añadir berenjenas.

Se hierven los trozos de carne o pescado aparte, con un poco de aceite.

Se tuesta y se muele el cacahuete en cantidad superior al mendjá, añadiéndolo al mendjá, al cual se añade la carne o el pescado ya cocidos. El preparado se vierte sobre una hoja de plátano, después de haber cocido durante media hora con un poco de sal; remover bien.

Se ata bien el envuelto, se mete en una olla con agua que lo cubra, y se deja que hierva durante una hora más.

Sacar y secar al horno media hora.

Este plato puede conservarse en frío durante 2 o 3 días sin que se estropee; posee grandes cualidades alimenticias, por contener hidratos de carbono, proteínas y vitaminas.

*Variante:* Al mendjá ya hervido se añade el pescado o la carne en trozos, añadiendo cacahuete tostado bien molido, con algo de picante. Después se prepara el envuelto como «OSURA-MENDJA».

6. Nombre del plato: «**MENDJA-FON**»

*Ingredientes:* Agua, picante, maíz tierno, malanga, cacahuete, sal, hojas tiernas de yuca, aceite de palma.

*Preparación:* Se preparan las hojas de mendjá como se indica en la receta nº 1.

Se pelan los granos de maíz, en cantidad igual a la de mendjá, o bien partiendo el maíz sin desgranar en tres trozos, poniéndolo a cocer con mendjá. Añadir sal picante, un poco de aceite de palma y agua, se deja cocer durante una hora y media.

Cuando se ha consumido un poco el agua, se añade el cacahuete tostado, que se habrá molido por dos veces, se pone al fuego durante media hora removiendo con una espátula continuamente. Después se retira y se deja enfriar.

Este alimento se puede conservar durante 2 o 3 días. Al ir a consumirlo conviene recalentar sólo la cantidad que va a ser utilizada en ese momento.

7. Nombre del plato: «**MENDJA-FON**»

*Ingredientes:* Agua, mendja, fón.

*Preparación:* Se preparan las hojas de mendjá como en la receta nº 1.

Esta preparación se hace cuando no se tiene cacahuete, en cuyo caso se utilizan granos de Fón, en la misma cantidad que mendjá, tostados y molidos.

Con esta modificación, la forma de prepararlo es igual que en la receta nº 3.

**TUBERCULO DE YUCA («NDJI MBOHO»)**

8. Nombre del plato: «**TAS MBOHO**»

*Ingredientes:* Tubérculos frescos, caña de azúcar, tela blanca fina y limpia.

*Preparación:* Lavar y pelar bien los tubérculos; rallarlos en el «ESIG»; colocar el polvo en una tela fina y limpia y estrujarla para que suelte el almidón.

Lavar bien esta tela con el polvo de yuca dentro, en agua fría abundante (un litro y medio). Se añade azúcar de caña y se deja hervir durante veinte minutos removiendo continuamente.

*Variante (1):* Para los adultos, se puede añadir café tostado.

*Variante (2):* Freír ajo en aceite de palma y añadirlo; también se pueden añadir sardinas troceadas (una lata).

*Variante (3):* Después de pelar y trocear la yuca, se hierve una hora con sal y los huesos de una gallina; con un pasapuré se muele la yuca haciendo una pasta; se añade el caldo que quedó y un poco de aceite de palma en el cuál antes se ha frito un poco de ajo. Se calienta removiendo sin cesar.

*Variante (4):* El almidón se utiliza para planchar ropas (camisas).

9. Nombre del plato: «**PAGALU O PAN DE TUBERCULO**»

*Ingredientes:* Tubérculos frescos, sal, aceite de palma crudo, tela blanca limpia.

*Preparación:* Pelar bien y lavar los tubérculos, rallarlos y escurrir bien el agua (se puede hacer estrujándolos entre las manos). Se muele bien la pasta a la que se añade un poco de sal y un poco de aceite de palma crudo.

Se pone en una sartén un poco de aceite de palma, que cubra sólo el fondo de la misma, después se pone a calentar; cuando está caliente, se echa la pasta, dejándolo que se haga durante 10 minutos a fuego moderado.

Con un plato limpio, dar la vuelta al preparado para que se haga también por el otro lado como una tortilla.

Se suele tomar para desayunar con leche.

*Variante:* Se puede añadir a la pasta coco rallado, quedando con un sabor dulce.

10. Nombre del plato: «**SUP-MBOHO**» (Sopa de yuca)

*Ingredientes:* Tubérculos de yuca, aceite de palma, sal, picante, ajo, carne o pescado, hojas tiernas de malanga u otra verdura, agua.

*Preparación:* Preparar los tubérculos como indica la receta nº 8 (TAS).

Hervir la carne o el pescado partido en trozos en agua, con un poco de aceite, hasta que estén tiernos.

Después, en una cazuela, con un poco de aceite, se fríe con un diente de ajo, añadiendo la yuca y la carne o pescado, haciéndose una sopa muy sabrosa.



11. Nombre del plato: «**ESANA MBOHO**»

*Ingredientes:* Tubérculos de yuca, sal, caña de azúcar, tela blanca.

*Preparación:* Preparar los tubérculos como indica la receta nº 8 (TAS).

Moler bien la pasta, se coloca dentro de la tela blanca; se cuelga de algún sitio para que escurra todo el agua y el almidón.

Después se echa en una olla y se añade agua con caña de azúcar haciendo con ello una papilla. Se pone al fuego removiendo sin cesar con una espátula hasta que espese un poco.

12. Nombre del plato: «**NCONA-MBOHO**» (Envuelto de yuca)

*Ingredientes:* Tubérculos de yuca, sal, picante, aceite de palma crudo, hoja de bosque (AKAÑ).

*Preparación:* Preparar los tubérculos como indica la receta n° 8 (TAS).

Cuando la yuca rallada y molida es tan fina como harina, se añade pescado ahumado (BIPACA), bien molido, sal y picante.

Se añade agua de caña de azúcar haciendo con todo ello una pasta espesa; poner también un vaso de aceite de palma con algo de picante.

Sobre las hojas de bosque, preparadas para envuelto y colocadas en cruz, se echa la pasta, y se envuelve bien. Se coloca el envuelto en una olla, se cubre con agua y se deja hervir durante una hora y media a dos horas; después se deja escurrir bien el agua.

*Variante:* Al preparar la pasta se puede añadir cacahuate tostado y molido.



13. Nombre del plato: «**MACALA O BUÑUELOS**»

*Ingredientes:* Tubérculos de yuca, banana roja, sal, picante, aceite de palma.

*Preparación:* Preparar los tubérculos como indica la receta nº 8.

Se pelan bananas rojas maduras, en cantidad equivalente a la mitad del tubérculo utilizado. Se machaca bien. Se mezcla con la pasta de yuca y se vuelve a machacar todo junto; añadir sal. Dejar el preparado en una cazuela tapada durante 10 o 12 horas para que la pasta suba y los buñuelos estarán más esponjosos.

Se pone a calentar abundante aceite de palma en una sartén; cuando está bien caliente se va echando la pasta a la que, previamente, se ha dado forma de bolas.

Se saca cuando tienen un color dorado.



14. Nombre del plato: «**GARI**»

*Ingredientes:* Tubérculos de yuca, aceite de palma, un saco limpio y cuerdas y palos para atarlo.

*Preparación:* Se pelan una gran cantidad de tubérculos, se machacan un poco, pero no demasiado. Se meten en un saco de tela y se ata fuerte; en las esquinas del saco, se atan cuatro palos que permitirán retorcer el saco para que suelte bien el agua y el almidón que contiene; se deja en sitio fresco durante 24 horas.

En una olla grande, o en medio bidón bien limpio, se echa aceite de palma, sólo para cubrir el fondo; se echa la yuca y se pone al fuego, se va removiendo cada 10 o 15 minutos; cuando ya se ha cocido todo, se deja secar al sol durante dos días; se remueve de vez en cuando para que todo quede bien seco.

En una cazuela aparte, se prepara agua de caña de azúcar, o agua con azúcar, añadiéndolo a la pasta, haciendo con todo una pasta que ya se puede comer.

**NOTA:** Este alimento tiende a hincharse en el estómago, por lo que se recomienda comerlo en pequeñas cantidades.

15. Nombre del plato: «**PANKET**» (Roscos)

*Ingredientes:* Tubérculos de yuca, caña de azúcar (jarabe), aceite de palma, sal.

*Preparación:* Pelar los tubérculos, lavarlos y colocarlos en una olla cuyo fondo estará cubierto por hojas de plátano; añadir sal y ponerlo a hervir durante 45 o 60 minutos.

Cuando esté bien cocido, se machaca con jarabe de caña de azúcar. Con esta pasta se hacen aros (Roscos) y se frien en abundante aceite de palma bien caliente, dejándolos bien dorados; se retiran de la sartén según se van friendo.

16. Nombre del plato: «**AKUOMA-MBOHO**»

*Ingredientes:* Tubérculos de yuca, agua.

*Preparación:* Se pelan los tubérculos y se lavan bien. Se prepara una olla con hojas de plátano en el fondo y se echan los tubérculos. Añadir agua, sólo en cantidad que cubra las hojas de fondo, y ponerlo a hervir durante 45 minutos.

Se sacan los tubérculos y se dejan enfriar.

Se pueden servir enteros o machacados para acompañar la sopa u otra comida.

17. Nombre del plato: «**OSA-MBOHO**»

*Ingredientes:* Tubérculos de yuca, agua, cesta.

*Preparación:* Preparar los tubérculos como indica la receta n° 16, partiéndolos después en cuadraditos pequeños.

Se echa todo en una cesta, de mimbre o bambú, que se deja en el río bien cubierta por el agua que corre, durante 1 o 2 días. Al sacarlo del río, lavarlo bien varias veces.

Se conserva bien dejándolo dentro de agua fría y limpia.

Este plato se utiliza para acompañar a la sopa u otra comida.

18. Nombre del plato: «**MBO-MBOHO (Yuca fermentada) O MBOHO AKANG**»

*Ingredientes:* Tubérculos de yuca en gran cantidad, agua.

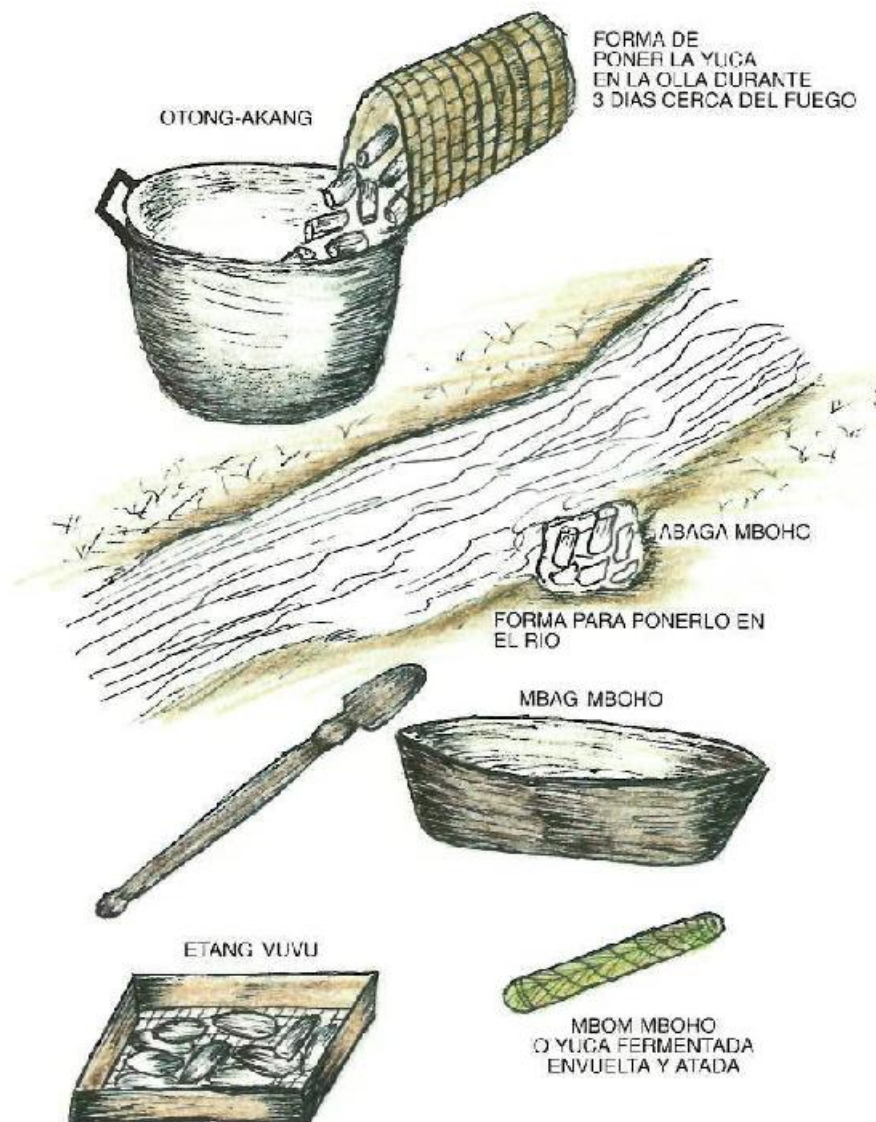
*Preparación:* Pelar y lavar bien los tubérculos de yuca, dejándolos fermentar en una olla de agua caliente bien cubiertos y cerca del fuego, para que se mantenga el agua templada pero sin hervir, durante 3 o 4 días.

Sacar los tubérculos ya tiernos y machacarlos durante 15 o 20 minutos, hasta obtener una pasta fina y homogénea; luego se envuelve en hojas de bosque especiales (OKE-KUIN), haciendo unas barras o rollos que se atan en espiral con cuerda vegetal. Meter todas las barras en una olla, cubrir de agua y dejar que hierva una hora.

Sacar y dejar secar. Puede conservarse tres o cuatro días en buen estado; luego se pone duro y para comerlo hace falta hervirlo otra vez.

Este es el plato más característico y consumido del país, de igual forma que lo es el arroz en China o el pan en España.

*Variante:* Los tubérculos se pueden llevar a fermentar a la orilla de un arroyo; en un lugar donde el agua no corre y mantiene una temperatura más alta, se prepara un hoyo circular, no muy profundo, de un metro de diámetro más o menos; dentro de éste se dejan los tubérculos de yuca, que pueden estar o no pelados, durante 3 o 4 días. Es el método más utilizado y se denomina ABAGA-MBOHO.



19. Nombre del plato: **«MBOHO-MENDJIM»**

*Ingredientes:* Tubérculos de yuca, cesta, tela metálica, agua.

*Preparación:* Se prepara la yuca fermentada como en la receta n° 18.

Se machaca por dos veces, rallándolo sobre una tela metálica para que quede más fina. Se separa el preparado en dos partes.

Una de ellas, se mezcla con agua hervida haciendo una pasta; con esta pasta se hacen unas bolas grandes, que se meten en una olla con agua a hervir durante 15 o 20 minutos; luego se sacan, se vuelven a machacar y se mezclan con la otra parte del preparado.

Se va envolviendo todo en hojas de plátano, formando barras, y se colocan en una olla con agua; se deja hervir durante una hora.

Este tipo de preparación, permite guardar la yuca durante más tiempo sin que se estropee.

20. Nombre del plato: **«AMANGA-MBOHO O ENGUNA-MBOHO»**

*Ingredientes:* Tubérculos de yuca, agua.

*Preparación:* Se prepara yuca fermentada como en la receta nº 18.

Se machaca y se mete en una olla sobre hojas de bosque; éstas se cubrirán de agua y deberá hervir durante tres cuartos de hora. Estará listo para comer. No se puede conservar más de 24 horas.

21. Nombre del plato: **«ESOGLE-MBOHO»**

*Ingredientes:* Trozos de yuca fermentada (receta nº 18), agua, secadera.

*Preparación:* La yuca fermentada se deja en una secadera durante 2 o 3 semanas.

Cuando se va a utilizar se lava bien en agua fría para quitar el humo; machacar o triturar. Envolver en hojas de plátano formando barras y hervir durante 30 minutos.

22. Nombre del plato: **«VU-VU»**

*Ingredientes:* Bolas de yuca ahumada (receta nº 19), agua, tela metálica, espátula.

*Preparación:* Con la yuca fermentada se forman bolas, que se dejan en la secadera 2 ó 3 semanas.

Cuando se van a utilizar, se quita la capa ahumada con agua limpia.

Después se machacan bien, pasándolo por la tela metálica hasta obtener un polvo fino.

Se hierve agua; se echa el polvo de yuca haciendo una pasta muy espesa, se remueve bien con una espátula de madera.

Con esta pasta se hacen bolas grandes que se utilizan para acompañar a la sopa u otro plato.

23. Nombre del plato: **«MIBON-MI-MBONO O MIGUA-NDA»**

*Ingredientes:* Yuca, agua, hojas de bosque o de banana.

*Preparación:* Se machaca bien la yuca fermentada (ver receta nº 18) y al mismo tiempo se va añadiendo agua poco a poco, hasta hacer una pasta blanda.

Se alinean dos hojas de bosque o de bananas, se coloca un poco de la pasta, haciendo con ello un envuelto y se ata como una barra o rollo delgado.

Todos los rollos bien atados y envueltos se ponen a cocer en una olla con abundante agua durante dos horas y media. Se saca de la olla y se deja secar; no se saca de las hojas hasta que no se vaya a consumir. Este tipo de preparado da lugar a una yuca más blanda. Esta forma de preparación es característica de COMBES y playeros.



## MALANGA («ACABO»)

La malanga es una planta que da un tubérculo comestible que se suele plantar detrás de las cocinas, pero también se puede hacer en cualquier otro sitio.

Cuando plantamos malangas se prepara el terreno, removiendo la tierra. Mientras cortaremos el tronco de una malanga, dejando la raíz bajo tierra, que volverá a brotar; del tronco cortado, nos quedamos sólo con la parte que no tiene hojas y es la que plantaremos enterrándola parcialmente bajo tierra. Después de transcurrir una semana, sale su primera hoja blanda enrollada, que luego se abre; a las dos semanas sale la segunda hoja igual que la primera, y así sucesivamente. Las hojas tiernas son las que se cortan para comer verdura.

Cuando las primeras hojas que salieron empiezan a secar y caer, es señal de que la malanga comienza a tener tubérculos.

A los ocho meses de plantada, se cosechan los primeros tubérculos.

La forma más común de cosechar malangas es arrancando toda la plantación y retirando sus tubérculos, que se encuentran unidos a la raíz principal.

Los tubérculos se pueden conservar en casa durante 30 días sin que se estropeen, basta con guardarlos en lugar fresco sin amontonar y nunca cerca del fuego, de lo contrario, se pudren.



MALANGAS O COCO O ACABO  
(PLANTA ENTERA)

## MALANGA O ECABA O ACABO O COCO

### 1. Nombre del plato: «**MBOM**»

*Ingredientes:* Hojas de malanga, agua, verduras (bitetam o Nsom), sal, picante, aceite de palma, cebolla, hojas de bosque.

*Preparación:* Se cubre el fondo de una olla con hojas de bosque o de plátano; encima se echan las hojas de malanga y las verduras bien lavadas, añadiendo un vaso de agua, sal, picante; poner al fuego y dejar hervir durante media hora.

Se retira del fuego, se sacan las verduras y se parten en trozos muy pequeños.

En una sartén, con cinco cucharadas de aceite, se echa media cebolla muy picada, dejándola freír un poco; después se añaden las verduras picadas. Remover un poco y servir.



### 2. Nombre del plato: «**NVEGA-AKABO**»

*Ingredientes:* Tubérculos de malanga, agua, hojas de plátano.

*Preparación:* Se lavan los tubérculos, se parten en trozos grandes y se meten en una olla con dos vasos de agua, dejándolo hervir media hora.

Cuando están hervidos, se sacan de la olla y se pelan. Se pueden comer así o machacados.

*Variante:* En cualquier clase de sopa (cacahuete, chocolate, etc.) puede añadirse Nvega-Akabo en trozos o machacado al final de la cocción, removiendo un poco con la espátula antes de servir.

### 3. Nombre del plato: «**MENDJANA**»

*Ingredientes:* Tubérculos de malanga, agua, sal, picante, caña de azúcar, aceite de palma.

*Preparación:* Se pelan los tubérculos de malanga, se lavan y se echan en trozos pequeños en una olla con tres vasos de agua; se añade un poco de sal, picante; se deja hervir durante una hora. Cuando el agua se va consumiendo, se empieza a remover con una espátula, añadiendo un vaso de jarabe de caña o 10 terrones de azúcar y cinco cucharadas de aceite. Retirar y servir.

---

4. Nombre del plato: «**SUP-COCO**»

*Ingredientes:* Tubérculos de malanga, carne, agua, cebolla, sal, aceite, verduras (al gusto).

*Preparación:* En una olla con agua, se echa carne troceada, verduras lavadas y troceadas, una cebolla pequeña picada, sal y dos cucharadas de aceite; se pone a hervir durante una hora.

Se pelan los tubérculos de malanga y se lavan. Se rallan y el polvo se pone en un plato. Ya rallado todo, se va añadiendo poco a poco el agua de cocer la carne, removiendo con una espátula sin cesar, hasta hacer con ello una papilla, en cuyo momento se echa en la olla con la carne.

Todo junto se deja cocer quince minutos más y se va removiendo de vez en cuando.

5. Nombre del plato: «**ABALA**»

*Ingredientes:* Tubérculos de malanga, sal, aceite, hojas de plátano, agua.

*Preparación:* Se pelan los tubérculos de malanga, se lavan y se rallan como en la receta anterior, dejando el polvo en un plato; se añade media cucharada de sal y una de aceite, removiendo bien.

Se cortan las hojas de plátano o de bosque en cuadrados grandes; sobre cada uno, se echa un cazo del preparado, se envuelve en una hoja como si fuese un sobre, y se cierra por los cuatro lados.

Los envueltos se van colocando en una olla; se recubren todos con agua y se dejan cocer media hora.

Se sacan de la olla y se colocan en una bandeja para que se sequen bien antes de comer.

## BONIATO («DOGA O PATATA DULCE O BATATA»)

El boniato es un tubérculo que se cultiva exclusivamente en terrenos donde se han quemado muchas hierbas y ramas y que tienen mucha ceniza.

Para plantarlo, se remueve la tierra, se hace un pequeño hoyo y en él se mete un manojo de ramas o cuerdas de la misma planta; se cubren totalmente con tierra negra.

Cuando empieza a crecer, la planta dará una sola rama o cuerda que se extiende sobre la tierra. De esa cuerda van naciendo unas raíces que penetran en la tierra y dan lugar a tubérculos. Cada planta produce gran cantidad de tubérculos que no estarán muy enterrados, sino cerca de la superficie de la tierra.

Los tubérculos del boniato tienen forma de una patata pero muy gorda; son de color rosado en su parte externa y blancos por dentro. Se empiezan a recolectar a los cinco o seis meses, y si en este tiempo no se recogen, se pudren debajo de la tierra.

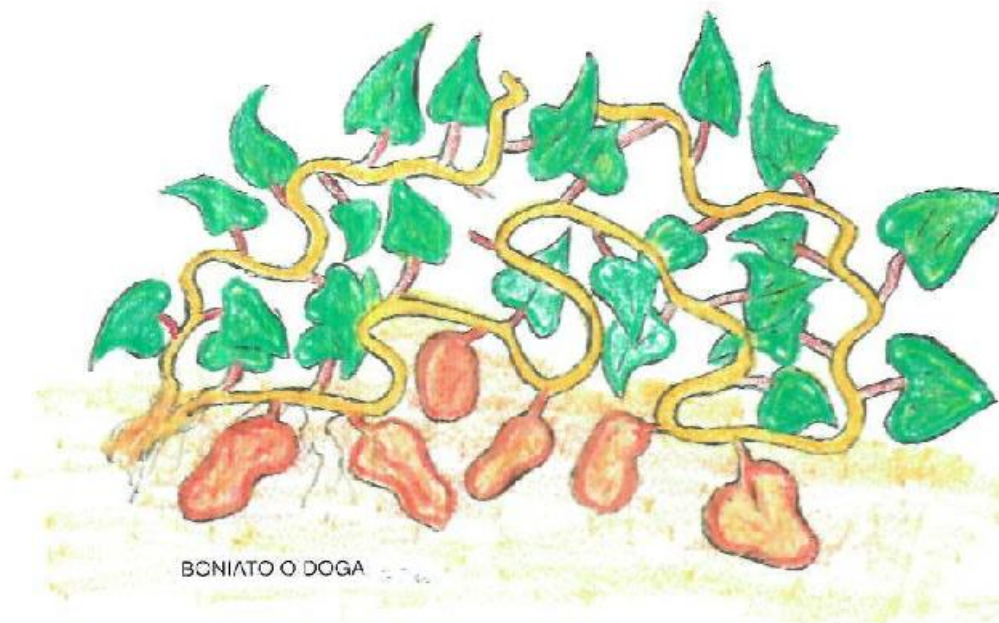
El boniato se puede conservar en casa durante quince días sin estropear, siempre que estén enteros, pues en caso de haber recibido algún corte de machete deben prepararse antes de uno o dos días.

MIDJI-MI-DOGA



BONIATO

EL TALLO DEL BONIATO PUEDE EXTENDERSE  
POR TODO EL TERRENO DE LA  
PLANTACION



BONIATO O DOGA

---

## BONIATO («DOGA»)

### 1. Nombre del plato: «EFA-DOGA O MIBANA-DOGA»

*Ingredientes:* Boniatos, agua.

*Preparación:* Se lavan bien los boniatos, se meten en una olla sin pelar, sobre hojas de bosque y agua, en una cantidad que recubra sólo las hojas para que los boniatos no se deshagan.

Se ponen al fuego y se dejan hervir durante 45 minutos. Ya cocidos, se sacan y se pelan, quitándoles la piel.

Se suelen comer acompañando al mendjá u otra comida.

### 2. Nombre del plato: «MENDJANA-ME-DOGA»

*Ingredientes:* Boniatos, agua, caña de azúcar, sal, picante, aceite de palma.

*Preparación:* Se lavan los boniatos, se pelan con un cuchillo; se parten en trozos pequeños; se lavan de nuevo y se echan en una olla con abundante agua, el agua debe cubrir bien los boniatos; se pone sal y se deja hervir durante 15 minutos.

En una sartén se pone un poco de aceite, donde se fríe un ajo machacado y picante; cuando está frito se echa en la olla encima de los boniatos.

El preparado se mueve bien con una espátula hasta hacer una papilla o puré.

### 3. Nombre del plato: «NYAGAN-DOGA»

*Ingredientes:* Boniatos, sal, aceite de palma o de coco.

*Preparación:* Se pelan los boniatos, se lavan bien y se cortan en trozos no muy pequeños; se les pone un poco de sal.

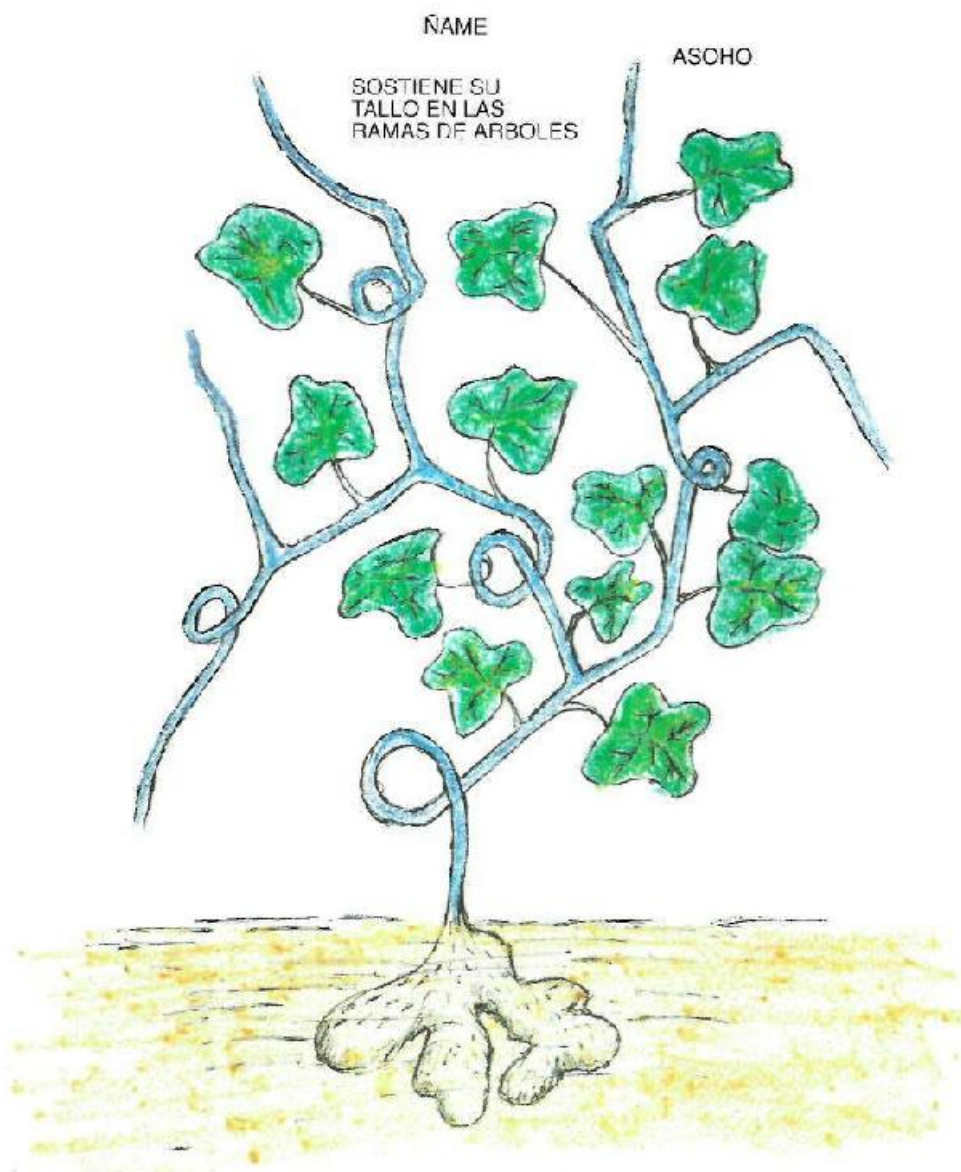
En una sartén, con abundante aceite de palma o coco bien caliente, se van echando los trozos de boniato, retirándose, según se van dorando por los dos lados, a un plato.

## ÑAME («MOSO»)

El ñame es un tubérculo muy apreciado por su rico sabor.

Habitualmente se cultiva en las fincas de comidas, donde se han cortado grandes árboles, pues al ser una planta de tipo enredadera utilizará los troncos y ramas de esos árboles para crecer.

Para sembrar, se cogerá la raíz principal de una planta de ñame llamada ECOCUAT ASOHO y se corta en trozos. Cada trozo dará un brote; en este momento se enterrará en un gran hoyo, dejando hacia arriba el extremo del brote. A medida que va creciendo, va dando unas cuerdas con hojas que trepan enredándose en los troncos y ramas de la finca.



---

Todos los tubérculos del ñame salen de la raíz principal; su piel está cubierta de pequeñas raíces, en forma de hilos, fuertes y cortas. Se empiezan a recolectar los tubérculos cuando las hojas de la planta cambian de color, pasando de verdes a amarillentas, lo cual suele ser a los ocho o diez meses de la plantación. Si se tarda más en recoger, cambiará su sabor y quedarán llenas de agua y rígidas (NSAMA-ASOHO).

Los tubérculos no se pueden conservar en casa más de un día, pues se ponen «rígidos» y no se cuecen.

## ÑAMES («ASOHO»)

### 1. Nombre del plato: «**ASOHO**»

*Ingredientes:* Asoho o ñame, agua.

*Preparación:* Al recolectar los ñames se lavan bien en el río para quitar el barro que les cubre.

Ya lavados se ponen en una olla sobre hojas de bosque y un poco de agua que recubre sólo las hojas; se deja hervir durante una hora y media. Se sacan los tubérculos de la olla, se pelan y se dejan en un plato. Se come con mendjá o con NSAS-ALEN.

El *Nsas-alén* se prepara cociendo en agua ensuiñ, sal, contriti y un poco de zumo de limón (al gusto).

Este preparado es eficaz para prevenir y eliminar los gusanos intestinales y hace más efecto si se toma con ñames, ya que éstos ayudan a la eliminación.

## ENVUIÑ

Este tubérculo se cultiva en las grandes fincas al igual que los ñames, pues también es una planta de tipo enredadera.

La raíz principal de ENVUIÑ que servirá de semilla se llama ABOHO-ENVUIÑ. La forma de plantarlo y su crecimiento y recolección es similar a los ñames. Cuando el tallo de la planta florece, dando unas perfumadas florecillas blancas, la planta empieza a desarrollar sus tubérculos.

Sus hojas pueden producir irritación en la piel al entrar en contacto con ellas.

Los tubérculos tienen aspecto estriado y pueden conservarse más de dos semanas sin estropearse; cuantos más días en casa, más sabor van adquiriendo.

Si este tubérculo se come sin estar bien cocido puede producir irritación y ulceritas en la boca.



ENVUIÑ



---

## ENVUIÑ

### 1. Nombre del plato: «**MIBAGA-MIN-ENVUIÑ**»

*Ingredientes:* Envuiñ, agua.

*Preparación:* Se lava el tubérculo, poniéndolo con la piel dentro de una olla, con agua que debe cubrirlo bien; se deja hervir durante media hora.

Cuando está bien cocido se saca, se pela y se parte en trozos grandes.

Se puede comer solo o para acompañar platos de sopa, verduras, etc.

### 2. Nombre del plato: «**MENDJANA-ME-ENVUIÑ**»

*Ingredientes:* Envuiñ, sal, boniatos, caña de azúcar (agua de caña de azúcar).

*Preparación:* Se pelan los tubérculos y se lavan muy bien; se cortan en trozos pequeños, se les pone un poco de sal. Se mezclan con boniatos pelados, que antes se han partido en trozos.

Se echa todo en una olla, bien cubierta de agua; se pone al fuego y se deja hervir durante 1 hora; ya cocido, se remueve bien con una espátula hasta hacer una papilla o puré.

Si no se tienen boniatos, se puede añadir un vaso de agua de caña de azúcar.

## EL ENGOMA

Es un tubérculo cuya planta tiene las mismas características de plantación, crecimiento y recolección que los NÁMES y ENVUÍN. Su tallo y las cuerdas que salen de él tienen pequeñas espinas.

Sus tubérculos son alargados y aplastados, saliendo de la raíz principal, llamada NOHO-ENGOMA. Estos tubérculos entran profundamente dentro de la tierra, lo que produce mucha dificultad a la hora de cosecharlos, necesitando abrir un hoyo junto a la raíz para conseguir tubérculos.

Lo cosechado puede durar en casa un tiempo no superior a cuatro días; pasado este tiempo los tubérculos se quedan rígidos, y no podrá cocerse bien como el primer día.



---

## ENGOM O ENGOMA

### 1. Nombre del plato: «**MENDJANA-ENGOMA**»

*Ingredientes:* Engoma, agua, caña de azúcar.

*Preparación:* Se pelan bien los tubérculos y se lavan. En una olla con dos vasos de agua, se echa el tubérculo partido en trozos grandes, dejándolo cocer 1 hora.

A parte, se preparan dos litros de jarabe de caña de azúcar (con agua y caña de azúcar o 15 terrones de azúcar) con media cucharada de sal.

Ya cocido el Engoma, se echa sobre el jarabe de caña, se remueve bien con una espátula hasta hacer una papilla.

### 2. Nombre del plato: «**MIBAGA-MI-ENGOMA**»

*Ingredientes:* Engoma, agua.

*Preparación:* Se lavan los tubérculos sin pelar, se ponen a cocer en una olla con bastante agua (bien cubiertos), durante una hora y media, para que queden bien blandos; si no se cuece bien el tubérculo pica e irrita la garganta. Se retiran de la olla, se pelan y se dejan en un plato.

Este plato se utiliza para acompañar al mendja o cualquier tipo de verduras o de carne.

Antiguamente se tomaba con NSAS-CUAS, que se prepara cociendo en una olla, con tres vasos de agua, pescado ahumado, contriti, picante y sal durante 20 o 30 minutos. Este plato era útil para las molestias intestinales.

## LOS PLATANOS

Los plataneros son unas plantas que se pueden cultivar en cualquier sitio, sea detrás de la cocina o en las mismas fincas de comidas.

Se pueden plantar de diferentes formas: cuando los plantamos alrededor de las cocinas, se buscan brotes de plátanos de uno o dos metros de largo, para evitar que los animales domésticos coman sus hojas y estropeen la planta. Cuando los plantamos en la finca de comida, se buscan brotes de plátano de unos cincuenta centímetros y se preparan pequeños hoyos donde se meten los brotes y se cubren con tierra.



Cada planta de plátano da un solo racimo y después se seca, pero cuando la planta ya crecida, después de nueve meses, está próxima a dar su racimo de plátano, salen en su parte inferior dos o más nuevos brotes que la van a reemplazar. Por esta razón, con sólo plantar un plátano, en pocos años se puede tener un buen platanar.

El plátano tiene un racimo parecido al de la banana pero sus dedos son más gordos y alargados y menos dulces.

Su color verde cambia a amarillo cuando maduran.

Se pueden recolectar cuando el extremo del racimo empieza a secar o cuando uno de los dedos empieza a tener color amarillento (NSEE).

Existen muchas variedades de plátanos en nuestro país, que se diferencian sobre todo en la forma y tamaño de los racimos y de los dedos, pero el sabor y uso es similar.

## **PLATANO «VERDE (ECUAN) - AMARILLO O MADURO (NSEE)»**

### **1. Nombre del plato: «NVEGA-ECUAN»**

*Ingredientes:* Plátanos verdes (ecuan), agua.

*Preparación:* Se pelan los plátanos, se cortan a lo largo en dos trozos; se lavan bien y se meten en una olla con abundante agua. Se pone al fuego donde se deja hervir durante 30 o 40 minutos.

Sacar de la olla, comer sin dejar que se enfríen del todo.

### **2. Nombre del plato: «NCHURA-ECUAN»**

*Ingredientes:* Plátanos verdes, agua.

*Preparación:* Se preparan los plátanos como en la receta nº 1.

Se dejan enfriar; cuando están fríos se machacan.

Si se mezclan plátanos verdes y maduros el preparado quedará más suave; los plátanos deben estar en cantidades iguales.

### **3. Nombre del plato: «NKWO-ECUAN»**

*Ingredientes:* Plátanos verdes.

*Preparación:* Se quita la piel de los plátanos y se ponen en el horno o sobre las brasas (nunca en fuego porque se carbonizarían), se dejan durante 15 o 20 minutos, dándoles vuelta. Cuando están hechos se dejan enfriar, con un cuchillo se quita la parte ahumada, quedando su interior igual que el pan.

Todas las preparaciones del plátano verde se utilizan para acompañar sopas, pescados, carnes; etc., esta última, es ideal para acompañar la leche.

### **4. Nombre del plato: «BENVEGA-BENSEE»**

*Ingredientes:* Plátanos maduros, agua.

*Preparación:* Se pelan y se lavan bien los plátanos, poniéndolos en una olla con sólo un poco de agua. Se pone a cocer con la olla tapada durante 15 o 20 minutos.

Se saca y se deja en un plato limpio; hay que procurar tomarlo templado, no frío.

5. Nombre del plato: «**NFUG-NSEE**»

*Ingredientes:* Plátanos maduros, sal, ajo, picante, agua.

*Preparación:* Se pelan los plátanos maduros y se cortan en rodajas. Se echa en la olla con media cucharada de sal, picante y ajo machacado.

Se pone a hervir con un poco de agua durante 15 minutos; se retira del fuego y se remueve bien con una espátula hasta hacer una papilla.

6. Nombre del plato: «**MEYOGME-NSEE**»

*Ingredientes:* Plátanos maduros, agua.

*Preparación:* Se quita la piel; los plátanos se meten en un recipiente (cubo u olla) limpio con 6 o 7 litros de agua; tapar el cubo y dejarlo en un sitio fresco; con las manos limpias se puede estrujar el plátano para que suelte bien su jugo. Se deja así tres o cuatro días.

Se cuele el agua transcurridos tres o cuatro días y se coloca en botellas. Este líquido es de agradable sabor, siendo muy útil en caso de diarrea.

Los plátanos se tiran pues ya han perdido todo el sabor.

*Variante:* Después de quitar las pieles, éstas se dejan en la secadera durante dos o tres días. Una vez secas las pieles, se meten en el cubo con agua igual que antes.

7. Nombre del plato: «**NYANG-NE-NSEE**»

*Ingredientes:* Plátanos maduros, sal, aceite.

*Preparación:* Se pelan los plátanos, se parten en dos trozos a lo largo poniendo un poco de sal.

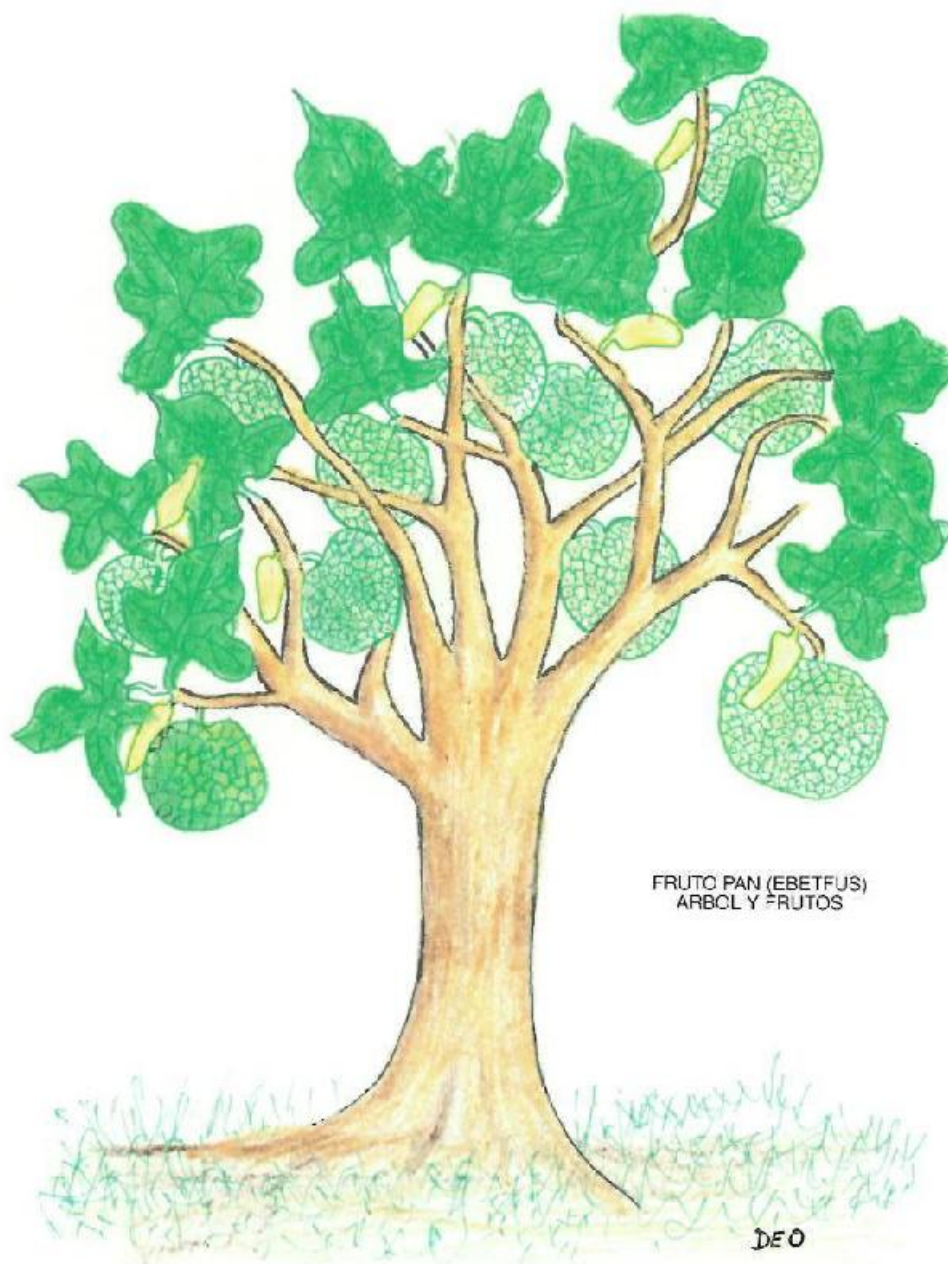
En una sartén se pone un poco de aceite de palma, se deja calentar bien y cuando está bien caliente, se van echando los plátanos, dejándolos hasta dorarse bien por los dos lados, pasándolos a un plato o bandeja antes de que se quemen.

---

## EL FRUTO PAN («EBETFUS»)

El fruto pan es un árbol que puede llegar a tener gran tamaño; se cultiva en cualquier sitio que se desee plantar, sea en la finca de café o de comidas o incluso alrededor de las casas.

Para plantarlo debemos obtener un trozo de raíz o un brote de esa raíz, que enterraremos en el suelo de la misma forma que se planta la yuca, quedando inclinado. En



nuestra zona la planta tarda unos doce años aproximadamente en desarrollarse y empezar a dar frutos, pero a partir de este momento dará frutos de continuo. Estos frutos son grandes y esféricos. Están cubiertos de una piel de color verde claro con unos surcos hexagonales en su superficie que asemejan a un panal de miel. Su interior, carnoso y blanquecino, tiene en el centro un tallo a modo de eje, que es la continuación del tallo exterior.

El fruto pan puede permanecer varios días en casa, cuando está reservado en lugares frescos.

## FRUTO PAN («EBETFUS»)

### 1. Nombre del plato: «**NVEGA-EBETFUS**»

*Ingredientes:* Agua, Ebetfus, hojas de plátano.

*Preparación:* La fruta se corta en cuatro partes, se pela cada una de esas partes y se quita el tallo central; luego se echan dentro de una palangana con agua limpia para lavarlas.

Se prepara una olla con hojas de plátanos, formando con ellas una capa grande en el fondo de la olla; esto impedirá que el agua entre dentro de las frutas. Sobre las hojas de plátano ponemos los trozos de fruto-pan y se pone la olla al fuego durante cincuenta minutos. Pasado este tiempo, se retira la olla y se saca lo cocido, quedando listo para el consumo familiar.

### 2. Nombre del plato: «**NCHURA-EBETFUS**»

*Ingredientes:* Agua, Ebetfus, hojas de plátano.

*Preparación:* Se prepara la fruta y la olla como en la receta anterior, y tras tener la olla al fuego durante cincuenta minutos, se retira.

Preparar el mortero y meter las frutas cocidas dentro y machacarlas hasta obtener una fina pasta que se puede consumir con cualquier tipo de alimento.

### 3. Nombre del plato: «**NSEA-EBETFUS**»

*Ingredientes:* Sólo la fruta.

*Preparación:* Se deja la fruta durante cuatro o cinco días en la cocina; cuando empieza a ponerse blanda se mete entera y sin pelar dentro de una olla con agua, cuando ya se ha cocido se saca, se pela, se retira el tallo central y estará lista para comer.

### 4. Nombre del plato: «**NYANG-EBETFUS O MBASSA**»

*Ingredientes:* Fruto-pan, agua, aceite, azúcar y sal.

*Preparación:* Se prepara y se cuece la fruta como en la receta núm. 1. Luego se machacan, añadiendo un poco de sal y azúcar. Con la pasta obtenida se preparan unas bolas pequeñas.

En una sartén, pondremos aceite de coco o de palma y cuando esté bien caliente, se fríen las bolas hasta dorarse bien.

*Variante:* Una vez cocido el fruto-pan, se corta en finas rajitas, se pone un poco de sal y se fríe en aceite bien caliente hasta dorarse un poco.



## EL MAIZ («FON»)

El maíz se cultiva en las fincas de cacahuete y de calabaza, pero no se puede plantar hasta que las otras plantas, cacahuete, calabaza, etc. han sido plantadas y han brotado ya, pues si no afectarán su crecimiento.

Cuando las mujeres se disponen a plantar el maíz, el día anterior desgranán las mazorcas con las manos y dejan los granos durante un día entero en un recipiente con mucha agua, lo cual facilitará su brotación tras ser plantado. En pequeños hoyos la mujer deposita dos granos de maíz.

La planta tiene un tallo parecido al de las cañas de azúcar y sus hojas son largas y grandes; el interior del tallo es casi hueco y crece hasta casi dos metros.

A los dos meses de ser plantado empiezan a aparecer sus frutos, que tardarán tres meses más en estar maduros y listos para recolectar, lo cual nos indicará el penacho de hilos de su extremidad libre que empieza a secar.

El maíz se puede conservar en casa durante seis o más meses, siempre y cuando se encuentre bien seco, y no es fácil que se estropee.

Estos granos secos servirán de semilla para poder plantar la próxima vez.



## MAIZ («FON»)

### 1. Nombre del plato: «**MITUGLE-MI-FON**»

*Ingredientes:* Maíz tierno, agua.

*Preparación:* Se pelan las mazorcas de maíz y se meten en una olla, bien cubiertas de agua. Se pone al fuego y se deja hervir durante una hora con la olla tapada.

Se saca de la olla y se deja enfriar un poco.

### 2. Nombre del plato: «**MBUMAN-FON**»

*Ingredientes:* Maíz tierno.

*Preparación:* Se pela el maíz y se pone sobre las brasas del fuego dándole vueltas hasta que los granos se vayan tostando. Se retiran y se dejan enfriar.

### 3. Nombre del plato: «**NCOT-FON**»

*Ingredientes:* Maíz seco.

*Preparación:* Igual que la receta nº 2.

### 4. Nombre del plato: «**ESUGA-FON**»

*Ingredientes:* Maíz tierno, agua, sal, verduras (Nsom, Endeng...), pescado fresco, aceite.

*Preparación:* Se pela el maíz y con un cuchillo se desgrana; los granos se muelen un poco y se ponen en una olla con tres litros de agua y una cucharada de sal.

Cuando empieza a hervir, se añade pescado, verduras troceadas, dejando todo que hierva media hora.

En una sartén se calientan tres cucharadas de aceite, echándolo en la olla y se deja hervir quince minutos más.

### 5. Nombre del plato: «**ESSANA-FON**»

*Ingredientes:* Maíz tierno, agua, caña de azúcar, sal, tela limpia.

*Preparación:* Se pela el maíz y se desgrana con un cuchillo. Se muelen los granos y se mezclan con agua (1 litro de agua por cada maíz); este agua se filtra con ayuda de la tela blanca, dejando que el agua caiga en una olla; se pone al fuego dándole vueltas hasta que espesa.

Se retira del fuego y se añade una cucharada de sal y un vaso de jarabe de caña de azúcar, se vuelve a poner al fuego, sin dejar de remover, hasta que se disuelva todo.

### 6. Nombre del plato: «**EBA-FON**»

*Ingredientes:* Maíz tierno o seco, agua, sal, cacahuete, picante, carne o pescado, hojas de plátano o de bosque.

*Preparación:* Se dejan los maíces en la secadera tres o cuatro semanas; después se desgranán con la ayuda de un cuchillo y se dejan en una olla cubiertos de agua un día entero.

Al día siguiente se sacan de la olla, se muelen y se machacan.

Aparte, se muele el cacahuete tostado.

Se preparan las hojas de plátano o de bosque pasándolas por el fuego para que estén elásticas; encima de la hoja se pone una capa de cacahuete machacado y se añade sal, un vaso de agua, picante y se remueve un poco; se echa encima otra capa de maíz molido y se remueve otra vez.

Aparte, se pone a cocer carne o pescado en una olla con una cucharada de aceite durante una hora. Cuando está tierno, se añade al envuelto y se vuelve a remover.

Se ata el envuelto y se pone dentro de una olla con agua, dejándolo cocer durante una hora; después se saca de la olla y se mete en el horno media hora para que se seque bien. Se parte en trozos y se sirve.

Sabe mejor si se prepara el envuelto de un día para otro.



7. Nombre del plato: «**OVUG-FON**»

*Ingredientes:* Maíz seco, sal.

*Preparación:* Se pela el maíz y se tuesta al fuego, dándole vueltas.

Después se desgrana y se machaca dos veces, colocando el polvo de maíz en un plato; añadir media cucharadita de sal y removerlo bien.

Es conveniente comerlo despacio y beber agua, pues puede atragantarse.

Es muy útil este plato para la diarrea.

8. Nombre del plato: «**AGUIDI**»

*Ingredientes:* Maíz seco, agua, sal, hojas de plátano o de bosque.

*Preparación:* Se pela el maíz y se desgrana con la ayuda de un cuchillo; se muele dos veces y al polvo se le añade media cucharadita de sal.

Se mezcla, este polvo, con agua (medio litro por cada maíz), se remueve y se filtra con una tela blanca, recogiendo el agua filtrada en una olla limpia.

Se pone la olla al fuego, removiendo bien, hasta dejar que espese mucho; se prueba y se rectifica la sal si fuera necesario. Después dejar enfriar.

Se preparan las hojas para envuelto y se pone dentro la pasta en forma de bolas; se meten los envueltos en una olla con agua y se deja hervir media hora; después que ha hervido se dejan secar y se quitan las hojas, dejándolo enfriar.

9. Nombre del plato: «**CUNI**»

*Ingredientes:* Maíz seco, arroz, cacahuete, un limón, caña de azúcar, agua, tela blanca limpia.

*Preparación:* Se muelen los granos de maíz, de arroz y de cacahuete dos veces y se mezcla todo bien; se añade el zumo de un limón y se filtra todo con una tela blanca limpia, apretando bien para que salga todo el líquido que se recogerá en una olla.

Al agua filtrada, se le añade un litro de agua de caña de azúcar, se pone a hervir removiendo con una espátula hasta que quede espeso.

Este plato se toma como desayuno, acompañado de buñuelos, pan o churros (macara).

10. Nombre del plato: «**BOMA-FON**»

*Ingredientes:* Maíz tierno, sal, picante, caña de azúcar, agua, hojas de plátano o bosque, tela blanca.

*Preparación:* Se pela el maíz y se desgrana con la ayuda de un cuchillo, después se muele; se añade una cucharadita de sal y picante; se echa todo en agua (1 litro por cada maíz), se remueve bien y se filtra todo en la tela blanca y limpia, se deja caer el líquido en una olla; se pone al fuego removiendo hasta que espese.

Se preparan al fuego las hojas, y se pone la pasta dentro de ellas, envolviéndolo en forma de triángulo; se meten los envueltos en una olla con un vaso de agua, se tapa y se deja hervir durante una hora.

Se retira del fuego, se sacan las hojas o envueltos y se coloca en un plato.

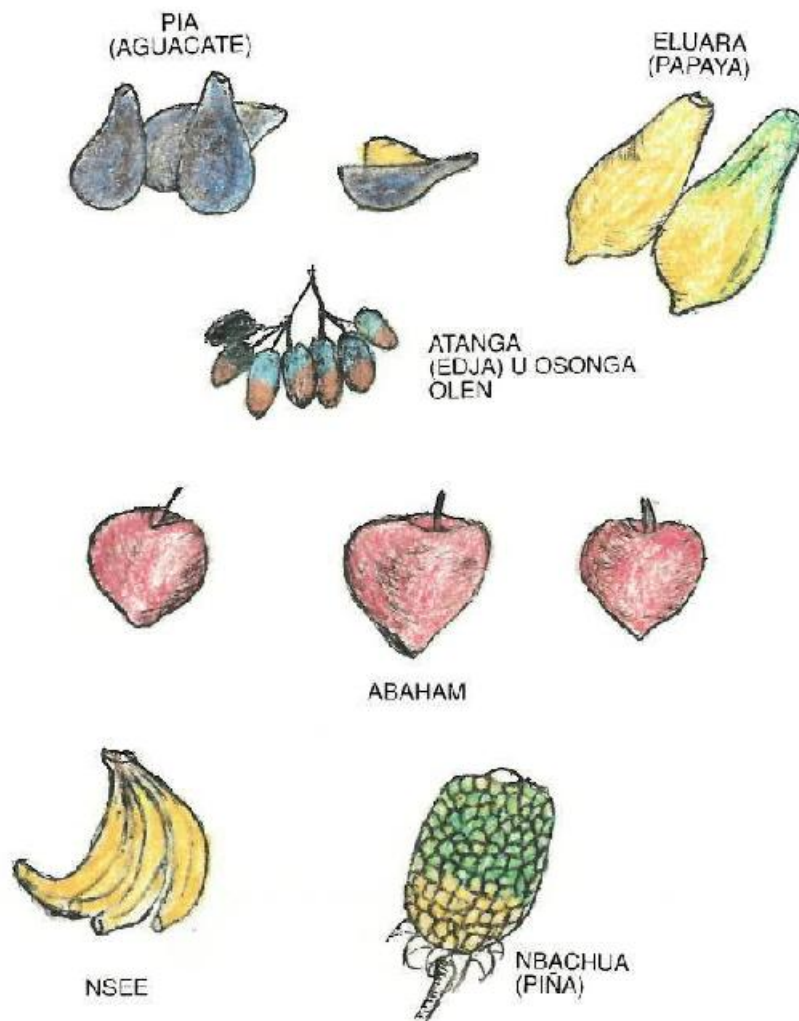
Se pueden guardar los envueltos para el día siguiente, pero conviene ponerlos al horno, o a las brasas, un rato antes de comerlos.

## LAS FRUTAS (EBUMA)

En nuestra zona podemos obtener las frutas de dos formas: aquellas que son silvestres, como ABAHAM, OFUAS, ANGUAR-ONGO, ANGOKONG, EBUAN, ANVUT, EYUIÑG, ENGONG, DJEA, MOVOM, etc., y las que son plantadas y cuidadas por la misma mano del hombre en sus fincas de comidas, tales como AGUACATE, PAPAYA, ATANGA, PIÑAS, BANANAS, MANGOS, NARANJAS, LIMON, MANDARINA, GUAYABA, TOM (UVAS), ABUA, YACA, EBOM, BITATAM, ELANFAN, NSONG y algunas frutas más.

Cada fruta madurará en un período determinado del año; ése será el momento que debemos aprovechar para su recolección y consumo.

Las frutas silvestres se cosechan una vez al año incluyendo algunas de las plantadas, como la naranja, mandarina y tom, pero hay años que, por razones climáticas, los árboles pierden sus flores y no dan frutos. Las demás frutas suelen cosecharse cada seis meses como las piñas, mangos, ofuas, anguar-ongo, etc., pero algunas se pueden cosechar en todos los momentos del año.



FRUTAS

---

## FRUTAS

### Aguacate («Pia»)

*Preparación:* Se abren por la mitad, se quita el hueso y con una cucharita se retira la carne y se deja sobre un plato; se añade sal, picante, zumo de limón y se remueve bien hasta hacer una papilla.

### Papaya («Eloara o Fofó»)

*Preparación:* Se pela la papaya, se abre y se quitan las semillas. Se corta la carne en trozos, se añade el zumo de limón y una pizca de sal.

Guardar en sitio fresco.

### Ngom

*Preparación:* Se pelan los frutos y se retira la carne, partiéndola en trozos, se añade un poco de sal; remover.

Se puede comer como acompañante de platos de tubérculos.

### Atanga: «Edje-Olem-Asia»

#### 1. Nombre del plato: «**ATANGA SIMPLE**»

*Ingredientes:* Atanga, agua, sal.

*Preparación:* Se pone a hervir abundante agua, y se retira del fuego; en ese momento se echan las atangas, dejándose dentro del agua de 10 a 15 minutos. Después se sacan en un plato añadiendo un poco de sal.

#### 2. Nombre del plato: «**ENGA-EDJE**»

*Ingredientes:* Atangas, sal, agua, hojas de plátano.

*Preparación:* Se preparan las atangas como en la receta anterior. Al sacar las atangas de la olla se deshuesan y la carne de las mismas se envuelve en las hojas de plátanos o de bosque. Se ata bien, y se deja en la secadera de tres días a una semana antes de consumirse.

Cuando se va a comer, se retiran las hojas, echando un poco de sal por encima.

### Abaham

#### 1. Nombre del plato: «**NFUG-ABAHAM**»

*Ingredientes:* Abaham, caña de azúcar, sal y agua.

*Preparación:* Se parte el abaham en cuatro trozos y, con ayuda de una cuchara, se le quita la pulpa o carne, troceándola bien. Se puede poner sal y picante a gusto.

*Variante:* También se puede machacar el abaham, dejándolo como una pasta, que se coloca en una tela limpia y se deja dentro del agua de caña de azúcar. Se toma sólo el zumo, no la carne; debe permanecer al menos un día dentro del jarabe de caña para que éste tome el sabor.

## Otras frutas

PIÑA: «MBATCHUA»

BANANA: «ATUARA O ADJWIN O SARION»

MANGO: «ONDOHA»

NARANJA: «ALOS»

LIMON: «MUAN-ALOS»

ESON

ELANFAN

ONONG

ABEE (BITACOLA)

NSUIÑ

YACA O SAWASAWA O CHIRIMOYA

GUAYABA

ATOM

OFUAS

ANGUAR-ONGO (historia)

ANGOCON

EBUAN

ANVUT-EYUIÑ-ENGONG

DJEA-MOVOM

ABOA

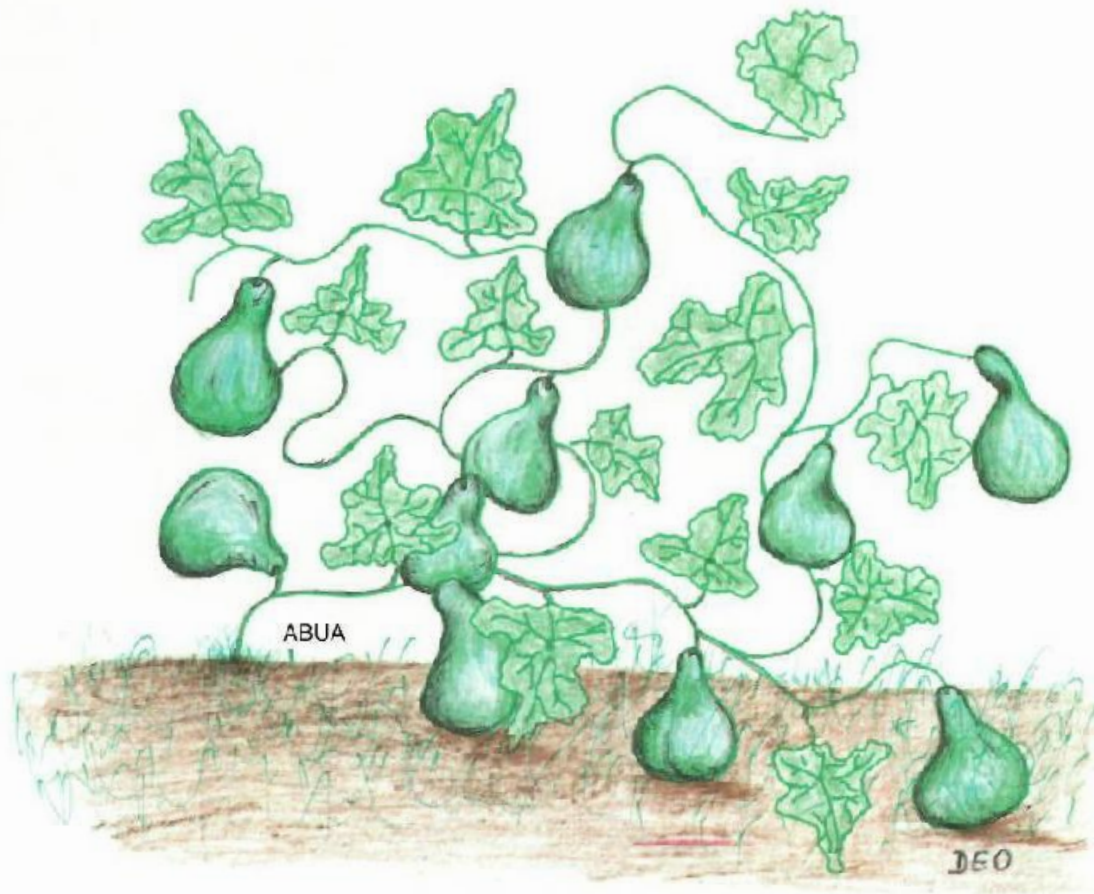
EBOM



YACA O  
SAGUA-SAGUA



BISON





TOM



OLEM



GUAYABA



ANCÓCONG



OFUAS



BIBUAN



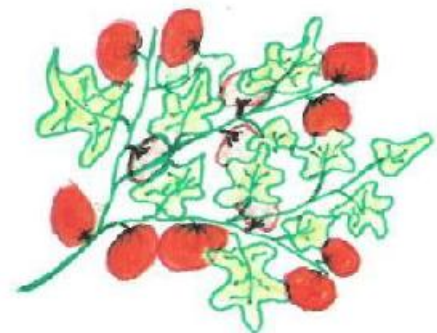
ANVUT



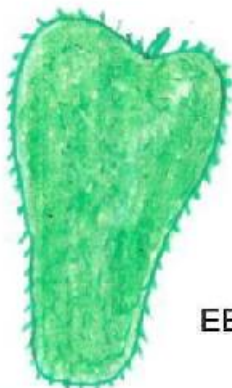
EDJA



NGONG



ELANFAN  
(TOMATE)



EBOM





## LAS VERDURAS («NDJON»)

Las verduras se cultivan en las fincas de comidas o en lugares cercados dentro del pueblo, ya que de lo contrario los animales domésticos «cosecharían antes de tiempo».

Algunas se siembran por medio de las flores secas como el ENDENG; otras se siembran cuando su fruto seco suelta las semillas como NSONG, NSOM y BITATAM. Y otras se siembran a través de un trozo de tallo de la planta, como MENDJA, hojas de BITATAM, HOJAS TIERNAS DE MALANGAS, etc.

La mayoría de las verduras se cosechan a los dos meses de haberlas sembrado, lo cual facilita su disponibilidad para el consumo.

Las verduras se pueden mantener solamente un día o dos en casa, pero transcurrido este tiempo empiezan a cambiar de color y se secan o se pudren.



## NDJOM («VERDURA»)

### 1. Nombre del plato: «**EBUALE-OBONG**»

*Ingredientes:* Hojas de NDJOM, picante, agua, aceite de palma.

*Preparación:* Se lavan bien las hojas de NDJOM, se ponen en una olla con agua y se dejan hervir durante media hora, con la olla tapada hasta que el agua se consuma.

*Variante:* Se puede cocer con una berenjena pelada y lavada; antes de retirar del fuego, se añade un poco de aceite de palma y picante sin machacar.

*Nota:* Si se echa mucha agua no tirarla, pues contiene gran cantidad de vitaminas muy útiles sobre todo para niños y ancianos desnutridos.

### 2. Nombre del plato: «**NAM-NDJOM**»

*Ingredientes:* NDJOM, agua, sal, pescado seco o ahumado (bipaca), aceite de palma, picante, Esun (canela).

*Preparación:* Se lavan las hojas de ndjom y se cortan en trozos pequeños. Se echan en una olla con poca agua y se deja hervir durante media hora mezclando con bipaca. Antes de retirarlo del fuego, se añade un poco de aceite con algo de cebolla, esun y picante.

Probar el preparado antes de retirarlo del fuego por si precisa sal.

### 3. Nombre del plato: «**NDJOM-MBUAN**»

*Ingredientes:* Ndjom, agua, aceite de palma, sal, cebolla.

*Preparación:* Se prepara el Ndjom como en la receta nº 2, con poca agua y se añade un poco de sal y picante. Se saca de la olla cuando está bien cocido y se tritura.

En una sartén se pone un poco de aceite de palma; cuando está bien caliente se añade un poco de cebolla y se deja freír; cuando está dorada se echa el Ndjom, triturado; remover un poco y retirar del fuego.

*Variante:* Cuando se echa todo en la sartén, se pueden añadir también sardinas en lata o pescado ahumado (bipaca).

### 4. Nombre del plato: «**MGOM-NDJOM**»

*Ingredientes:* Ndjom, hojas de bosque o de plátano, tubérculos de ñame o de yuca, agua, picante.

*Preparación:* Se lava el Ndjom, se parte en trozos y se coloca dentro de una hoja, envolviéndolos; luego se pone en una olla sobre los tubérculos de yuca o ñame, que antes se han lavado y pelado.

Se echa agua que sólo cubra los tubérculos, se tapa la olla y se deja hervir durante media hora.

Cuando está cocido, se saca el Ndjom de las hojas y se remueve con los tubérculos.

*Variante:* Sobre el Ndjom, envuelto en hojas, se colocan berenjenas peladas y lavadas, dejándolas cocerse, al igual que las hojas de Ndjom al vapor.

Ya cocido, se retira el Ndjom de las hojas de bosque, se remueve todo bien y se añade un poco de picante.

*NOTA:* Nunca debe tirarse el agua de cocer el Ndjom u otras verduras pues tiene muchas vitaminas. Se puede beber o utilizarlo para otras comidas.

---

5. Nombre del plato: «**NBOM**» (Ver en Malanga)

*Ingredientes:* Ndjom, Bitetam, Endeng, sal, Elan-fan (tomate), Malanga, berenjena, Nsong y aceite, etc.

*Preparación:* Lavar bien todas las verduras, trocearlas y meterlas en una olla con poco agua (2 o 3 vasos) y sal. Ponerlo a hervir durante 40 o 50 minutos; pasado este tiempo, retirar la olla del fuego, sacar las verduras y trocearlas más con la espátula.

Poner una sartén con un poco de aceite al fuego y añadir las verduras, removiéndolas durante 10 minutos. Retirarlas del fuego y comerlas calientes.

*Variante:* También se puede añadir un poco de cebolla picada en el aceite.

Este plato admite carne o pescado si se desea, debiendo hervirlo previamente con agua y sal y añadirlo a las verduras en el momento de ponerlas en la sartén con el aceite.

## BITETAM

### 1. Nombre del plato: «**BITETAM-NDJOM**»

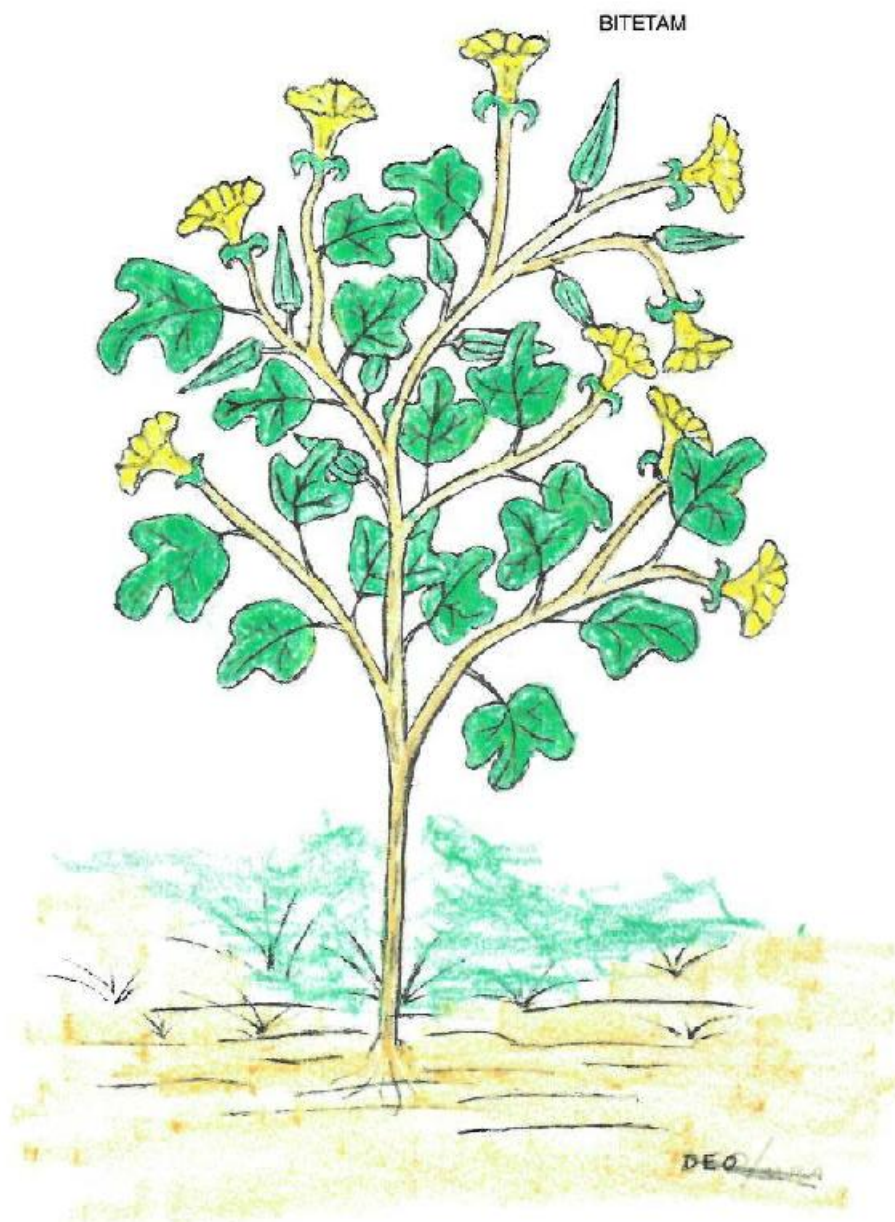
*Ingredientes:* Frutas de Bitetam, sal, picante, agua, Ndjom.

*Preparación:* Se lavan bien las frutas de Bitetam y se cortan en trozos pequeños. Se ponen en una olla con muy poco agua, un poco de sal, un poco de aceite de palma y picante; añadir hojas de Ndjom lavadas y cortadas, con un poco de sal. Dejar hervir durante 15 minutos.

Cuando está cocido se retira y se tritura bien, hasta dejarlo muy blando.

En una sartén se echa un poco de aceite y cuando está bien caliente, se echa el preparado moviendo con una espátula durante 5 minutos.

*Variante:* Este plato se puede mezclar con cualquier plato de sopa, para acompañar platos de carne o pescado, etc.



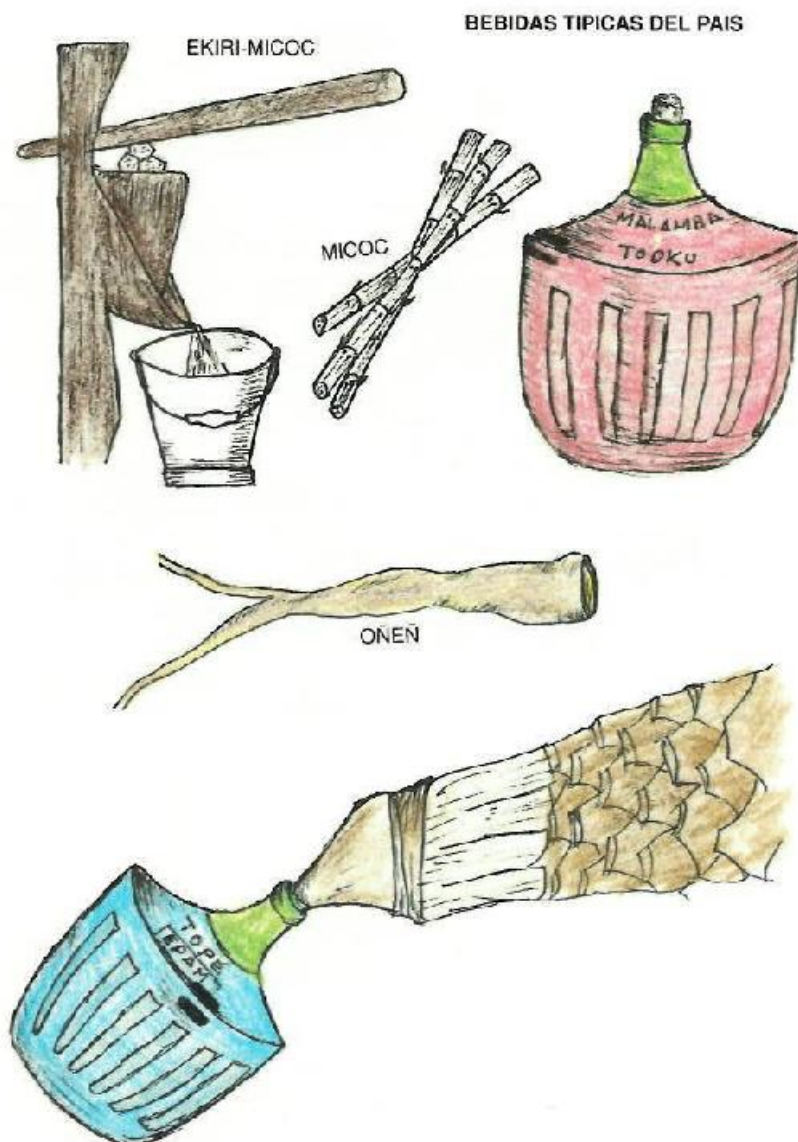
## LAS BEBIDAS DEL PAIS

Las cañas de azúcar se dan en cualquier lugar que se las plante, sea detrás de la cocina o en la finca de comidas.

Para plantar se coge la parte superior de la caña de azúcar, se quitan las hojas del extremo y se entierra una parte del tallo, que se deberá quedar inclinado al igual que la planta de YUCA. De cada tallo saldrán cuatro o cinco brotes.

Cuando las cañas de azúcar empiezan a tener una altura de dos o tres metros, se cortan.

Con ayuda de un machete se pelan, eliminando la corteza que las cubre, y se pueden consumir directamente, exprimiendo entre los dientes el jugo dulce que tienen. Es especialmente agradable cuando se ha realizado un trabajo y se desea recuperar energía y calmar la sed.



---

También se pueden llevar las cañas limpias a casa y exprimirlas con un utensilio especial llamado EKIRI-MICOC. El jugo dulce obtenido servirá para preparar bebidas alcohólicas después de fermentar unos días con la raíz de BITACOLA, llamada OÑEÑ o destilar la bebida fermentada en un sistema de alambique casero, preparado con una bombona de gas colocada al fuego y un tubo metálico que se hace pasar por un recipiente con agua fría. El primer alcohol que se obtiene es de alta graduación.

Otra bebida que se puede preparar es la obtenida de la fermentación del jugo o savia de la palmera (pág. 42), que, al igual que con el jugo de caña de azúcar, se puede destilar y obtener un fuerte aguardiente.

## BEBIDAS DEL PAIS

### 1. Nombre del plato: «*TOPE*»

*Ingredientes:* Tronco de la palma, Oñeñ o Bitacola.

*Preparación:* Se cortan las ramas de la palmera; ya retiradas se corta el tronco en forma cónica, para que quede la médula fuera. De este tronco va saliendo el jugo de la palma.

Para recogerlo, se pone una hoja de plátano que facilite el paso del jugo desde la médula al garrafón.

Cuando se ha llenado el garrafón, antes de taparlo, se añade un oñeñ o bitacola partido en trozos muy pequeños; se deja así dos o tres días antes de consumirlo.

Cada día conviene recortar la punta del tronco de la palmera; cada tronco puede producir cinco o seis litros al día durante un mes.

### 2. Nombre del plato: «*MALAMBA*»

*Ingredientes:* Caña de azúcar, Oñeñ o Bitacola.

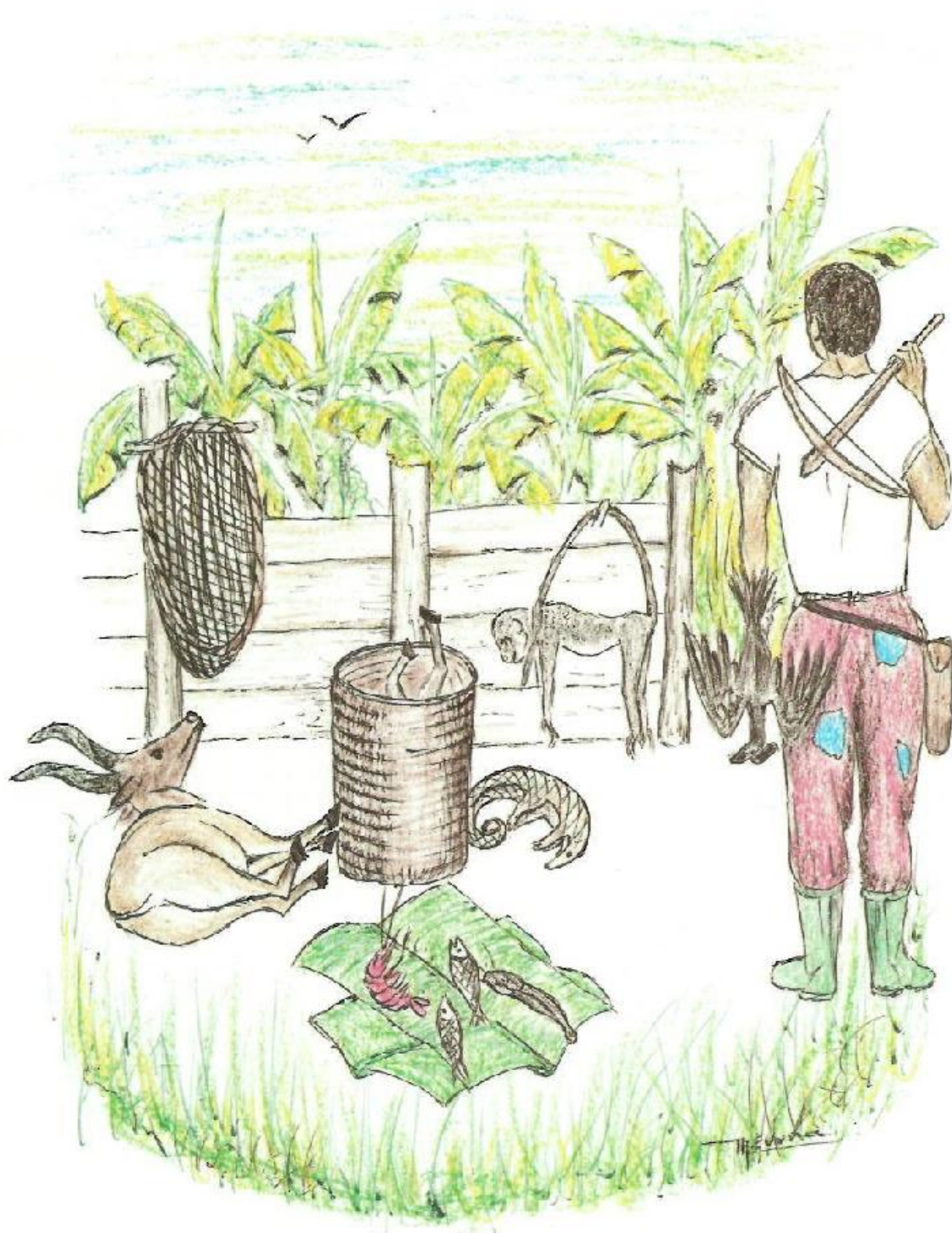
*Preparación:* Se pelan las cañas de azúcar, se retiran los troncos y se parte la carne que queda dentro en trozos; estos trozos se exprimen y se va recogiendo el agua que suelta en un garrafón.

Se añade a cada garrafón un oñeñ en trozos muy pequeños y se deja en un sitio templado (a un metro del fuego), durante diez días.

*NOTA:* Si se deja fermentar durante más tiempo de lo normal, quedará con demasiado alcohol (Tohoku) y resultará una bebida demasiado fuerte que no es conveniente tomar, pero que puede ser utilizada para preparar «*MONGOROKOM*», un aguardiente de alta graduación de alcohol, que se obtiene destilando el Tohokú.

2ª parte

## LA CAZA Y LA PESCA







## TRAMPAS DE TIERRA

### 1. NGA

Esta trampa es especial para cazar animales con pezuñas como Antílope, Sitatunga, Jabalí, Cabra, etc., pero a veces captura animales pequeños como Puerco-espín, Pangolín, Nsueñi y otros. Si se quiere capturar leopardos, deberá asegurarse muy bien, para evitar que escapen.

Para construir esta trampa, se busca un camino de estos animales en el bosque, con huellas de sus pezuñas. En medio del camino se cava un «hoyo rectangular» algo más ancho que el camino y profundo, pero apropiado al tamaño de las huellas encontradas.

Tendremos mucho cuidado de no modificar el entorno de la trampa, para evitar que el animal lo note.

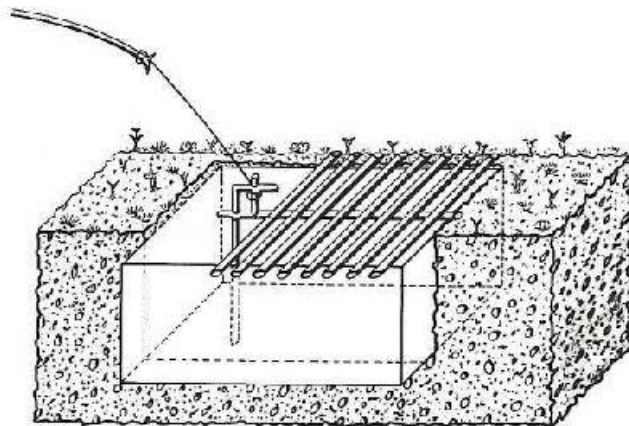
Prepararemos los materiales necesarios para esta trampa:

«OCOB»: Es un palo que forma ángulo recto, con una rama larga y otra corta.

La rama larga se clava vertical en un extremo del suelo del hoyo cavado.

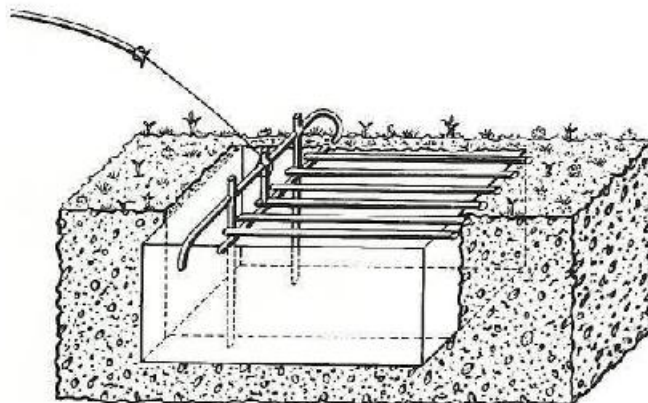
Con este palo, la trampa se llamará *NGA-OCOB* (Esquema 1).

Esquema 1



Si utilizamos en su lugar «ECURGA», que es un palo flexible, que se clava sobre el agujero, la trampa recibirá el nombre de *NGA-ECURGA* (Esquema 2).

Esquema 2



«NGUENGA»: Es un palo fino, largo y flexible, que colocaremos en la parte superior y media del agujero.

Un extremo libre se pone junto a OCOB; el otro extremo se clavará en la pared opuesta del agujero.

El extremo libre quedará sujeto contra OCOB al colocar OSONG con el alambre tensado.

En el caso de NGA-ECURGA, NGUENGA tendrá los dos extremos libres y apoyados sobre dos palitos clavados en el suelo. Esos dos palitos se apoyan a su vez en ECURGA.

«BOAN-BILE»: Son palitos de unos 10 centímetros, partidos a lo largo por el medio.

Se colocarán encima de NGUENGA, tapando todo el agujero de lado a lado y formando lo que llamamos «AKANG».

«MIAGA»: Es el palo gordo, fuerte, largo y flexible, que servirá de pértiga. El extremo más gordo se clava en el suelo a una distancia de dos metros del hoyo y en el otro extremo, que debe terminar en un nudo, se ata el ALAMBRE.

«ALAMBRE TRENZADO»: Un extremo se ata a MIAGA, en su mitad se ata a OSONG y en el otro extremo se forma un lazo corredizo o «ASIMA» que se coloca sobre BOAN-BILE y que será el que atrape la pata del animal.

«OSONG»: Es un palito pequeño y fuerte, donde se ata el ALAMBRE. Después de doblar la pértiga y tensar el ALAMBRE, se coloca entre OCOB y NGUENGA, siendo el resorte de la trampa.

Una vez montada la trampa, cubrimos ASIMA con hojas, procurando dejarlo tal como lo encontramos.

Encima de OCOB, por donde sale el ALAMBRE, clavaremos al suelo un ECURGA, para asegurar que el ASIMA atrape bien al animal.

A ambos lados del sendero, donde colocamos la trampa, clavaremos unas ramas entrecruzadas para que el animal no se desvíe. También debemos camuflar el ALAMBRE y MIAGA.

Cuando el animal pisa sobre los palitos o BOAN-BILE, éstos se hunden, empujan a NGUENGA y se suelta OSONG, lo que permitirá que se dispare MIAGA y que arrastre el alambre; el lazo atraparà la pata del animal.

Si el cazador tarda en revisar sus trampas más de dos días, encontrará al animal ya muerto, aunque a veces, como en el caso del Puerco-espín, puede encontrar sólo la pata, pues el animal se la corta para poder escapar.

1. NGA



## 2. EBENÑONG

Es una trampa especial para animales pequeños como: serpiente, rata de bosque, puercoespín, pangolín, tortuga de tierra, marmota, etc.

Para montar esta trampa buscaremos primero el sendero por donde suelen pasar alguno de estos animales.

Para construirla vamos a necesitar:

«OCOB»: Grande en forma de horquilla, con las dos ramificaciones largas y fuertes.

Se clavará en la tierra a un lado del sendero, por la parte de la horquilla, ayudándonos de una maza o un tronco.

«NTEBE-OSU»: Palo recto fuerte, clavado en la tierra frente al OCOB, al otro lado del sendero.

«NGUENGA»: Palo recto con una pequeña horquilla en uno de sus extremos; esta horquilla se enganchará en NTEBE-OSU y el otro extremo pasará por debajo de la horquilla del OCOB, de forma que cruzará el sendero y quedará a una altura de unos cinco centímetros.

«ALAMBRE TRENZADO»: Que se ata por un extremo a MIAGA, luego pasa por debajo de OCOB, ahí se ata el OSONG y luego se forma un círculo o ASIMA con un nudo corredizo. El ASIMA se colocará en sentido vertical entre OCOB y NTEBE-OSU y el NGUENGA lo cruzará por el medio. A diferencia de la trampa NGA, este ASIMA captura el animal por el cuello.

«OSONG»: Es un pequeño palito que va atado al alambre y que será el resorte de la trampa. Irá apoyado contra OCOB y NGUENGA, sujetando a este último. Mantendrá tensado el MIAGA.

«MIAGA»: Es un palo largo, gordo y flexible. Es la pértiga que se clava en el suelo a unos dos metros del sendero.

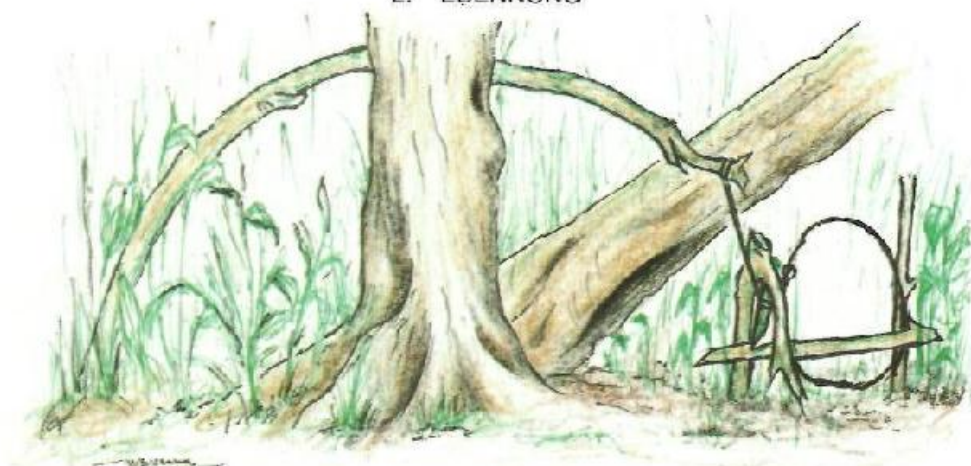
Una vez montada, cerraremos con ramas los lados del sendero para obligar al animal a pasar por la trampa.

No debemos olvidar dejar la zona como la encontramos, para evitar que el animal se asuste.

Cuando el animal se acerca, mete su cabeza por el ASIMA y al pisar NGUENGA, lo hará bajar, con lo que se suelta OSONG, se dispara la pértiga y el ASIMA, al cerrarse, captura al animal por el cuello, dejándolo atrapado contra OCOB.

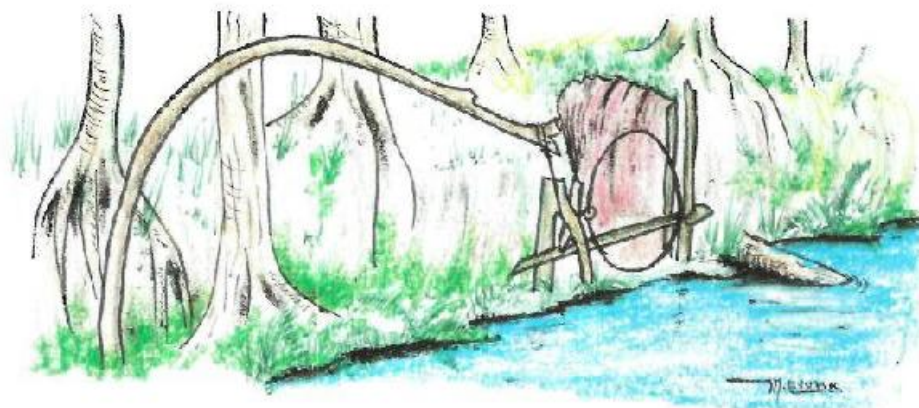
En el caso de tratarse de una serpiente, en especial la VIBORA DE GABON o FEIÑ tenga cuidado, pues a veces no está muerta y al acercarse a cogerla puede morderle y su veneno es mortal.

## 2. EBENÑONG



### 3. EBENÑONG NSA-OSUIÑ

Esta trampa es idéntica a la anterior, pero se coloca en la orilla del río y es para animales que viven en el agua como: cocodrilos, NCA, ratas de agua, ABANG, etc.



3. EBENÑONG NSA-OSUIÑ

### 4. ECURU

Es una trampa que se prepara para pequeños animales del bosque como marmotas, ratas, etc.

Suele montarse cerca de los ríos o en zonas frecuentadas por marmotas.

Vamos a necesitar para su construcción:

«TRONCO»: de árbol largo, recto y de tamaño medio, pero dependerá del animal que se trate. Un extremo quedará apoyado en el suelo y el otro extremo se mantendrá elevado.

El lugar donde montaremos la trampa debe ser bien plano y dejaremos caer dos o tres veces el tronco para aplastar la tierra y adaptarla.

«PALOS RECTOS Y LARGOS»: Que clavaremos en el suelo a ambos lados del TRONCO, formando una empalizada.

«ATAA»: Es un palo fuerte y largo con una horquilla en un extremo. Se clava en el suelo a un lado del TRONCO, delante de la empalizada.

«NGO-AFANG»: Cuerda de bosque fuerte o «MELONGO», que ataremos en forma circular al extremo del TRONCO. Utilizaremos otro trozo más como tensor, que ataremos a OBINGA y OSONG.

«ECURGA»: O palo flexible que clavaremos en el suelo por sus dos extremos, formando un arco. Lo pondremos en el centro de la empalizada, en que pusimos ATAA, y perpendicular a ella.

«NGUENGA»: Palo fino que se colocará paralelo al suelo apoyado en el ECURGA y sujeto contra él por la presión de OSONG que soporta el peso del tronco. Un extremo cruzará la empalizada y quedará debajo del tronco; en él clavaremos el cebo que puede ser tubérculo de yuca o aguacate.

«OBINGA»: Palo recto, fuerte, que se apoyará sobre la horquilla de ATAA actuando como una palanca, que sujeta en un extremo la CUERDA que rodea el TRONCO y en el otro extremo lleva atada otra CUERDA que mantiene el OSONG contra ECURGA y NGUENGA.

«OSONG»: Es un palito que hace las veces de resorte. A él va atada la cuerda-tensora.

#### 4. ECURU



«OTROS TRONCOS»: Se pueden preparar para ponerlos cruzados sobre el TRONCO principal y aumentar así su peso.

El animal ve el cebo y se mete entre la empalizada y por debajo del TRONCO para cogerlo; al mover NGUENGA se suelta OSONG, con lo que el TRONCO caerá encima de él.

Cuando queramos cazar marmotas, en vez de poner ECURGA y NGUENGA con cebo, pondremos OCOB, como en la trampa EBENNONG, y haremos pasar la cuerda por debajo de OCOB, y, tras cruzar la empalizada, la ataremos al otro lado. Ahí depositaremos ORINA, que atraerá a la marmota, y al romper la cuerda o MELONGO el TRONCO la aplastará.

Cuentan los mayores que antiguamente se preparaba este tipo de trampa para cazar elefantes y se necesitaba la colaboración de muchos hombres para mover troncos tan grandes.

#### 5. ALUNGA

Esta trampa se utiliza para los mismos animales que la anterior y se construye igual que EBENÑONG, con la única diferencia de que se construirá con palos una empalizada circular y a su entrada se montará la trampa.

Dentro de la empalizada se pondrá un cebo cualquiera como yuca o aguacates.



#### 5. ALUNGA

## 6. AGANG

Es una trampa utilizada sobre todo para leopardos, pues con los otros tipos de trampas es fácil que se escapen.

Su preparación es muy laboriosa y precisa de una gran experiencia y habilidad por parte del cazador. Se instalará en una zona donde merodeen estos animales.

Se picará un pequeño hoyo y en él instalaremos una trampa similar a NGA. Lo camuflaremos con hojas secas. Con palos fuertes, bien clavados en el suelo y atados entre sí, construiremos una especie de jaula rectangular, grande, dejando en su interior y en un extremo, el hoyo picado; en el extremo opuesto dejaremos una zona de entrada.

Construiremos una especie de puerta fuerte que cierre por dentro la zona de entrada.

En el interior de la jaula y en la parte opuesta a la entrada, colocaremos un animal ensangrentado, como por ejemplo un antílope.

Cuando el leopardo quiera coger ese animal, entra en la jaula y al pisar en el hoyo se dispara MIAGA y arrastra el ALAMBRE y con éste la puerta construida, quedando así bloqueada la salida de la jaula.

Para poder coger el animal, es preciso matarlo antes con lanzas o con el arma de que se disponga.

Su carne es muy magra y mantecosa.

Los colmillos de este animal son utilizados por los curanderos tradicionales como amuletos protectores.



6. AGANG

## 7. EBEN

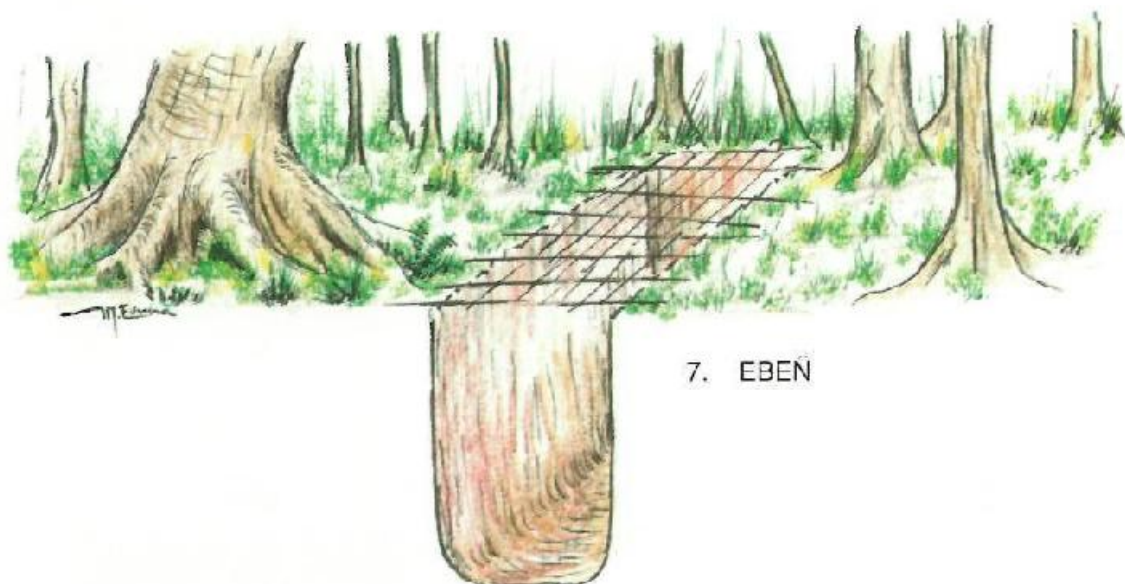
Esta trampa es utilizada para cazar animales grandes como: jabalíes, sitatungas, cabra de bosque, búfalos, etc.

Se localiza un lugar con abundantes huellas de alguno de estos animales y ahí se cavará un hoyo grande, de unos dos metros de profundidad, por uno y medio de ancho y todo lo largo que se quiera.

Debe echarse la tierra que se saque algo lejos para no asustar a los animales.

Encima del hoyo, se colocarán palitos entrecruzados y sobre ellos hojas secas y viejas, parecidas a las que había, hasta dejar camuflado el hoyo.

Se pueden colocar lanzas en el fondo del hoyo, clavadas en el suelo y con la punta hacia arriba, de forma que al caer el animal se clave alguna de estas lanzas asegurando así su captura. Esto se utiliza sobre todo para leopardos, pues si no pueden escapar fácilmente.



7. EBEN

## 8. ELONG

Es una gran trampa, utilizada sobre todo para cazar elefantes.

Para su construcción se precisa la ayuda de muchos hombres, pues es preciso elevar la lanza a una considerable altura.

Esta trampa se asemeja a NGA, pero sin ALAMBRE ni ASIM. Se prepara un hoyo grande, donde el elefante al pisar y meter la pata hace bajar NGUENGA, suelta OSONG y la lanza, envenenada, fijada a un tronco y suspendida desde la altura por un fuerte MELONGO o cuerda de bosque, caerá y se clavará en el elefante.

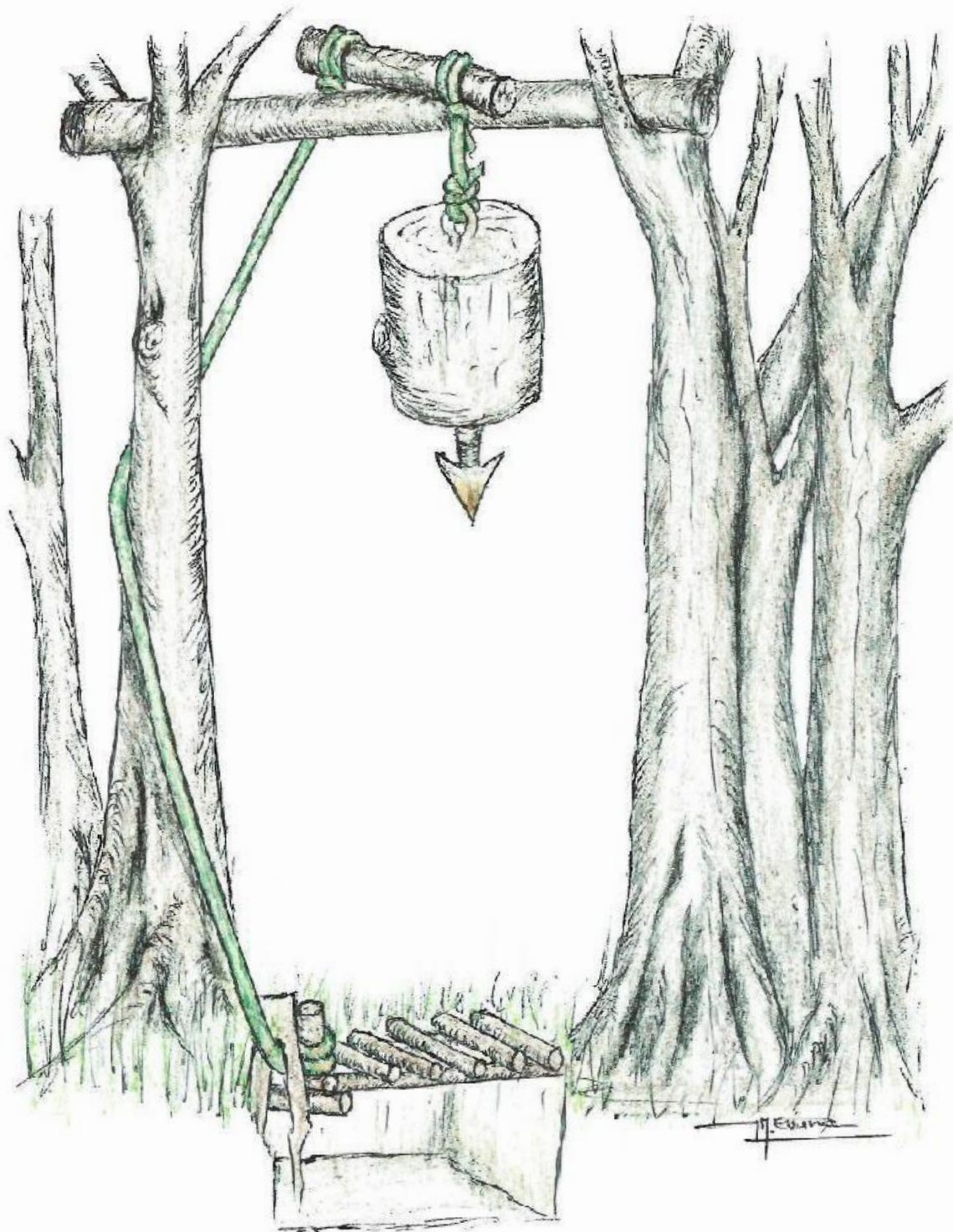
El cazador deberá seguir el rastro del animal, hasta encontrarlo herido o muerto.

La captura de un elefante supone asegurar comida para muchas familias y para mucho tiempo.

El cazador avisará a los jefes del poblado de la muerte de un elefante y les enseñará el rabo como prueba. Al día siguiente todo el poblado, hombres, mujeres y niños, cargados con cestos y machetes se dispondrán desde que amanece a adentrarse en el bosque para descuartizar al elefante y transportar toda su carne al poblado.

La trompa, como parte más apreciada, suele ser para el cazador o para las autoridades.

La forma de conservar esta carne es poniéndola sobre la secadera o AKANG y ahumándola. Una vez seca se puede conservar incluso durante meses.



8. ELONG



## 9. NDONG

El NDONG es una trampa que se utiliza, sobre todo, para capturar perdices.

Para prepararla buscaremos primero un lugar donde las perdices suelen comer o descansar; encontraremos sitios donde los tubérculos de yuca o malanga están picoteados o la tierra removida con plumas alrededor.

Necesitaremos llevar un machete y preparar los siguientes materiales:

«MIAGA»: Palo largo, elástico y fuerte que hará de pértiga. En su extremo libre se atan los dos cabos de cuerda.

«OCOB»: Rama de árbol con horquilla o dos ramificaciones.

«OSONG»: Palito fino que pasa por debajo de la horquilla de OCOB. En un extremo se ata la cuerda tensada con MIAGA y el otro extremo, que llevará el cebo, se apoya sobre el mismo cebo o sobre un trocito de bambú.

«BOAN-MELAAN»: Trozos de tallo de un pequeño arbusto que mantendrán el ASIMA tenso y un poco elevado del suelo. Se puede usar también «BIBEÑÍ» o trozos de bambú.

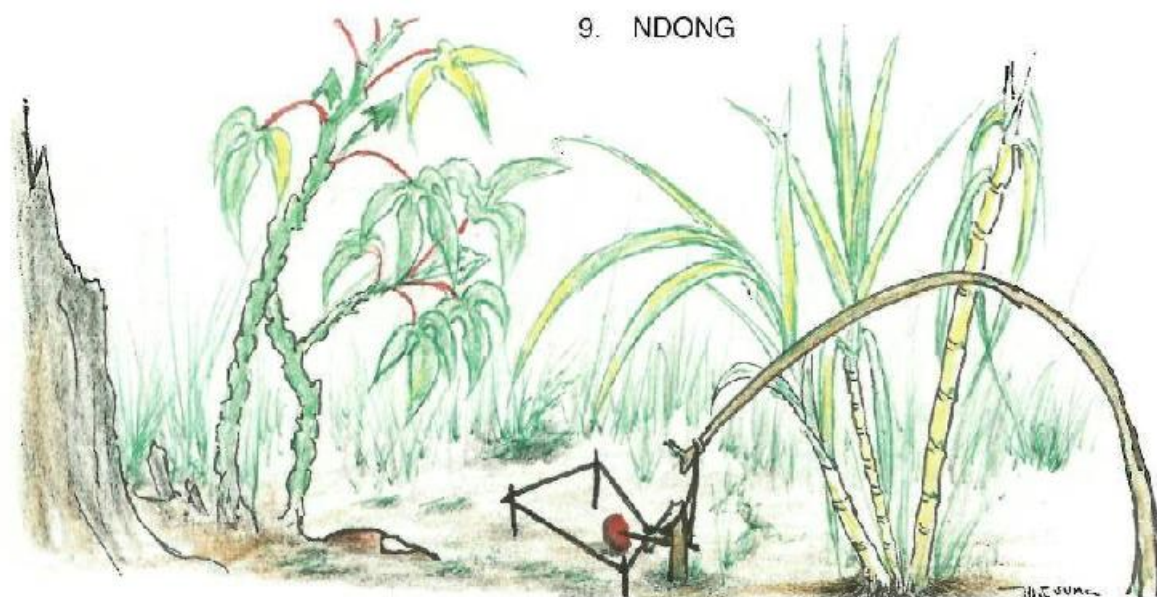
«NCO-OCÓN»: Cuerda que hacen las abuelas o NDENAAN (hilos de un tallo), o NYLON. Esta cuerda tendrá dos cabos, uno corto que se fija a OSONG y otro largo que forma el lazo corredizo o ASIMA y que pasa por encima de OCOB.

En el momento de montar la trampa, colocaremos primero OCOB, con la horquilla clavada en la tierra, y luego el palo elástico o MIAGA a una distancia de unos dos metros. El resto de la trampa se monta como se muestra en el dibujo.

Se colocará cacahuete en el palito llamado OSONG y a veces, algunos granos dentro del círculo que forma la cuerda o ASIMA.

Cuando la perdiz viene, pica los granos de cacahuete y al picar el que está en el OSONG se suelta MIAGA y el lazo o ASIMA coge a la perdiz que quedará suspendida del palo.

Cuando es un niño, o un joven el que captura una perdiz, debe entregársela a sus abuelos, ya que un niño no debe comerla salvo que el mismo mayor le autorice.



## 10. CHOA

Es una pequeña trampa utilizada por los niños para cazar aves que a veces caminan por la tierra, como palomas y otros pajaritos.

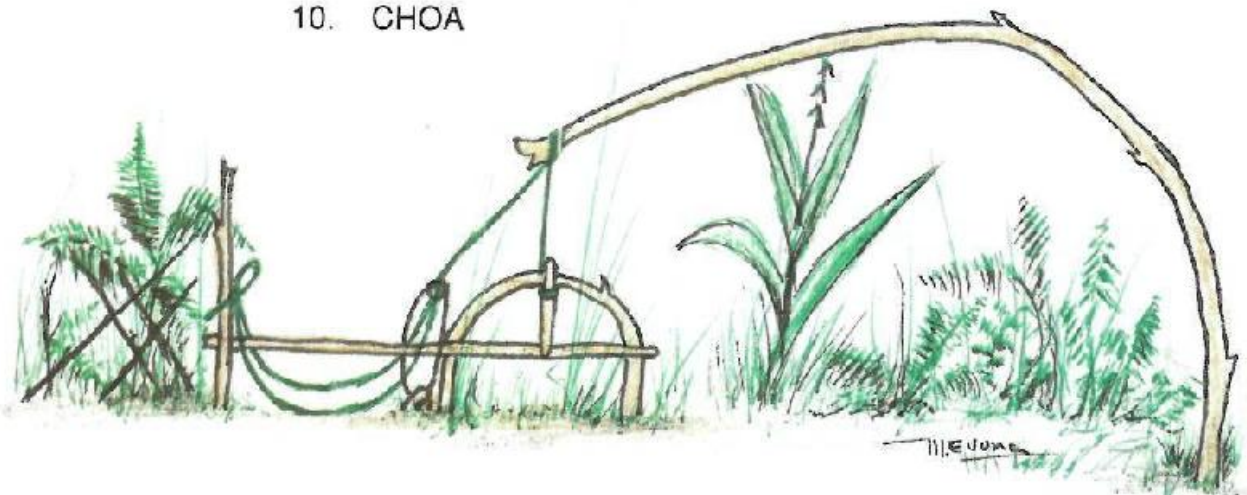
Buscaremos un lugar frecuentado por esas aves, lo chapeamos con ciudado y barro, dejando un sitio limpio y con luz.

Para construirla prepararemos los siguientes palos:

- «ECURGA»: Palo fino, flexible que clavaremos en el suelo formando un arco.
- «OCOB»: Pequeña rama con una horquilla que se clava en el suelo junto a ECURGA, sujetando el anillo de cuerda que tendrá un nudo corredizo abierto.
- «NTEBE-OSU»: Palo recto que abriremos, en su parte inferior, por la mitad pero sin llegar hasta arriba y luego se clava en la tierra. Lo colocaremos en línea con ECURGA, a unos centímetros de distancia. En él se sujetará MGUENGA.
- «MIAGA»: Pértiga que se clava en el suelo a cierta distancia.
- «NDENAN»: Cuerda atada al extremo libre de MIAGA, con dos cabos, uno fijado a OSONG, que se mantendrá tenso, y el otro más largo y doble formará un lazo o anillo llamado «NDUEN-MOAN», que se colocará entre ECURGA y NTEBE-OSU, de forma que caiga a ambos lados de NGUENGA; la parte que toca a NTEBE-OSU, tendrá un nudo. Además de estas dos cuerdas, prepararemos otro anillo que estará sujeto al OCOB por un lado y con un nudo corredizo en el otro; por dentro de este nudo pasa la cuerda que forma NDUEN-MOAN.
- «NGUENGA»: Palito largo que apoya un extremo en ECURGA y el otro se mete en medio de NTEBE-OSU.
- «OSONG»: Es un trocito de palo que mantiene NGUENGA contra ECURGA y sirve de resorte. A él se ata la cuerda que mantiene MIAGA curvado.

Se suele colocar algún cebo, como por ejemplo comegenes, debajo de NGUENGA y dentro del lazo o NDUEN-MOAN. Cuando el pájaro viene a comer y se posa sobre la parte libre de NGUENGA, ésta caerá, se soltará OSONG y se disparará MIAGA; NDUEN-MOAN captura el animal, que quedará aprisionado entre éste y el nudo corredizo de la cuerda sujeta a OCOB.

10. CHOA



## 11. EWEGA

Esta pequeña trampa es similar a CHOA, pero el lazo o ASIMA es diferente y puede capturar, además de aves, marmotas, puercoespín, ratas y otros animales.

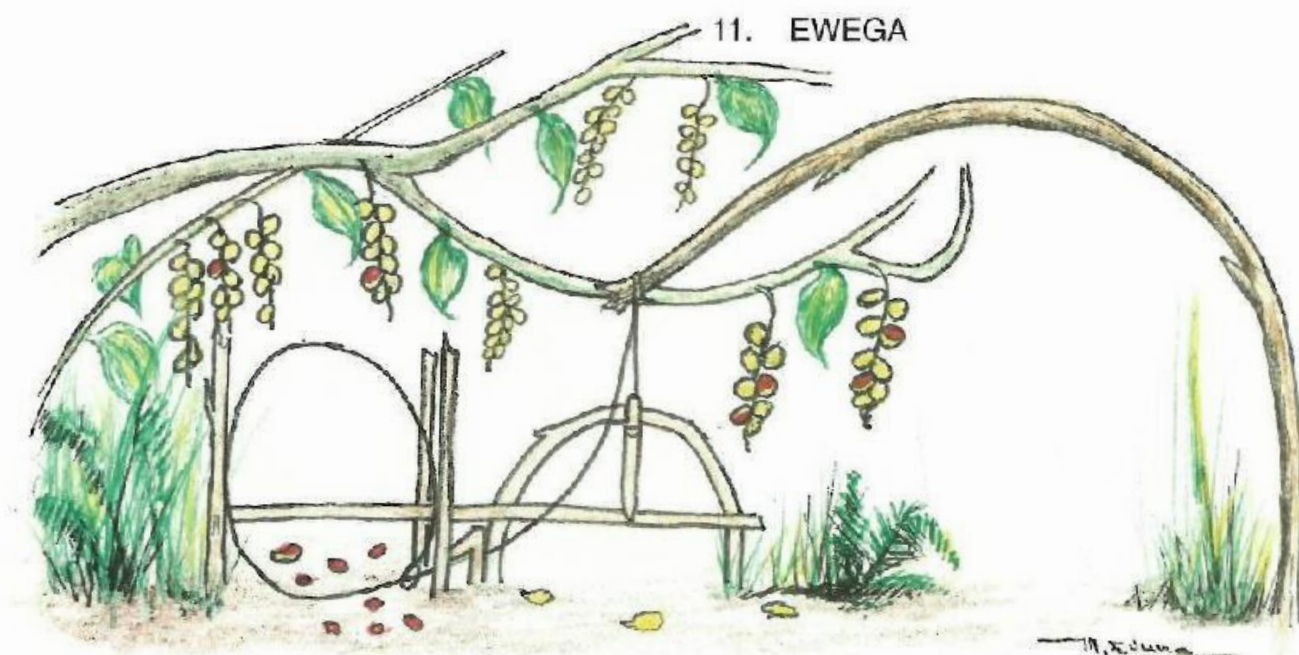
Se montará ECURGA y se clavará OCOB, NTEBE-OSU y MIAGA.

Se ata la cuerda al extremo libre de MIAGA, dejando dos cabos, uno corto, que se fijará a OSONG, que a su vez se fijará a NGUENGA y otro largo que pasará debajo de OCOB y formará una circunferencia o ASIMA con un lazo corredizo.

A cada lado de NGUENGA y delante de OCOB, clavaremos dos palos largos paralelos y entre ellos se sitúa el ASIMA.

En el suelo pondremos semillas o algún otro cebo.

Cuando el animalito se acerca a comer y pisa NGUENGA, se dispara la trampa y queda atrapado por ASIMA contra los dos palos paralelos.



## TRAMPAS DE ARBOLES

### 12. EBAS

Es una trampa propia de animales que gusten de andar por encima de troncos de árboles tumbados, como ardillas, pangolín, etc.

Para su construcción se precisa primero localizar un tronco de árbol tumbado y viejo, con huellas de animales.

Luego cortaremos dos ramas rectas y fuertes que clavaremos en el suelo, a cada lado del tronco; deben rebasar el tronco.

A los extremos libres de estas ramas, ataremos dos palos rectos, uno a cada lado; entre ellos pasará el ASIMA.

Prepararemos también MIAGA, NGUENGA con una horquilla en un extremo, y OSONG o resorte que mantendrá a NGUENGA contra la rama.

Montaremos la trampa tal como se ve en el dibujo, de forma que el anillo de alambre o ASIMA quede situado sobre el tronco de árbol y entre las dos ramas verticales.

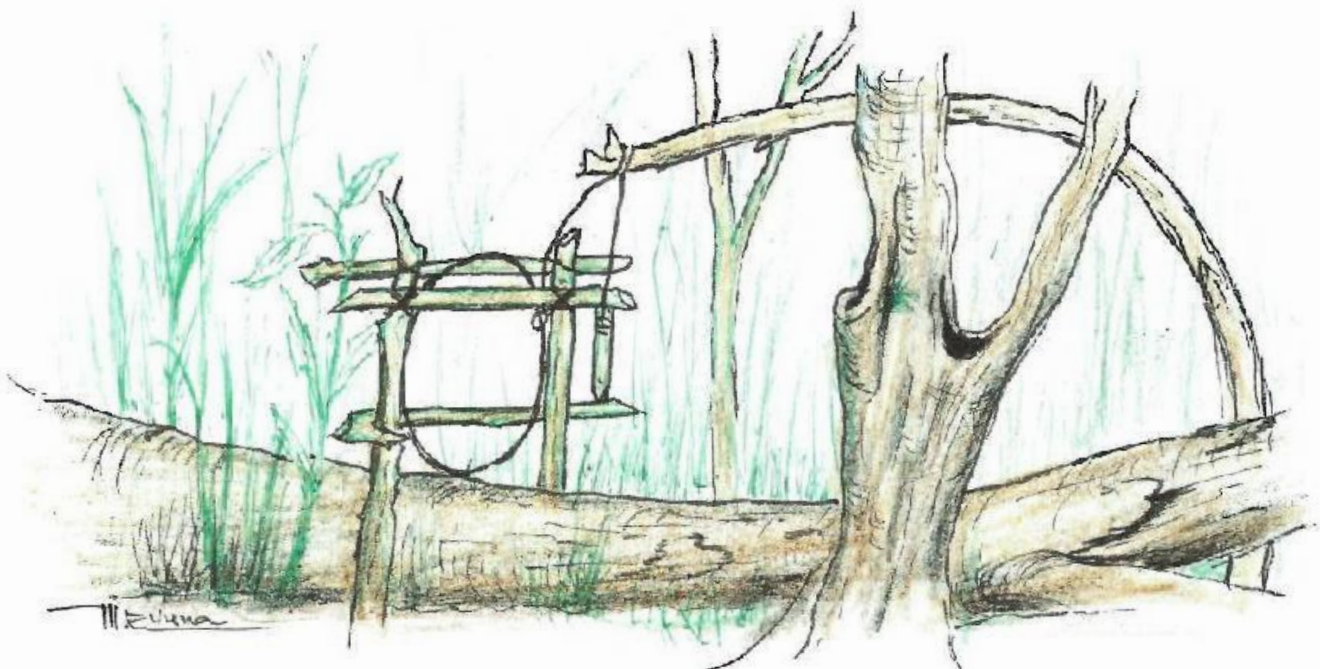
El NGUENGA cruzará el ASIMA.

Cuando el animal, que pasea por el tronco de árbol, pisa NGUENGA, se dispara la trampa y queda capturado por el ASIMA contra las dos ramas rectas.

Una trampa parecida a EBAS es la que llamamos *OLAM NCOM*, que se prepara en la orilla de un río, pero en una zona en que esa orilla sea elevada; será necesario que picquemos la tierra, dejando una entrada similar a la que se ve en el dibujo de EBENÑONG NSA-OSUIÑ.

La diferencia principal de esta trampa con EBAS es que tendrá dos ASIMA paralelos, que atraparán al animal por el cuello y el cuerpo.

Es una trampa muy fuerte que se utiliza para cazar cocodrilos.



12. EBAS (OLAM NCOM)

### 13. MBONG

Es una trampa especial para monos pequeños, no para gorilas y chimpancés. También pueden caer ardillas.

Para preparar esta trampa chapearemos una zona del bosque donde suelen frecuentar los monos y la situaremos entre los árboles algo separados.

Necesitamos preparar:

«EBONGA-MBONG»: Tronco de árbol sobre el que se construirá la trampa.

DOS PALOS con una horquilla en un extremo; se clavarán en el suelo con la horquilla hacia arriba y sobre ellos se apoyará EBONGA-MBONG.

DOS PALOS muy largos y fuertes que se clavarán en el suelo cruzados debajo de EBONGA-MBONG y pegados a él, formando un ángulo abierto hacia arriba; se atarán y fijarán a EBONGA-MBONG.

DOS TROZOS de palo fuertes y rectos que se atarán a los bordes superiores de los palos anteriores en posición horizontal, formando un triángulo. En medio de estos palos pasarán los ASIMA que atraparán al mono contra ellos.

Otro palo recto que se atará más arriba y delante de los anteriores.

CUERDAS que pueden ser de NYLON si trampamos ardillas o de ALAMBRE o CUERDAS DE BOSQUE como MELONGO, si trampamos monos.

ALAMBRE largo que ataremos a MIAGA y que servirá para forrar los dos ASIMA por un extremo y para atar el OSONG por el otro extremo.

«MIAGA»: Pértiga muy larga.

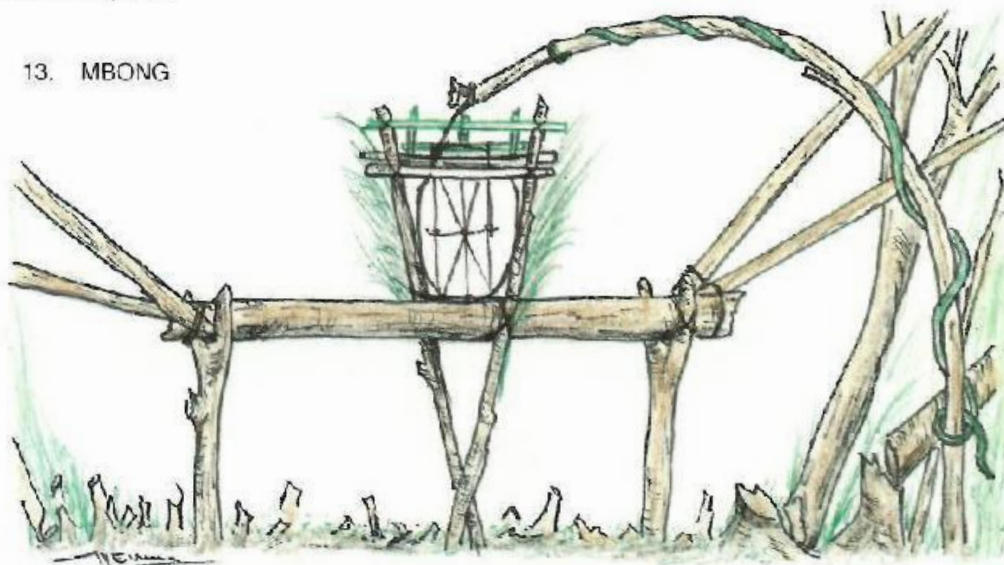
«NGUENGA»

«OSONG»: Resorte que mantendrá el NGUENGA.

Un palito fino que se atará junto a EBONGA-MBONG y a él se atarán dos o tres ALAMBRES finos que se llevan hacia arriba pasándolos entre los dos palos horizontales y atándolos al NGUENGA, que estará situado más arriba pero debajo del otro palo horizontal.

En el espacio que queda entre los dos palos horizontales y el EBONGA-MBONG y aprovechando los alambres verticales antes colocados, se prepara una especie de RED a fin de dificultar el paso del animal; por cada lado esta red deberá pasar cada ASIMA.

Por fin, en los extremos de EBONGA-MBONG se atan dos palos largos, que se fijarán a dos árboles; por ellos vendrá el mono y, al llegar a la red y chocar contra ella, hace bajar el NGUENGA, se suelta el OSONG y se dispara la pértiga, atrapando el lazo o ASIMA al mono. Como hay un lazo a cada lado, venga por donde venga el mono, la trampa lo atrapará.



13. MBONG

## 14. MCUAS

Es una trampa destinada a pájaros. Suele construirse en un arbusto llamado «ABUIÑ» que da unos frutos muy rojos llamados «BEQUER» muy apreciados por los pájaros.

En el mes de mayo estos frutos empiezan a madurar y los niños salen del poblado dispuestos a subir al árbol y colocar las trampas con sumo cuidado.

Se necesitan los siguientes materiales:

«NDENAAN»: Son hilos o cuerdas que se sacan del tallo de las hojas «OKEIÑ-NCUIN» que se utilizan para envolver la yuca fermentada.

Con estos hilos se atarán todos los palitos.

«ECURGA»: Palo flexible que se doblará en forma de arco y se atará con NDENAAN por sus dos extremos a una rama de ABUIÑ que llamaremos «EBONGA-MCUAS».

«NTEBE-OSU»: Palito abierto a lo largo en su mitad inferior.

Se colocará a unos centímetros de «ECURGA» y en línea con él. Se atará por su parte abierta a EBONGA, dejando a éste en medio.

«ESUAA»: Hoja de árbol que enrollamos en forma de cono y que se colocará sobre el extremo libre de NTEBE-OSU. En ella clavaremos un extremo de NGUENGA para mantenerle.

«MIAGA» o pértiga que se ata a un metro de «ECURGA».

«NGUENGA»: Palito largo que se coloca desde «ECURGA» hasta «ESUAA».

CUERDA o «NDEAAN»: Que se ata al extremo de MIAGA y que tiene dos cabos; uno se ata a OSONG y tensa MIAGA y otro sirve para formar el DUEÑ-MOAN o lazo que cogerá el pájaro; lo colocaremos entre ECURGA y NTEBE-OSU, dejando en medio NGUENGA.

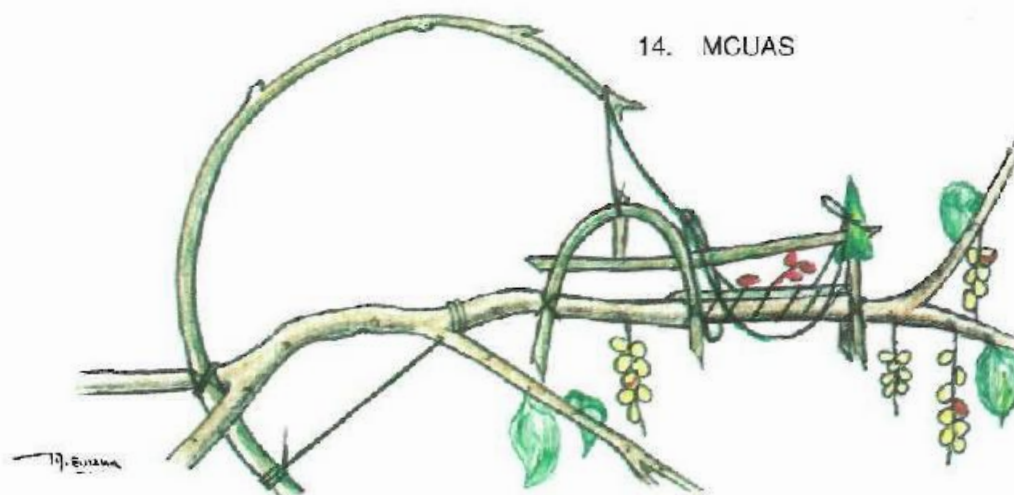
Al igual que a la trampa llamada *CHOA* (Nº 10), prepararemos otro anillo sujeto a «EBONGA».

«OSONG»: Palito resorte que fija «NGUENGA» a «ECURGA»; estará atado a una cuerda que mantiene tenso MIAGA.

«ENII-BEQUER»: El lugar donde pondremos el cebo o comida para los pájaros, que en esta trampa serán los frutos rojos o BEQUER.

Lo preparamos con dos palitos o con un palito doblado y los atamos a EBONGA entre ECURGA y NTEBE-OSU.

Al posarse el pájaro sobre NGUENGA para comer los frutos, su peso le hace caer, con lo cual se suelta OSONG, se dispara MIAGA y NDUEN-MOAN captura el pájaro.



14. MCUAS

## 15. ASIMA ALEN

Es una trampa muy sencilla que se coloca en las palmeras que dan frutos de palmiste; normalmente suelen ponerlos los niños en el origen de las ramas, donde está la piña de palmiste y muy cerca de ella. Son los loros y las ardillas los animales que van a comer esos frutos.

Se prepara con hilo de ALAMBRE. Un extremo se ata a la rama de palmera y el otro extremo formará el ASIMA o lazo con nudo corredizo, de un tamaño algo menor al de la cabeza del animal.

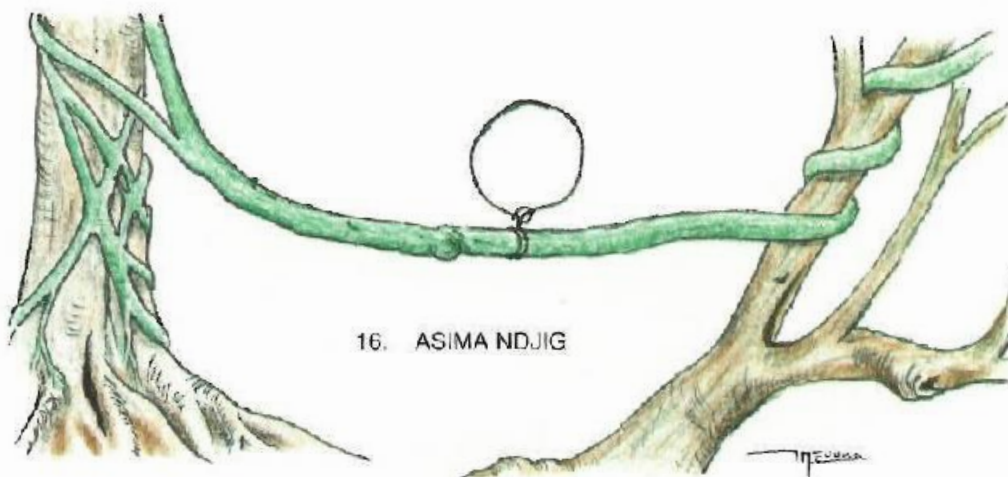
Cuando el loro quiere caminar por la rama para comer el palmiste, mete su cabeza por el ASIMA y al querer avanzar se cierra el lazo y le captura por el cuello.



15. ASIMA ALEN

## 16. ASIMA MDJIG

Es como la trampa anterior, pero preparada con alambre más fuerte y colocada sobre LIANAS por las que caminan, con frecuencia, animales pequeños, como monos nariz blanca, cara azul, tití, ardillas, etc.



16. ASIMA MDJIG

## 17. NSUM

Es una trampa para pájaros, que se instala en los aguacateros.

Se utiliza un aguacate maduro, picoteado, y una cuerda bastante larga, en general de las que se sacan del tronco de las plataneras.

El niño debe subir al aguacatero y atar el aguacate maduro a una rama, dejando la zona picoteada a la vista; delante de esa zona se fija la cuerda a la rama, luego se forma el ASIMA y el cabo largo caerá hasta el suelo.

Una vez en el suelo, el niño coge la cuerda y se oculta un poco tras el tronco del árbol, vigilando de continuo su trampa. Cuando el pájaro viene a picotear el aguacate, mete su cabeza en el ASIMA y el niño, en un rápido movimiento, tira de la cuerda y captura al pájaro por el cuello.

Antes de subir al árbol para coger el pájaro, hay que atar la cuerda a un palo para evitar que se escape el pájaro.



17. NSUM



## ARMAS LOCALES DE CAZA

### 18. NSOM

Se llama así a la caza que se hace con perro y lanza.

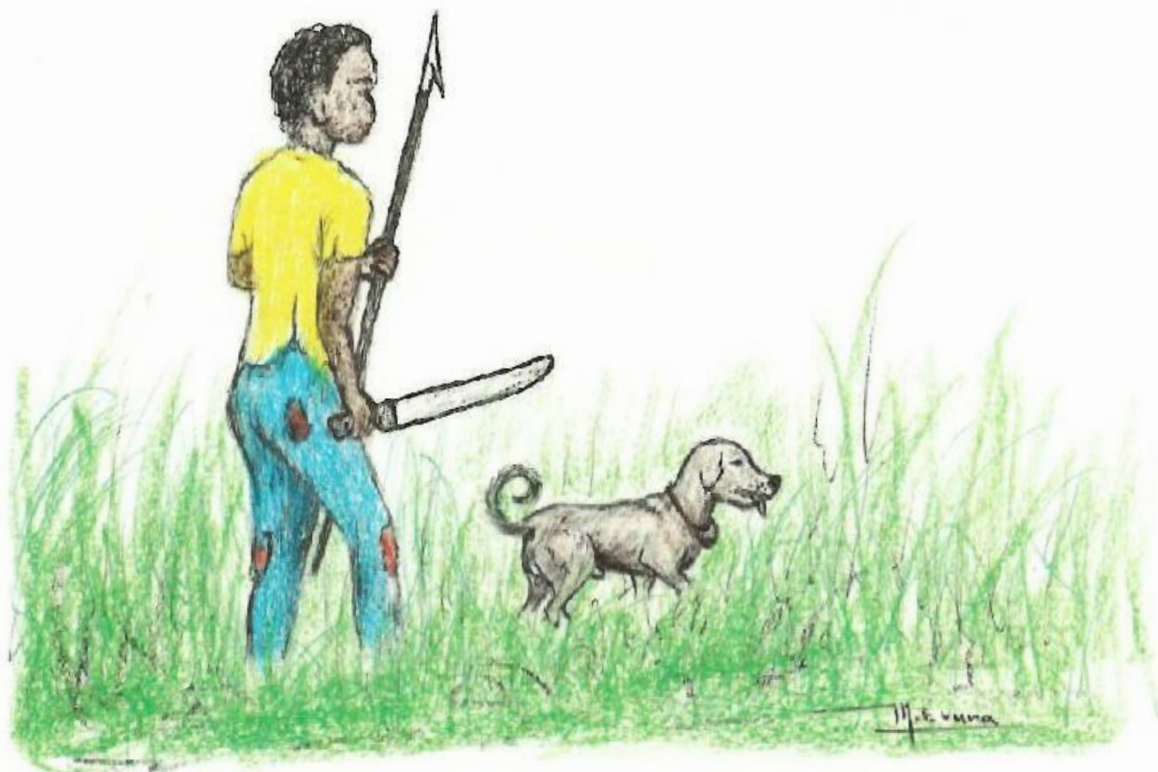
Para este tipo de caza suelen salir dos o tres personas con uno o dos perros. Cada persona debe llevar una lanza (ACONG) y un machete o incluso las dos cosas; para que el perro no se pierda se le pone una especie de campanilla al cuello.

Una vez entrados en el bosque, los perros van buscando el rastro de algún animal y cuando lo encuentran, empiezan a moverse inquietos; todos se ponen en acción. Unos cazadores se quedan al acecho con las lanzas en la mano, preparados por si pasa el animal. El dueño del perro le seguirá, animándole a buscar.

Hay perros que tienen más habilidad para buscar el animal, otros para perseguirle, por ser más veloces, y otros para atraparlo.

Cuando el perro lleva al cazador hasta el animal, éste tratará de matarle con ayuda de la lanza o del machete. A veces hay sorpresas, pues el cazador se enfrenta con animales grandes, como un jabalí o un búfalo y deberá tener cuidado para no ser agredido por él.

Cuando se consigue un animal, se reparte entre las personas que fueron a NSOM de forma que el dueño de los perros será el que recibe la parte mayor y la persona que mató el animal también coge algo más que el resto.



18. NSOM (CAZA CON LANZA —ACONG— Y PERRO)

### 19. FLECHA (o tirachinas)

Esta sencilla arma es utilizada, sobre todo por los niños, para caza pájaros.

Suelen prepararlo con un palo fuerte que tenga una horquilla abierta, unas gomas largas y un trozo de piel seca de animal o «ECOB», donde se meterá la piedra.



19. FLECHA

### 20. MBAN (o ballesta)

Es, quizá, el arma tradicional más sofisticada, que permite cazar toda clase de monos, incluso los grandes, como chimpancés y gorilas. Cuando está bien preparada, tiene tres ventajas que hacen de ella un arma apreciada: dispara la lanza con gran velocidad, a una importante distancia, de ahí que se puedan capturar monos de las copas altas de los árboles, llega a tener una buena precisión y no hace ruido como las armas de fuego, lo que permite no espantar a la manada de monos y poder cazar a más de uno.

El arma consta de tres piezas:

Un palo recto, soporte de la ballesta.

Un palo con el que se habrá formado un arco.

Una cuerda trenzada con hilos especiales del bosque.

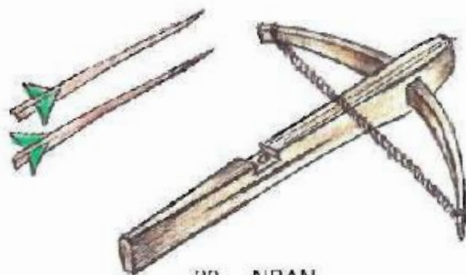
Las lanzas que se utilizan se obtienen de hojas de NIPAS viejas. En la punta se pone veneno (ENII) y en la cola se mete un triángulo hecho con una hoja, que sirve para asegurar su trayectoria tras el disparo.

Si una lanza alcanza un animal, éste no cae en seguida; el veneno, al actuar, le hace primero vomitar y luego se debilita y cae al suelo.

### 21. ELAÑ

Es un arco formado por un palo fuerte y algo flexible, mantenido con una cuerda, atada a los dos extremos del palo y que dispara las lanzas envenenadas o no.

No es ni tan precisa, ni tan utilizada como MBAN.



20. MBAN



21. ELAÑ

## TRAMPAS Y METODOS DE PESCA

### 22. NNOP BENVA

Es la forma más común de pesca, tanto en ríos grandes como riachuelos, con caña y anzuelo.

Se utiliza la parte final de una rama de METUMBA como caña. En el extremo se ata hilo de NYLON o de NDES, cuerda fina del bosque, que llevará atado un pequeño anzuelo en la punta.

Como cebo suelen utilizarse larvas y gusanos de tierra.

Cuando el NVA pica el anzuelo, el niño sentirá el tirón en su mano y llevará su caña hacia arriba de forma rápida. Si consiguió capturar un pez, lo guardará y pondrá otro cebo en el anzuelo para seguir pescando.



22. NNOP-BENVA

### 23. NNOP BIKERE

Es una forma de pesca que se practica más en pequeños ríos, pero también en los grandes.

Se preparan muchos palos cortos, a los que se atan unos trozos de nylon y anzuelos. En cada anzuelo ponemos un cebo, que puede ser un trozo de caracol o de cualquier pescado.

Al atardecer, se van colocando en la orilla del río, clavando las cañas en la tierra, de forma que los anzuelos queden dentro del agua.

Pueden revisarse durante la noche, pero si el sueño no lo permite, se miran al amanecer.

Con esta forma de pescar se capturan, sobre todo, NGO, un tipo de pez de cabeza ancha y plana, con bigotes.



23. NNOP-BIKERE

### 24. NNOP ALU

Es una pesca que se practica con caña y anzuelo, pero siempre por la noche, para poder atrapar peces nocturnos, como es el caso de NGO.

Normalmente se busca una zona profunda del río y se pone en el Nylon un trozo de metal, hierro o plomo, para asegurar que el anzuelo baja suficiente a la profundidad del río.

El pescador suele llevar una lámpara de petróleo, pero sólo la usará para colocar el cebo o para cambiar de sitio, a fin de que los peces no vean claridad.



24. NNOP-ALU

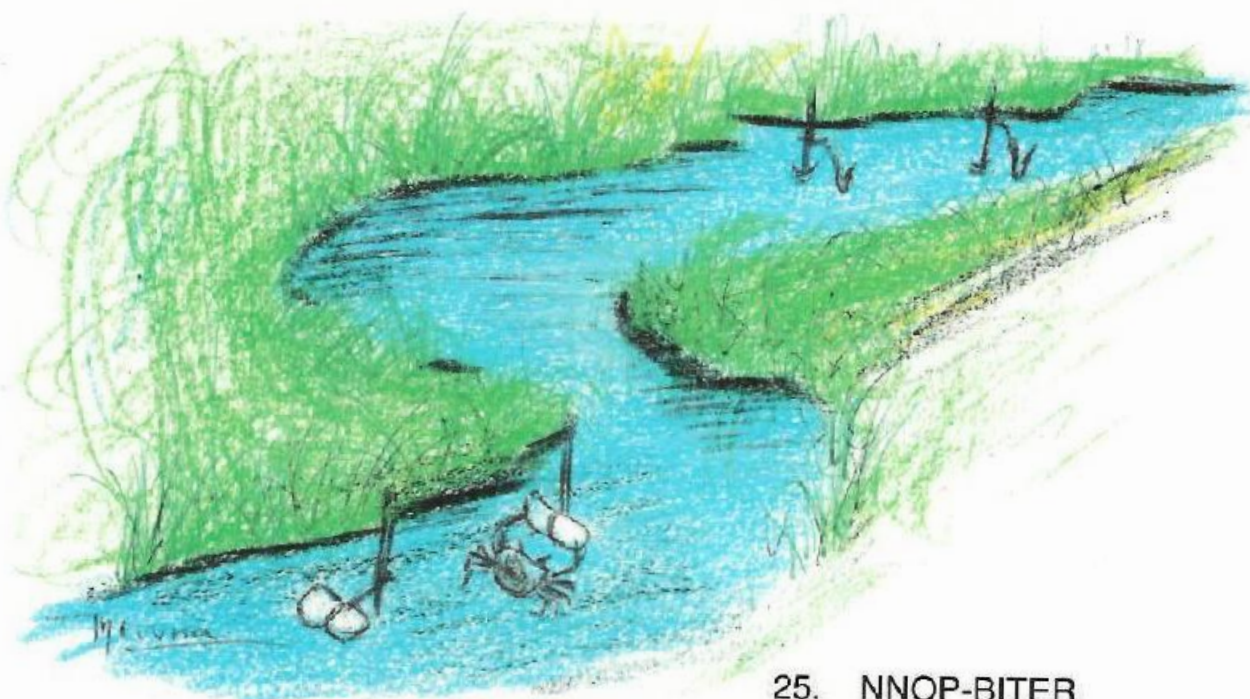
## 25. NNOP BITER

Este tipo de pesca es similar a BIKER, pero a diferencia de éste, el Nylon se ata en medio de la caña de pescar y la caña se clava en el centro del riachuelo en vez de en la orilla. También es una pesca nocturna. Con este método podemos coger NGO, NVON, BIBU y otros peces de río.

## 26. OLAM BECARA

Es una trampa especial para cangrejos, que se coloca en riachuelos con rocas y piedras.

Para esta trampa se necesita un tubérculo de yuca, que después de pelarlo, se parte en trozos grandes; cada trozo se ata a una cuerda y la atamos a un palo. Luego, clavamos esos palos en el riachuelo y por la noche, el cangrejo, al ver el tubérculo, se agarra a él con las pinzas de sus patas y empieza a comer. Al revisar cada palo, podemos encontrar al cangrejo y si intenta escapar, como no es muy rápido es fácil cogerle.



26. OLAM-BECARA

25. NNOP-BITER

## 27. AYE NDJUGA

Es una trampa para capturar peces y que suele ponerse en los ríos en el momento de grandes lluvias, octubre sobre todo.

«AYE» es una especie de jaula de tamaño variable, fabricada con tiras finas de BAMBU atadas con MELONGO. Se preparan primero dos arcos de bambú, que servirán de esqueleto de la jaula. Sobre ellos se van fijando con melongo las tiras de bambú. En

un extremo se doblan los bambús hacia dentro de la jaula, formando un embudo por donde entrarán los peces sin poder salir. En el otro extremo, las tiras de bambú quedarán atadas y será por donde sacaremos los peces atrapados.

«NDJUGA» es una especie de empalizada que se prepara con troncos, ramas y hojas cruzando el río, dejando un pequeño espacio en el medio, en el que colocaremos AYE, pero siempre en la parte alta del río, de forma que los peces que van curso arriba entren por la puerta o embudo, quedando atrapados.

Debemos fijar AYE a un tronco clavado en el fondo del río, para que la corriente no lo arrastre.

#### 27. AYE-NDJUGA

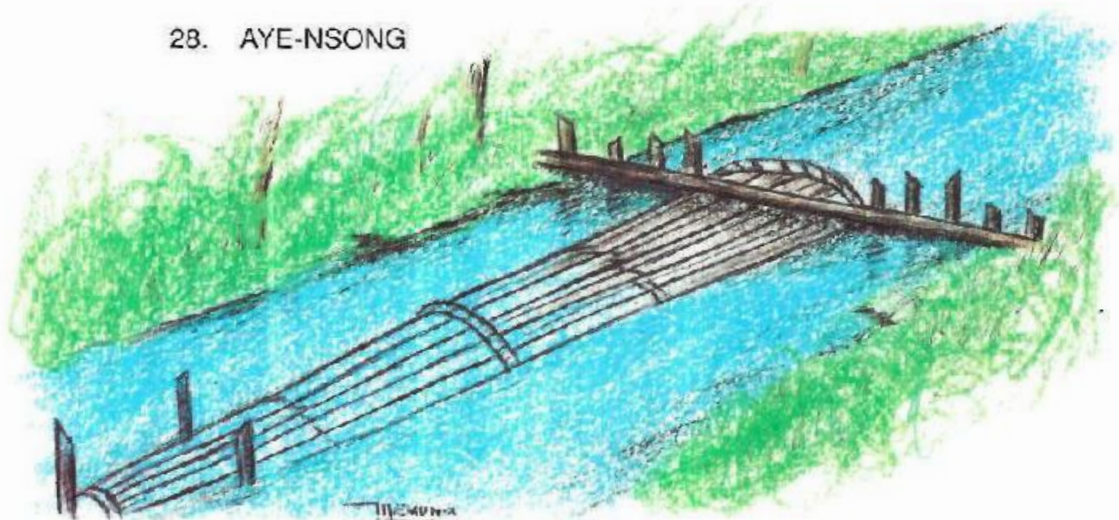


#### 28. AYE NSONG

Es una trampa de pesca, similar a la anterior, pero a diferencia de ella, se prepara en zonas del río con mucha corriente y utiliza un AYE muy largo que en vez de colocarse con la puerta o embudo a favor de la corriente del río, se colocará mirando hacia arriba, de forma que el agua y los peces que bajen, entren en AYE.

En general son los hombres los que practican este tipo de pesca.

#### 28. AYE-NSONG



## 29. AYE MBENGKE

Es otro tipo de AYE que tiene dos embudos o puertas y que en su interior se suele poner comida, en especial tubérculo o yuca crudo o cocido, muy apreciado por los peces.

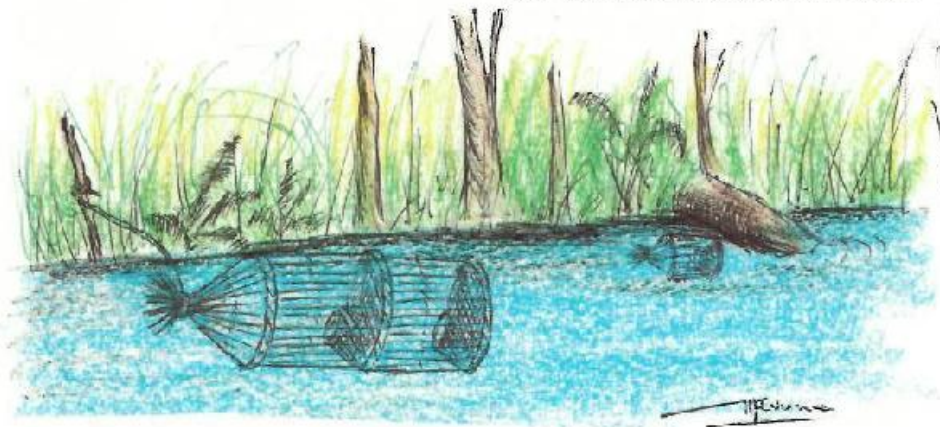
Se coloca en una zona del río donde sospechemos que hay peces y debe quedar sumergido en el agua.

Con una cuerda larga, fijaremos el AYE a un árbol de la orilla, de forma que se mueva en el río para que la corriente no lo arrastre.

Cada día hay que sacarlo para renovar el cebo y sacar los peces atrapados.

También se pueden capturar MIGUAS, GRAFIS con esta trampa.

29. AYE-NEBEMGKE/30-AYE-COR



## 30. AYE COR

Es un AYE muy pequeño que se mete en los riachuelos.

El cebo que se utiliza son comegenes cogidos del bosque.

## 31. FIS

No es una forma de pesca, propiamente dicha, sino de preparación del río para pescar y se encargan de ello las mujeres.

Se busca un lugar del río, poco profundo, donde las mujeres saben que es adecuado; ahí meten troncos de árboles y ramas, preparando un lugar donde los peces vendrán a esconderse.

Se deja ese sitio sin tocar durante una semana o más y al cabo de ese tiempo, se puede venir a hacer ALOC, un tipo de pesca que veremos más adelante.



31. FIS

### 32. PKUE

Es una pesca que se practica siempre por la noche, a partir de medianoche, cuando los peces están muy quietos.

En un riachuelo de poca profundidad y de aguas algo claras, se va caminando muy despacio, con una lámpara o una linterna en una mano y con un machete bien afilado en la otra. Cuando vemos un pez le damos un machetazo y si hubo suerte le metemos a la cesta.



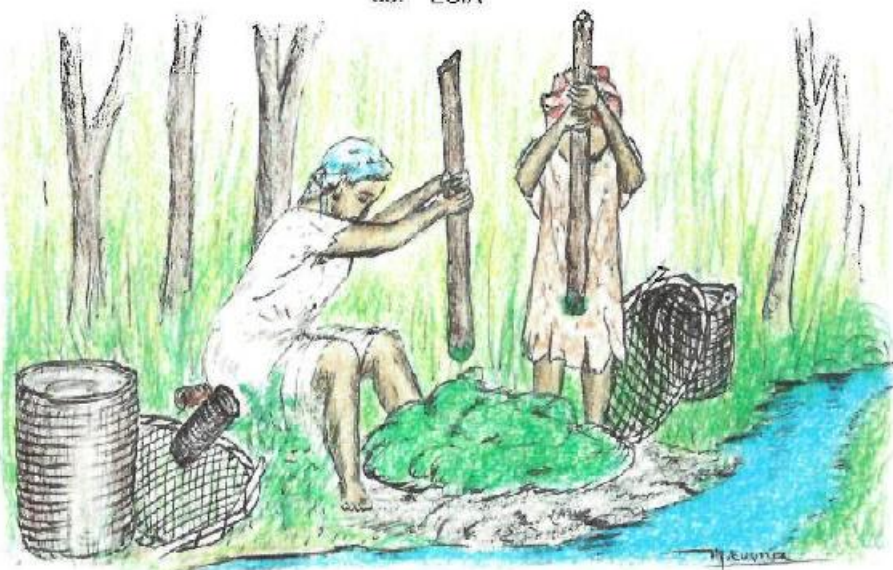
32. PKUE

### 33. ESIA

Se trata de una planta venenosa para los peces que las mujeres cultivan en sus fincas y la utilizan para pescar.

En la época seca, en que los ríos grandes traen poca agua, las mujeres recolectan 3 ó 4 MICUEÑ o cestos de hojas de «ESIA» y las machacan sobre una piedra a la orilla del

33. ESIA





río, para que suelten todo su jugo. Esta pasta se tira al riachuelo y se espera una hora para que el veneno actúe río abajo.

Pasado ese tiempo, las mujeres cogen el TAAN o red y se meten al río para coger todos los peces que van quedando en la superficie; pudiendo llenar algunas veces varias cestas.

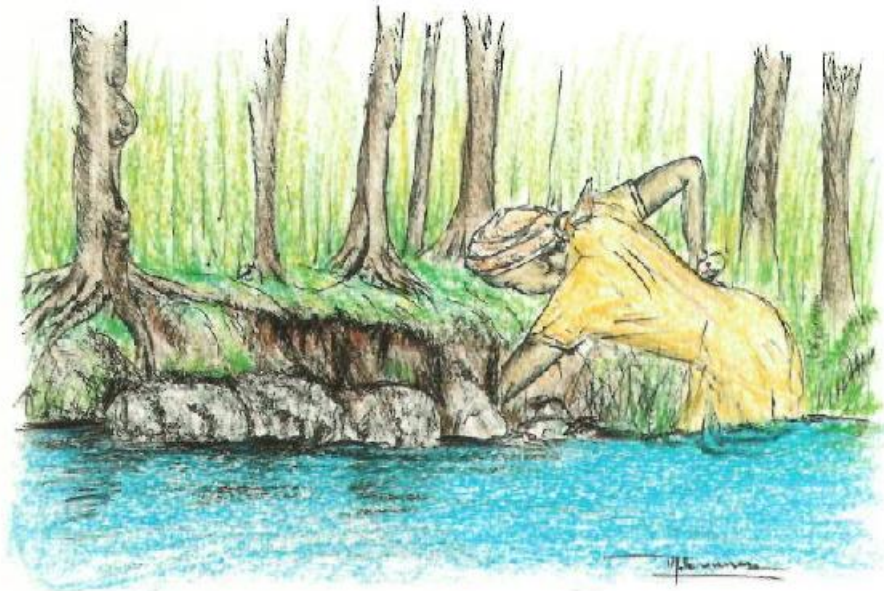
También utilizan otra planta venenosa llamada «NCOB» que se encuentran en el bosque.

#### 34. MELAR

Es un tipo de pesca en el que las mujeres abren con un machete los agujeros o huecos donde se meten los peces durante el día y con la mano buscan en el interior y tratan de capturar los peces, cangrejos o miguas que encuentren.

Es peligroso, pues no es extraño encontrar una serpiente en el interior del agujero.

34. MELAR

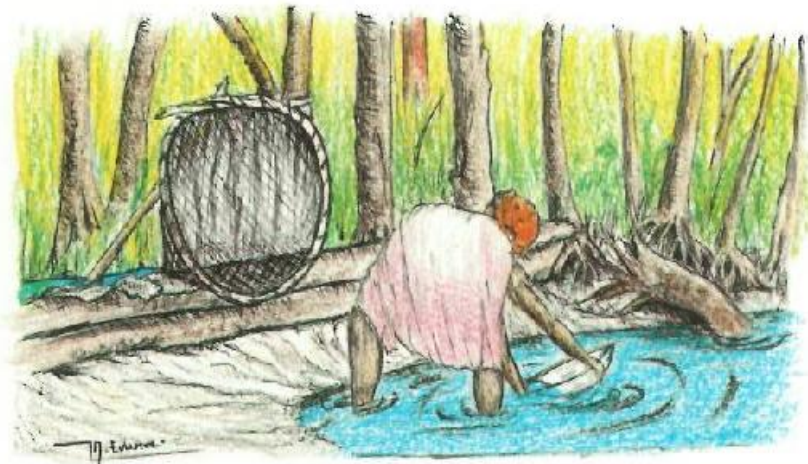


#### 35. ALOC

Es el método de pesca más utilizado por las mujeres en la época seca.

Consiste en cortar el curso de un río poco profundo, sacar el agua y coger los peces que quedan.

35. ALOC



Para ello preparan con troncos, ramas y barro un muro grande o «MIAC», que impide que el agua corra. Después río abajo, se van preparando otros MIAC que acoten una pequeña parte del río, de la que se saca el agua con ayuda de una palangana o algo similar y se le hace pasar por un «TAAN» o red por si hay peces.

Una vez seco, se buscan los peces debajo de piedras y troncos.

Esto se hace entre varias mujeres y prepararán tantos «MIAC» como lo permitan sus fuerzas.

También se puede hacer «MELAR» o buscar en los agujeros de las orillas.

Una vez terminada la pesca, se destruyen los «MIAC» o se dejan y el agua se encargará de sacarlos.

### 36. MESAM

Es una forma de pescar propia de la mujer, que la realiza con una especie de red llamada «TAAN».

Esta red se prepara con un palo flexible o «AKE» con el que se forma un arco grande y a él se ata una red. Esta red la preparan las mujeres mayores con unas cuerdas «NCO-OCONG» que sacan del bosque y la atan al aro flexible.

Las mujeres van caminando dentro del río y meten TAAN hasta el fondo del agua; luego lo levantan y cuando consiguen capturar algún pez, lo meten en «NKUNG», pequeña cesta que llevan atada a la frente o a la cintura.



36. MESAM

### 37. COM

Es una especie de cesta muy larga y con forma de «CAYUCO» o barca, que utilizan las mujeres para pescar.

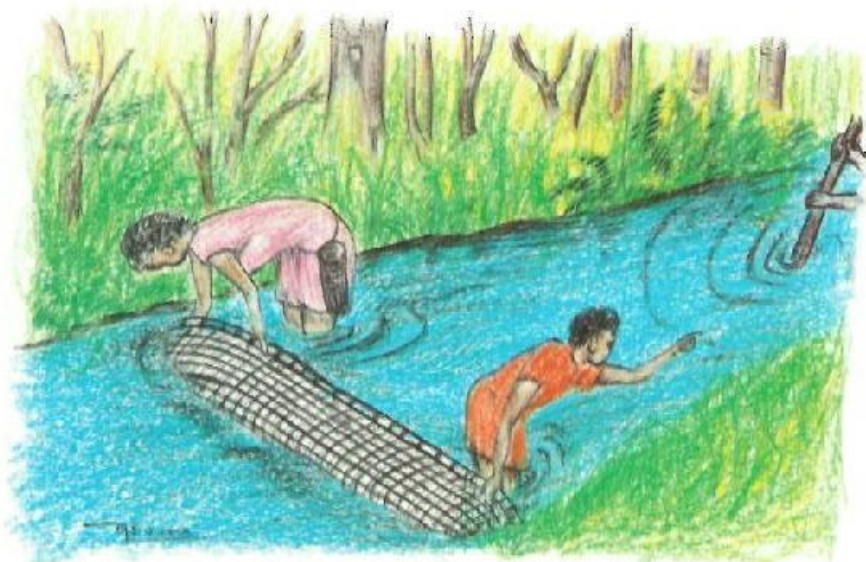
Lo fabrican las personas mayores con cuerdas de bosque o «NDENAAN» y un palo flexible como soporte.

El COM es sujetado por dos mujeres, una a cada extremo. Ya en el río, caminan contra corriente con el COM sumergido en el agua y con la parte abierta hacia delante, de forma que los peces que quieran pasar son retenidos en su interior. Normalmente una tercera mujer suele estar más arriba removiéndolo para que los peces salgan de donde estén.

Cuando creen que ya han conseguido algún pez, levantan COM y cogen los peces que les interesan, echando al río los más pequeños.

Una vez terminada la pesca, se reparten los peces, de forma que la dueña de COM llevará una parte algo mayor.

37. COM



### 38. ALAM

Se trata de una importante construcción que se realiza dentro del río y que requiere la colaboración de muchos hombres.

Suele prepararse en ríos con mucha corriente y en época de lluvias y también en zonas en que hay un ligero desnivel en el río.

Consiste en estrechar el cauce del río, preparando a favor de la corriente dos empalizadas, una a cada lado del río, que no permitan el paso del agua a través de ellas.

Luego, en el espacio central que dejan, se construye una plataforma con palos atados muy juntos, que vaya desde el fondo del río, hasta muy por encima del nivel del agua, cerrando también los laterales.

Cuando el agua con mucha velocidad y fuerza llega a la plataforma, pasa por entre los palos, pero los peces quedan retenidos.

38. ALAM





---

3ª parte

**TABLA DE COMPOSICION  
DE ALIMENTOS DE  
USO EN AFRICA**





Número	Alimento	Calorías por 100 g	Proteínas	Grasas	Hidratos de carbono	Agua	Vitaminas				Sustancias				Minerales				Aminoácidos esenciales					
							A	B1	B2	C	A5 Nicotínico	Na (Sodio)	K (Potasio)	Ca (Calcio)	Mg (Magnesio)	Fe (Hierro)	Zn (Zinc)	P (Fósforo)	S (Azufre)	Cl (Cloro)	Ferribilina	Inositolina	Leucina	Lisina
							mg por 100				mg por 100				mg por 100 gramos									
<b>SEGUNDO GRUPO: HIDRATOS DE CARBONO Y GRASAS</b>																								
<b>CEREALES Y PRODUCTOS DE CEREALES</b>																								
34	Aroz .....	355	8,2	0,6	77	12,8	—	50	—	1,500	14,3	11,3	15,6	33,5	1,2	0,12	110	78,5	16	Tocos en cantidad moderada.				
35	Maíz .....	394	8,3	3,5	75,9	11,6	300	120	—	800	38	208	21	82	3,6	0,40	258	130	16	Tocos en cantidad moderada.				
36	Harina de trigo .....	360	10,5	3,1	74,6	10,7	—	—	—	—	—	—	—	—	3,0	—	144	—	—	No.				
37	Trigo .....	282	8,2	1,3	53	55,6	—	50	—	800	428	83	38	25	1,43	0,2	76	54	592					
<b>TUBERCULOS</b>																								
38	Patata .....	127	2,1	0,6	29,5	66,5	5,300	80	17,600	600	4,1	385	38	22,1	0,75	0,30	55	22	95					
39	Yuca .....	132	1,7	0,2	30,8	65,9	10	30	70	50	—	—	14	—	0,8	—	58	—	—					
40	Yuca .....	130	2,0	0,2	24,2	72,6	—	20	400	300	—	—	14	—	1,3	—	40	—	—					
41	Patata .....	35	2,1	0,2	19	77,8	30	45	16,000	1,200	6,5	430	10,1	28	0,75	0,16	52	30	56					
42	Yuca (barrilete) .....	320	1,7	0,5	61	14,2	—	70	1,900	1,400	—	—	148	—	5,4	—	104	—	—					
43	Yuca envuelta .....	258	3,9	1,2	59,1	35,3	—	20	350	350	—	—	44	—	1,7	—	46	—	—					
<b>AZUCARES</b>																								
44	Azúcar (refinado) .....	384	—	—	99,1	0,7	—	—	—	—	—	—	5	—	0,1	—	1	—	—					
45	Caña de azúcar (jugo) .....	92	0,3	0,1	20,5	78,8	—	10	200	100	—	—	10	—	0,7	—	2	—	—					
46	Miel de abeja .....	306	0,2	—	78	21,6	—	—	4	—	—	—	20	—	0,8	—	6	—	—					
<b>GRASAS</b>																								
47	Acete (de palma) .....	876	0	99,1	0,4	0,5	13,64	30	—	—	—	—	7	—	5,5	—	8	—	—					
48	Acete de cacahuetes .....	555	25	47,2	18	7,2	—	—	—	—	—	—	65	—	6	—	46,5	—	—					
49	Margarina .....	Ver grupo 1 <sup>o</sup>	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
50	Margarina .....	Ver grupo 1 <sup>o</sup>	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
<b>FRUTOS DE ALTO CONTENIDO EN GRASAS E HIDRATOS DE CARBONO</b>																								
51	Aguazote (Amiltes) .....	112	1,5	9,9	6,6	81,2	60	120	1,700	170	—	—	14	—	0,7	—	42	—	—	Tocos en cantidad escasa.				
52	Almendra .....	181	2,8	24,8	4,7	67	350	—	—	—	1,500	300	82	14	1,5	0,18	15	29,5	—					
53	Banana .....	97	1,4	0,2	25,4	72,4	50	40	600	11,000	—	—	9	—	0,6	—	27	—	—	Tocos en cantidad escasa.				
54	Coco (maduro) .....	296	3,6	27,2	13,7	54,6	—	30	400	60	—	—	13	—	1,8	—	83	—	—					
55	Fruta de pan .....	81	1,2	0,5	20,1	77,3	—	60	2,500	700	—	—	27	—	1,9	—	33	—	—					
56	Frutos secos .....	Ver grupo 1 <sup>o</sup>	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—					
57	Palmitar (fruta palma) .....	537	1,6	59	10,5	28	18,25	120	9,000	1,300	—	—	9,2	—	4	—	41	—	—	Tocos en cantidad escasa.				
58	Plátano (amarillo) .....	122	1	0,3	32,3	65,6	175 mg	60	9,000	600	1,5	321	8	38	0,8	0,16	34	10,8	79					



Número	Alimento	Calorías por 100 g.	Fibra	Grasa	Hidratos de carbono	Azúcar	Minerales			Sustancias						Minerales		Aminoácidos esenciales					
							A	B1	B2	C	% Vit. C	Mg (Escob)	K (Escob)	Ca (Calab)	Mg (Magnesio)	Fe (Hierro)	Cu (Cobre)	P (Fosforo)	S (Azufre)	Cl (Cloro)	Fenilalanina	Leucina	Valina
							mg por 100			mg por 100			mg por 100 gramos						mg por 100 gramos				
<b>TERCER GRUPO: VITAMINAS Y SUSTANCIAS MINERALES</b>																							
<b>FRUTOS SECOS</b>																							
59	Crimoya o EBOM o SAWA/SAWA	82	1.1	0.2	21.3	76.6	—	—	17	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
60	Caña	62	1.5	0.6	14.4	83.3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
61	Guayaca	69	0.9	0.4	17.3	80.8	8	145	21,800	150	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
62	Limon	36	1	1.5	9.3	37.8	50	35	50,000	150	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
63	Mandarina	33	1.2	0.9	10.3	86.5	60	—	28,000	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
64	Mango	66	0.7	0.2	17.2	79.9	80	60	41,000	90	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
65	Naranja (agria)	45	0.8	0.2	10.5	87.1	86	42	50,000	200	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
66	Papaya	32	0.5	0.1	8.3	90.7	30	40	46,000	30	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
67	Pina (anana)	52	0.4	0.2	13.7	85.7	—	—	6,100	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
<b>VERDURAS</b>																							
68	Acelgas	18	1.9	0.3	2.4	52.7	78	277	28,000	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
69	Berribi (arbol)	29	2.3	0.2	8.1	60.7	15	70	30	400	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
70	Berenjena	19	1.2	0.2	4.9	52.8	52	50	5,100	600	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
71	Calabaza (cabe)	28	0.7	0.1	5.3	51.8	50	60	9,000	380	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
72	Calabacin	23	4.2	0.1	7.3	68.1	16	45	9,000	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
73	Cebolla	38	1.3	0.2	3.8	69.1	50	35	7,500	200	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
74	Judías verdes	35	2.3	0.2	5.2	50.2	650	160	18,000	500	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
75	Lernuga	17	1.2	0.2	2.9	54.8	1,200	35	10,000	200	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
76	Aspigo	10	0.7	0.15	2.7	66.2	125	40	8,500	200	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
77	Tomate	22	1.3	0.6	7.2	50.1	820	48	121,000	400	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
78	Leño	37	2.8	0.35	7.7	88.6	500	120	22,000	500	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
79	Albahaca	18	1.2	0.1	3.6	53.7	30	32	26,000	260	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
80	Tomate	2	1.3	0.25	4	83.6	1,300	70	27,000	450	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
81	Yuca (casas o mandioca)	80	6.8	1.4	12.8	77.2	30 mg.	—	280	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
82	Zanahoria	40	11	0.3	3.8	86.8	75	70	6,000	500	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
<b>CUARTO GRUPO: VARIOS</b>																							
83	Café sin azúcar	2	0.3	0.1	0.8	98.5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
84	Cerveza	36	0.3	—	3.1	94.5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
85	Leche de coco	18	0.2	0.1	4.1	85.1	—	—	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
86	Margarita	42	—	—	6.2	90.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				
87	Ejote o Topé	34	0.4	0.1	1.5	94.0	—	—	40	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—				

Contiene Lis. Met. In. en cantidades escasas simas

