

Jamaica a la mesa, mes a mes

Fiestas, temporadas y lo que se come en cada época del año.



Antes de empezar

Cada mes trae su fruta, su fiesta o su plato. Esta guía recorre el año jamaiquino desde enero hasta diciembre.

En esta guía

Enero a abril — Año Nuevo en Jamaica · Febrero: feria del campo · Viernes Santo en Jamaica · Abril a junio: veda de langosta

Mayo a agosto — Mayo a julio: temporada de mango · Agosto: la cocina del Festival

Septiembre a diciembre — Octubre: palta, cacao y turrón · Noviembre: Eat Jamaican · Diciembre: la mesa de Navidad

El año completo — Un año en la mesa



Año Nuevo en Jamaica

Vigilia, casa limpia y lo que queda en la despensa jamaíquina.

Watch night.

La noche del 31, muchas familias van a la iglesia al "watch night service": rezan y cantan mientras llega la medianoche.

En 1977, el Daily News ya lo llamaba un servicio "tradicional".

Casa limpia, ropa sin lavar.

Antes del año nuevo se limpia la casa: sale lo viejo para que entre lo nuevo.

El 1 de enero no se lavaba ropa, porque se creía que traía mala suerte. Y algunos botaban agua limpia para atraer la buena fortuna.

Ñame de Navidad.

Según Higman, los manuales de plantación decían que para Navidad las guías del ñame se secaban y se cosechaba.

Sorrel hasta enero.

El sorrel, la flor de la bebida navideña, se siembra en agosto y madura en diciembre o enero.

Así que el año empieza todavía con sorrel.

JAMAICA

Watch night

&

PERÚ

12 uvas

La medianoche del 31

En Jamaica, iglesia y oración. En el Perú, muchos comen 12 uvas a medianoche, un deseo por cada una, y se echan lentejas.



Febrero: feria del campo

El Miércoles de Ceniza, Trelawny suele llenarse de cosechas, ganado y comida.

El Hague Show.

En Falmouth, Trelawny, el Hague Agricultural and Industrial Show se hace normalmente el Miércoles de Ceniza.

Lo organiza una filial de la Jamaica Agricultural Society, la sociedad de agricultores.

Aldeas temáticas.

Los productores muestran cosechas, ganado y productos del campo.

En 2020 hubo aldeas de ganadería, jardín botánico, gastronomía, salud, educación, economía y una para niños.

Menos carne roja.

Con la Ceniza empieza la Cuaresma. Muchos cristianos en Jamaica reducen la carne roja, y el pescado gana terreno.

Hora de sembrar ñame.

Según Higman, en las plantaciones el ñame blanco se sembraba en febrero o marzo, para cosecharlo doce meses después.

JAMAICA

Hague Show

&

PERÚ

Huaylarsh

Miércoles de Ceniza



Viernes Santo en Jamaica

Pescado en Viernes Santo.

Muchos cristianos reducen o evitan la carne roja en Cuaresma, sobre todo el Viernes Santo.

El pescado se vuelve la proteína preferida y los pescadores venden más, según el Jamaica Observer.

Negro el viernes, blanco el lunes.

Hay misa el Viernes Santo, el Domingo de Pascua y el Lunes de Pascua.

Algunos visten de negro el viernes y de blanco el lunes.

Leer la clara de huevo.

La víspera se ponía una clara de huevo en un recipiente, y el viernes se leían las formas: un barco o un avión anunciaba un viaje.

Hoy ya casi no se practica.

El árbol que “sangra”.

A mediodía del Viernes Santo se corta el physic nut, al que llaman “Crucifixion Tree”, y suelta una savia rojiza.

Se cree que la cruz se hizo de esa madera. Pasa sobre todo en zonas rurales.

Redondo como la luna.

Antes del bun alargado, en Pascua se horneaban hot cross buns.

Según Higman, eran redondos por la luna llena, y la cruz marcaba los cuatro cuartos.

JAMAICA

Pescado

=

PERÚ

Pescado

Viernes Santo sin carne roja



En el Perú también: sudado y chupe. En Piura, malarrabia; en la Amazonía, patarashca en hoja de bijao (Andina).

Abril a junio: veda de langosta

Del 1 de abril al 30 de junio, la langosta descansa en Jamaica.

Tres meses sin langosta.

Cada año, la Autoridad Nacional de Pesca cierra la temporada de la langosta espinosa del 1 de abril al 30 de junio.

En 2026 se prohibió capturarla, venderla, comprarla o transportarla.

Para que se reproduzca.

La veda le da tiempo a la langosta para reproducirse y repoblar sin que la pesquen.

Si una cae por accidente, se devuelve al mar de inmediato.

Ni chicas ni con huevos.

Las langostas con huevos, o de menos de 7,62 cm de caparazón, son ilegales siempre.

En 2024 la multa máxima era de J\$ 3 millones o dos años de cárcel.

Lo guardado se declara.

Un inspector la revisaba y daba un certificado.

JAMAICA

Langosta

&

PERÚ

Camarón de río

Vedas para reproducirse

En el Perú, el camarón de río tiene veda en verano, hasta el 31 de marzo. Cuando termina esa, empieza la de la langosta.



Mayo a julio: temporada de mango

La cosecha grande.

Según Higman, la cosecha del mango va de mayo a julio. Cambia según la zona, y fuera de temporada se consigue, pero caro.

Un árbol adulto puede dar de 400 a 600 mangos por temporada.

Calor y poca lluvia.

Le van mejor los lugares bajos, cálidos y con poca lluvia, y crece hasta unos 1 000 metros de altura.

Un árbol puede producir hasta un siglo, aunque algunos años da poco.

Del pueblo y de la élite.

En los años 1890 se decía que el mango era "la comida común de la gente común" y el postrepreciado de las clases altas.

En los años 30 era la fruta más popular de Jamaica, y en 1992 seguía siendo quizá la favorita.

Y llega el guinep.

En su temporada, de mayo a diciembre, el guinep se vende en racimos, en la ciudad y en el campo.

Se come al paso, como snack.

JAMAICA

Mayo a julio

&

PERÚ

Fin de año

Temporada de mango

En el Perú es fruta de fin de año: solo en noviembre de 2024 se cosecharon 63 114 t, el 69,5 % en Piura (INEI).



Agosto: la cocina del Festival

Emancipación, independencia y una larga tradición de concursos de cocina.

Recetas con bandera.

Cada año, el Festival de la independencia tenía concursos de artes culinarias.

Según Higman, las recetas que se publicaban ayudaron a preferir lo local sobre lo extranjero.

Festival y cocina

1965	Plátano: 600 recetas inscritas.
1968	La papa, producto especial del concurso.
Años 70	Nace el festival, el bollo de Hellshire.
2025	Nueva categoría: Street Food JA.

¿Por qué se llama festival?

El festival, bollo frito y dulce de maíz, nació en las playas de Hellshire en los años 70.

Según Higman, su nombre viene del Festival de Artes y Cultura que marcaba cada independencia.

Denbigh, la gran feria.

La Jamaica Agricultural Society hizo la edición 71 del Denbigh Show en May Pen, Clarendon.

Hubo más de 450 animales, un récord, y 500 agricultores entraron gratis por primera vez.

Concurso con comida de la calle.

En 2025, el concurso de la JCDC tenía 12 categorías y sumó "Street Food JA": en una hora, tres platos de una lista con ñame, fruta del pan, festival,



bammy o pescado.

Ese año la final fue el 9 de mayo.

JAMAICA

Concurso JCDC

&

PERÚ

Día de la Cocina

Celebrar la cocina propia

En el Perú, desde 2010, el segundo domingo de setiembre es el Día de la Cocina y la Gastronomía Peruana.



Octubre: palta, cacao y turrón

Octubre en Jamaica sabe a pear y a cacao. En Lima, a turrón.

Temporada de pear.

En Jamaica la palta se llama "pear". Su temporada tradicional iba de agosto a octubre.

Desde los 80 se hicieron populares variedades que maduran de diciembre a febrero, como Lulu y Collinson.

La palta no se cocina.

Según Higman, es de las pocas frutas que se comen crudas, porque cocida se pone rancia.

Los ingleses lo aprendieron de los españoles, y ellos de los taínos.

La cosecha del cacao.

La cosecha principal de cacao en Jamaica va de setiembre a diciembre, con otra menor de marzo a junio.

Las mazorcas se ponen naranjas o rojas al madurar.

JAMAICA

Pear y cacao

&

PERÚ

Turrón

Sabores de octubre

En Lima, octubre es el mes del Señor de los Milagros y del turrón de Doña Pepa.

La historia de Doña Pepa.

Según la tradición, Josefa Marmanillo, afroperuana esclavizada del valle de Cañete, se curó tras pedirle al Cristo de Pachacamilla.

En agradecimiento, cada año llevaba su turrón a la procesión.



Noviembre: Eat Jamaican

Noviembre es el mes de comer lo que se siembra en la isla.

Un mes para lo local.

El Ministerio de Agricultura y la Jamaica Agricultural Society lanzaron la campaña Eat Jamaican en 2003.

La idea: dar a los agricultores un mercado seguro dentro del país.

Comer lo que se siembra.

La JAS lo resume así: "cultivar lo que comemos y comer lo que cultivamos", como estilo de vida.

En noviembre se anima a todos a comprar y comer productos locales.

Eat Jamaican Day.

El mes cierra el 25 de noviembre con el Eat Jamaican Day y una feria de productores.

En 2022 la feria fue en los jardines de Devon House, en St Andrew.

Llega el calipever.

En el siglo XVIII se escribió que el calipever, una lisa grande de mar y río, se acercaba a la costa hacia noviembre.

Era cuando más había, con una hueva parecida a la del salmón.

JAMAICA

Eat Jamaican

&

PERÚ

Día de la Papa

Comer lo que se siembra

En el Perú, desde 2005, el 30 de mayo es el Día Nacional de la Papa: hay más de 3 000 variedades que celebrar.



Diciembre: la mesa de Navidad

¿Pudín o queque?

El “Christmas pudding” jamaiquino es pudín y queque a la vez: la misma mezcla, al vapor, es pudín; horneada, queque.

Se sirve frío, y la fruta se remoja al menos un mes antes.

Jamón en lata.

A fines del siglo XIX el jamón llegaba importado, entero o en lata, pensado para el mercado de Navidad.

En el siglo XVIII lo comían sobre todo los dueños de las plantaciones.

Lo que no falta.

En la cena de Navidad: jamón glaseado, cerdo, pollo, curry de chivo o de carnero, pescado y arroz con gungo.

Y al lado, ensalada de papa y macarrones al horno.

Conservas y galletas.

Según Higman, la granadilla en conserva se compraba como regalo de Navidad.

Y en los años 30, en Kingston se vendían en Navidad latas de galletas inglesas, “las mejores galletas del mundo”.

JAMAICA

Jamón glaseado

&

PERÚ

Pavo al horno

El centro de la mesa

En Jamaica manda el jamón. En el Perú, el pavo al horno suele ser el protagonista de la Nochebuena, según Andina.



Un año en la mesa

Mes a mes: lo que Jamaica come y celebra, y su pareja peruana.

Enero a abril

Enero	Watch night, ñame guardado, sorrel.
Ceniza	Hague Show y empieza la Cuaresma.
Viernes Santo	Pescado, y bun con queso.
1 de abril	Empieza la veda de langosta.

Mayo a agosto

Mayo a julio	Temporada de mango.
Mayo a dic.	Guinep en racimos.
30 de junio	Termina la veda de langosta.
1-6 de agosto	Festival y feria de Denbigh.

Agosto a diciembre

Ago. a oct.	Temporada de pear (palta).
Set. a dic.	Cosecha grande de cacao.
Noviembre	Eat Jamaican; el 25, su día.
Diciembre	Jamón, gungo, pudding y sorrel.

Y en el Perú

Ene. a mar.	Veda del camarón de río.
30 de mayo	Día Nacional de la Papa.
Setiembre	Día de la Cocina Peruana.
Octubre	Turrón de Doña Pepa.



24 de dic.

Pavo al horno.



Fuentes

Cada dato de esta guía salió primero en nuestros carruseles de Instagram, con su fuente anotada. Estas son las principales:

1. <https://statinja.gov.jm/PopCensus/Census2022/Population%20Change%20by%20Parish.aspx>
2. <https://past.jamaica-gleaner.com/article/art-leisure/20250105/welcoming-new-year-tradition-reflection-and-renewal>
3. <https://nljdigital.nlj.gov.jm/items/show/4754>
4. Higman, p.76, p.78 (PDF pp.97, 99)
5. Higman, p.75 (PDF p.96)
6. Higman, p.181 (PDF p.202)
7. <https://gestion.pe/mix/respuestas/que-rituales-hacer-alimentos-ano-nuevo-atraer-dinero-y-buena-suerte-cabalas-nnda-nnni-noticia/>
8. <https://jamaicaobserver.com/2020/02/25/hague-show-for-trelawny-on-ash-wednesday>
9. <https://www.jamaicaobserver.com/news/7-easter-traditions-practised-in-jamaica/>
10. <https://andina.pe/agencia/noticia-declaran-dia-nacional-del-huaylarsh-wanka-junin-miercoles-ceniza-cada-ano-1013297.aspx>
11. Higman, p.245 (PDF p.266)
12. <https://andina.pe/ingles/noticia-semana-santa-peru-saborea-estos-irresistibles-platos-regionales-a-base-pescado-979642.aspx>
13. <https://jamaica-gleaner.com/article/news/20260330/police-warn-against-illegal-lobster-trade-during-close-season>
14. <https://www.jamaicaobserver.com/2024/04/09/3-m-fine-people-found-lobsters-closed-season/>
15. <https://www.miic.gov.jm/annual-spiny-lobster-close-season-april-1-june-30>
16. <https://busquedas.elperuano.pe/dispositivo/NL/2245607-1/>
17. <https://www.actualidadambiental.pe/anuncian-veda-del-camaron-de-rio-del-1-de-enero-al-31-de-marzo/>
18. Higman, p.161 (PDF p.182)
19. Higman, pp.161-162 (PDF pp.182-183)
20. Higman, p.199 (PDF p.220)
21. <https://andina.pe/ingles/noticia-produccion-mango-registro-63114-toneladas-y-crecio-433-noviembre-del-2024-1016147.aspx>
22. <https://agraria.pe/noticias/campana-peruana-de-mango-se-adelanta-y-la-cosecha-se-concent-42751>
23. Question only
24. Higman, p.50 (PDF p.71)
25. Higman, p.143 (PDF p.164)
26. Higman, p.93 (PDF p.114)
27. Higman, pp.227-228 (PDF pp.248-249)
28. <https://jis.gov.jm/denbigh-71-hailed-a-success/>
29. <https://jis.gov.jm/hundreds-to-participate-in-culinary-arts-competition/>
30. <https://jcdc.gov.jm/node/2819>
31. <https://elcomercio.pe/respuestas/dia-de-la-cocina-y-gastronomia-peruana-por-que-se-celebra-cuando-se-celebra-peru-revlti-noticia/>
32. Higman, p.159 (PDF p.180)
33. logged for 94 / 96 (Higman)
34. Higman, p.272 (PDF p.293)
35. <https://andina.pe/agencia/noticia-cuales-son-los-turrones-marca-registrada-mas-antiguos-del-peru-1002484.aspx>
36. <https://jis.gov.jm/jas-stages-eat-jamaican-day/>
37. <https://new.moa.gov.jm/node/3899>
38. Higman, p.308 (PDF p.329)
39. <https://gestion.pe/mix/tendencias-mix/dia-de-la-papa-con-mas-de-3000-variedades-que-puesto-ocupa-el-peru-como-productor-de-este-cultivo-agricultura-campesinos-noticia/>



- 40. Higman, p.247 (PDF p.268)
- 41. Higman, p.384 (PDF p.405)
- 42. <https://www.jamaicaobserver.com/2024/12/18/11-must-haves-jamaican-christmas-dinner>
- 43. Higman, p.205 (PDF p.226)
- 44. Higman, p.244 (PDF p.265)
- 45. <https://andina.pe/agencia/noticia-peruanos-c-elebran-navidad-cena-familiar-y-brindis-779372.aspx>
- 46. see rows 420–428

