

# Rhythm and SOUL

## RITMO Y ALMA

BY/POR BRET LOVE

If you could look at a map and hear a country's heartbeat, the Republic of Trinidad and Tobago's would sound like a jubilant celebration. This, after all, is the two-island nation that gave the world calypso and soca, the steelpan drum, and the ever-popular limbo. Originally settled by South American natives around 7,000 years ago, Trinidad was a Spanish colony for 300 years before being ceded to the British in 1802.

Si mirando un mapa se pudiera escuchar el pulso de un país, la República de Trinidad y Tobago sonaría como una jubilosa celebración. Y es que fue esa nación insular dual la que dio al mundo el calypso y la soca, el steelpan y el limbo. Habitada originalmente hace unos 7.000 años por indígenas de Sudamérica, Trinidad fue una colonia española durante 300 años antes de ser cedida a los ingleses en 1802.



The abolition of slavery in the 1830s led to a massive influx of indentured servants from India. Today, 40 percent of the island's 1.3 million residents are of Indian descent, and around 37 percent are of African descent. The result is a rich melting pot of international influences, all of which combine to give Trinidad and Tobago its distinctive cultural flavor.

## Sightseeing and Attractions

For a taste of Trinidad's colonial history, visit Port of Spain's Magnificent Seven, which consists of seven architectural wonders.

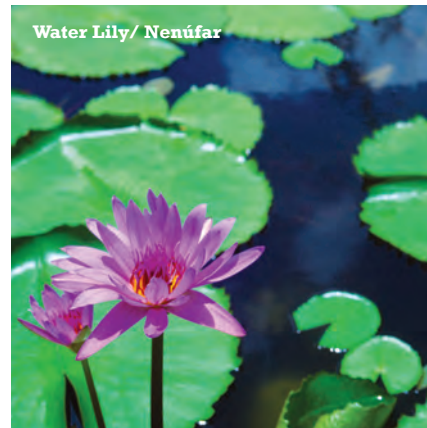
La abolición de la esclavitud en la década de 1830 propició la llegada de trabajadores de la India. En la actualidad, el 40 por ciento de los 1,3 millones de habitantes del país es de origen indio, alrededor del 37 por ciento es de origen africano y un 18 por ciento tiene diversos orígenes étnicos. El resultado es una rica amalgama de influencias internacionales, todas las cuales se mezclan para darle a Trinidad y Tobago su distintivo sabor cultural.

EXCURSIONES Y ATRACCIONES. Para conocer la historia cultural trinitaria visite Magnificent Seven, que consiste en siete mara-



Nature lovers will enjoy the flora of Trinidad's Botanical Gardens, and the species at the Caroni Bird Sanctuary.

LOS AMANTES DE LA NATURALEZA PUEDEN ADMIRAR LA FLORA DE LOS JARDINES BOTÁNICOS Y LAS AVES NATIVAS EN EL CARONI BIRD SANCTUARY.



Water Lily/ Nenúfar



Scarlet ibis/  
Grulla escarlata

Nature lovers will enjoy the flora of Trinidad's Botanical Gardens, the broad variety of animals at the Emperor Valley Zoo, and the myriad indigenous species (including the scarlet ibis) at the Caroni Bird Sanctuary. The annual Tobago Heritage Festival (mid-July to early August) pays tribute to the island's African ancestry, traveling from village to village in a celebration of culture.

For a taste of traditional Trinidadian culture, visit during Carnival, the festival when thousands of residents take to the streets for several days of raucous partying with colorful costumes, lively music and nonstop dancing.

villas arquitectónicas en la capital, Puerto España. Los amantes de la naturaleza pueden admirar la flora de los Jardines Botánicos, la gran cantidad de animales de Emperor Valley Zoo y las aves nativas (entre ellas la grulla escarlata) en el Caroni Bird Sanctuary. El Tobago Heritage Festival que se realiza todos los años (de mediados de julio hasta principios de agosto) rinde tributo al legado africano de la isla, viajando de aldea en aldea para celebrar su cultura. Para conocer la más famosa expresión cultural de Trinidad, visite la isla durante el carnaval, cuando miles de residentes toman las calles durante varios días en una fiesta estridente llena de coloridos trajes, música y baile interminables.



For a taste of lively nightlife,  
head to popular clubs or catch  
a calypso band in Port of Spain.

PARA DISFRUTAR DE LA VIDA NOCTURNA PUEDE  
IR A LOS CLUBES MÁS POPULARES O A VER UNA  
BANDA DE CALYPSO EN PUERTO ESPAÑA.

## Dining and Nightlife

Trinidadian cuisine is a curious mixture of African, Asian, Creole, European, Indian and South American influences. Popular foods run the gamut from Caribbean meat and fish pies to Cantonese pows (steamed buns filled with meat), raw oysters with hot sauce and “doubles.” This sandwich, made of fried flatbread filled with curried chickpeas and topped with spicy chutneys and pepper sauce, is to Trinidad’s fast-food scene what the hamburger is to the United States. Indian food remains extremely popular on the islands, particularly dishes such as curry chicken and roti. For a taste of lively nightlife, head to popular clubs or catch a calypso band in Port of Spain.

## Shopping

Like many Caribbean islands, Trinidad offers a broad range of shopping options to suit practically every taste and budget. For more high-end stores, malls such as The Falls at West Mall (Westmoorings), Long Circular Mall (St. James) and Trincity Mall (Trincity) boast 100 to 300 shops, offering everything from designer clothing and luxury goods to household items and duty-free gifts. For more authentic local crafts and souvenirs, Port of Spain’s Independence Square features all manner of artisans selling handmade sandals, belts, woodcarvings and jewelry. Street vendors and produce markets are also popular in most of Trinidad’s larger towns.

**GASTRONOMÍA Y VIDA NOCTURNA.** La cocina trinitaria es una curiosa mezcla de influencias africanas, asiáticas, criollas, europeas, indias y sudamericanas. Las comidas más populares van de las empanadillas caribeñas de carne y pescado hasta los pows (masas cocidas al vapor rellenas de carne) cantoneses, ostras crudas con salsa picante y el “doubles”, un sándwich hecho con pan plano frito con relleno de garbanzos al curry cubiertos con chutney picante y salsa de pimientos, que es el equivalente trinitario de la hamburguesa estadounidense. La comida india sigue siendo muy popular en las islas, particularmente platos como el pollo al curry y el roti. Para disfrutar de la vida nocturna puede ir a los clubes más populares o a ver una banda de calypso en Puerto España.

**COMPRAS.** Al igual que muchas otras islas caribeñas, Trinidad tiene una amplia gama de opciones para complacer cualquier gusto y bolsillo. Para encontrar tiendas de más lujo vaya a los centros comerciales como The Falls at West Mall (Westmoorings), Long Circular Mall (St. James) y Trincity Mall (Trincity), que tienen entre 100 y 300 tiendas donde se venden desde ropa de diseñador y artículos de lujo hasta accesorios para el hogar y mercancía libre de impuestos. Para encontrar artesanías y regalos más tradicionales, Independence Square en Puerto España tiene todo tipo de mercancías, desde sandalias y cinturones hechos a mano hasta maderas talladas y bisutería. También encontrará vendedores callejeros y mercados campesinos en las poblaciones más grandes de Trinidad.





For most visitors, outdoor activities offer the greatest allure. Whether it is bird-watching on Little Tobago island or diving on Tobago's Buccoo Reef.

PODRÁ VIVIR INNUMERABLES AVENTURAS ECOTURÍSTICAS QUE LO MANTENDRÁN ACTIVO DURANTE SU ESTADÍA, COMO AVISTAMIENTO DE AVES EN LA ISLA DE LITTLE TOBAGO Y BUCEO EN EL ARRECIFE BUCCOO DE TOBAGO.

## Sports and Activities

Team sports are popular in Trinidad, particularly football (soccer); the national team competed in the 2006 FIFA World Cup, making them the smallest country ever to qualify. Cricket is also a favorite, creating intense inter-island rivalries with Trinidad and Tobago's Caribbean neighbors. But for most visitors, outdoor activities offer the greatest allure. Whether it is bird-watching on Little Tobago island, kayaking and diving on Tobago's Buccoo Reef, hiking and biking Trinidad's northern mountain range or exploring the Tamana and Cumaca caves, there are plenty of ecotourism adventures to keep your days full of action. Then again, you could just chill on the beach and save your energy for dancing all night. ■

PLAYAS Y DEPORTES. Los deportes en equipo son muy populares en Trinidad, sobre todo el fútbol. La selección nacional participó en la Copa Mundial de la FIFA 2006, convirtiéndose en el país más pequeño en clasificar. El cricket es otro deporte predilecto de los trinitarios, y existe una intensa rivalidad entre los equipos de Trinidad y Tobago y sus vecinos caribeños. Podrá vivir innumerables aventuras ecoturísticas que lo mantendrán ocupado y activo durante su estadía: avistamiento de aves en la isla de Little Tobago, piragüismo y buceo en el arrecife Buccoo de Tobago, excursiones y ciclismo en la cordillera al norte de Trinidad o explorar las cuevas de Tamana y Cumaca. Aunque también podrá simplemente relajarse en la playa y ahorrar energías para bailar toda la noche. ■