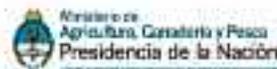
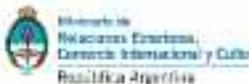


ISBN 978-987-679-165-6
Octubre de 2012

Cultivos y sabores de nuestra América

13 cultivos tradicionales
y sus recetas típicas

Red ProHuerta Latinoamericana



Presidencia

Dra. Cristina Fernández de Kirchner

Ministerio de Relaciones Exteriores y Culto

Ministro de Relaciones Exteriores y Culto: Canciller Héctor Marcos Timmerman

Dirección General de Cooperación Internacional: a/c Consejero Rosa Delia Gómez Durán

Dirección de Proyectos de Cooperación Internacional: Lic. Miguel Angel Zanabria

Dirección de Cooperación Multilateral: Consejero Alessandra Viggiano Marra

Jefe Unidad Fo-Ar - Fondo Argentino de Cooperación Horizontal: Sec. Diego Boriosi

Escritorio Japón: Lic. Andréa de Fornasari

Japan International Cooperation Agency (JICA)

Representante Residente: Lic. Hiroyuki Takeda

Vice-representante Residente: Dr. Juan Carlos Yamamoto

Área de Cooperación Horizontal, Programa de Capacitación: Prof. Claudia Shinzato

Este recetario que presentamos, es fruto de acciones de cooperación técnica entre países latinoamericanos con quienes emprendimos políticas, programas o estrategias vinculadas a la autoproducción de alimentos, la seguridad y soberanía alimentaria.

Desde el año 2008 se viene realizando un Curso Internacional “Autoproducción de Alimentos Seguridad Alimentaria y Desarrollo Local”, con la participación de representantes de distintos países de Latinoamérica y el Caribe. Se trabaja en articulación con la Coordinación de Relaciones Institucionales del INTA y del Ministerio de Desarrollo Social de la Nación; el Fondo Argentino de Cooperación Horizontal (FOAR) y el apoyo de la Agencia de Cooperación Japonesa (JICA).

Cultivos y Sabores de Nuestra América muestra el compromiso de los participantes hermanados en el aprendizaje, la solidaridad y la amistad entre nuestros pueblos, con la intención de empezar a rescatar esa enorme biodiversidad utilizada como alimento durante milenios por las culturas de nuestro continente y que continúa desarrollándose desde la intimidad de los hogares o los agasajos en festividades populares. Verdadero sistema alimentario compuesto por sus ingredientes, sus métodos de cultivo, los aportes nutritivos, los procesos de preparación de

los alimentos, así como el empleo de diversos utensilios que le son únicos y distintivos.

Cuando tanta sensibilidad globalizada instala modos de alimentación uniformizados y homogeniza sabores, son momentos de recordar que en el hogar, en la mesa compartida, donde se mezclan aromas, sabores y palabras, es el espacio privilegiado de transmisión de normas, valores y culturas. Comensalidad compartida, cocina casera, comida como hecho colectivo, con sabor a familia y amistad. Fiestas llenas de color y alegría alrededor de platos populares, que preservan nuestra memoria culinaria.

Sabores de identidad para la soberanía alimentaria. Soberanía alimentaria en tiempos, en que la Patria Grande recupera la búsqueda de unidad para esta diversidad que somos, que construye un amarre potente en la unidad de sus gobiernos populares con política concretas de integración. Políticas que recuperan el sentido de metas centradas en el ser humano, en su desarrollo, que recobran los valores universales de la Declaración de los Derechos Humanos, y en las metas colectivas propuesta en los Objetivos del Milenio.

Plan Nacional de Seguridad Alimentaria
Ministerio de Desarrollo Social de la Nación

Indice	
	Argentina:
	Maiz 4
	Zapallo 8
	Costa Rica
	Tiquisque 12
	Colocasia 16
	Ecuador
	Chochos 20
	Amaranto 24
	Haití
	Arroz 28
	Árbol del pan 32
	Nicaragua
	Mungo 36
	Plátano 40
	Panamá
	Palma de Boda 44
	Paraguay - Cuba
	Mandioca 48
	República Dominicana
	Bejuco de indio 56
	Citas
	Agradecimientos

Es un gran placer para la Agencia de Cooperación Internacional del Japón (JICA) apoyar la publicación de *“Cultivos y sabores de nuestra América”* realizado con el aporte de ex becarios del Curso “Autoproducción de alimentos, seguridad alimentaria y desarrollo local”, curso internacional que venimos organizando conjuntamente con el INTA, el Ministerio de Desarrollo Social y el Ministerio de Relaciones Exteriores y Culto desde el año 2008, para difundir el modelo de gestión, organizativo y productivo del Programa Pro Huerta, tan exitoso en la Argentina.

JICA, que ha iniciado el apoyo a la cooperación sur-sur en el año 1975, se siente complacido, como organización pionera en la materia, por el reconocimiento que tiene actualmente la cooperación sur-sur y triangular en sus aportes al desarrollo y fortalecimiento de capacidades entre socios en una relación horizontal, donde ambas partes se benefician del intercambio.

Manifestamos nuestro agradecimiento a las instituciones argentinas por habernos hecho partícipes de esta iniciativa de hermandad y solidaridad latinoamericana que dio lugar este curso y a todos los que han colaborado con el aporte de las recetas de sus países.

JICA ARGENTINA
Agencia Cooperacion Internacional del Japón

“Cultivos y sabores de nuestra América” es una muestra de los nuevos escenarios que desde Latinoamérica nos hablan de la recuperación de la identidad a partir de los protagonismos de sus pueblos.

La cultura, los saberes locales y regionales, la historia de los pueblos latinoamericanos se sintetiza en este recetario.

Hoy en Latinoamérica y, por ende, en nuestro país desde el Estado se implementan políticas públicas dialogadas y protagonizadas por distintos actores sociales.

El programa ProHuerta es un ejemplo en ese sentido. Esta política pública implementada desde hace más de 22 años por el INTA y el Ministerio de Desarrollo Social de la Nación, que involucra a más de 3,5 millones de personas produciendo alimentos sanos y nutritivos en huertas y granjas para el autoconsumo o comercializando en sus comunidades en ferias agroecológicas, es posible por la apropiación de la gente.

Un indicador lo constituyen los más de 20 mil promotores huerteros voluntarios que motorizan el programa en el país. Otro es Haití, donde en plena crisis social, ProHuerta constituyó no sólo una respuesta a la crisis de alimentos sino una herramienta que contribuyó a la reconstrucción del tejido social del país caribeño.

Sin duda este recetario es una fotografía del proceso social y político mencionado que, desde los sabores y olores de nuestras comidas populares, refleja la historia, las luchas, las tradiciones y la cultura de una Latinoamérica que se reconoció como una sola patria, desde la cuna de nuestras independencias.

INTA - Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria
Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca

Nombres populares:
Maíz, sara en quechua
y tonqo en aymara.

Nombre Científico:
Zea mays

MAÍZ



Foto: Pablo Oliveri

Características botánicas

Cuando el hombre llegó a América, hace aproximadamente 10 a 20 mil años tuvo que desarrollar estrategias para sobrevivir en las condiciones imperantes. Un camino seguido fue la domesticación de especies vegetales y animales, junto con el desarrollo de medios de producción de alimentos. Según Spinden (1928) el origen de la agricultura en el continente americano ocurrió en las tierras altas de México y Guatemala. Este proceso está relacionado con el cultivo del maíz. En los Andes, este origen debió estar localizado en uno o varios valles interandinos, en donde se desarrolló además la técnica del riego. El maíz ha sido uno de los primeros cultivos en los Andes centrales. En el estudio de la domesticación del maíz se considera que los parientes más cercanos son los “teosintes”, especies del género *Euchlaena* (como *E. mexicana*), plantas muy parecidas al maíz y que crecen en forma silvestre en los maizales de México y Guatemala. Actualmente se acepta la existencia de varios centros de origen del maíz, siendo los principales en México y los Andes centrales de América del Sur¹. Hay en el mundo, registradas más de 250 razas de maíz. Maíces de diferentes colores, de granos harinosos o duros, de mazorcas grandes o chicas, de

En la región andina, el maíz estuvo acompañado históricamente por otras especies con las cuales los pobladores trataron de asegurar una alimentación balanceada.

sabores dulces, de diferentes preparaciones. Las mazorcas pueden medir desde 10 centímetros hasta unos 60, con granos de diferente tamaño, desde pequeños a muy grandes. Las plantas pueden medir desde menos de un metro hasta casi cuatro metros. La mayoría de las plantas produce una sola mazorca, las hay que engendran dos. Tanta variación se debe a la mediación de los pueblos americanos, que ha acumulado semillas y variedades a lo largo de milenios de cultivo, observación, selección e inteligencia agricultora

Aportes nutritivos

En la región andina, el maíz estuvo acompañado históricamente por otras especies con las cuales los pobladores trataron de asegurar una alimentación balanceada. El maíz (que es deficitario en lisina) se combinó con la quinua y el amaranto, ricos en este aminoácido esencial. En los terrenos más altos, aptos para el cultivo de la papa y otros tubérculos, como la oca, olluco y mashwa, permitieron variar la dieta y utilizar los diferentes nichos ecológicos. Especies de *Chenopodium* como la qañiwa y raíces (la maca) se adaptaron a alturas cercanas a los 4.000 metros sobre el nivel del mar².

ARGENTINA



Sup. Territorial:
2.780.400 km²

Población:
41.119.000 hts.

Clasificación taxonómica del Maíz

Orden: Glumiflorales

Familia: Gramíneas

Género: Zea

Especie: Zea mays

Maíz cocido - 100grs.

Calorías	91
H. de carbono	21%
Proteínas	3,3%
Grasas	1%
Calcio	3mg
Fósforo	89mg
Vitaminas A y C ³	



Prácticas de cultivo

En la región del NOA (Noroeste Argentino), la producción de maíz es familiar y las labores necesarias para producir (siembra, cuidados culturales cosecha y almacenamiento), son realizadas por la familia de campesinos. Las producciones prediales son pequeñas, y la mayoría de las familias campesinas no tiene la propiedad de la tierra regularizada, estando en condiciones de gran inestabilidad, agravada por las condiciones climáticas.

El trabajo de preparación del suelo se realiza utilizando tracción a sangre en la mayoría de los casos, con arado de palo con una reja tirado por una yunta de bueyes o por un caballo.



Foto: Pablo Oliveri

También se utilizan picos, rastrillos y palas, como herramientas para el laboreo del suelo. La mecanización es casi nula. Los campesinos poseen parcelas de cultivo o potreros cercados por pircas, tapias y en algunos casos por alambrados que generalmente están en mal estado. La disponibilidad de agua para riego es escasa. En la mayoría de los casos no están hechas las obras de riego para poder regar eficientemente, por lo tanto hay muchas dificultades para acceder al uso del agua.

El manejo de la fertilidad del suelo se realiza haciendo descansar las parcelas, generalmente de 2 a 3 años. Transcurrido ese período, antes de la siembra, se incorpora guano de oveja y cabra (o chivo) que son los animales que se crían en la región.

Las semillas que se utilizan en la región se obtienen por selección de las variedades de maíces que los campesinos cultivan generación tras generación y también intercambian con campesinos de otros parajes. El recambio de semillas de las variedades de maíces cultivadas en una parcela generalmente se hace cada tres años.

La cosecha se realiza manualmente. Los rendimientos son variables. Las mazorcas se almacenan en trojas. El 80% de lo producido es para el autoconsumo, si existe excedente se comercializa. La comercialización se realiza en ferias locales, a través de intercambios y venta de productos.

RECETARIO POPULAR – ARGENTINA

Presentaremos a continuación entrevistas a familias campesinas en las que describen sus comidas preparadas con maíces andinos.

ULPADA

(Por Bruna Baños)

¿Qué es la ulpada?

La ulpada es la bebida del caminante

Se elabora con la harina del maíz amarillo

La ulpada se hace con harina cocida, se coloca en una taza de agua, dos cucharaditas de harina y una cucharadita de azúcar, si lo quieres más dulce pones dos cucharaditas de azúcar... luego se lo mece bien y se la toma.

¿Directamente frío?

Directamente frío, es para quitar la sed. Si hace calor, vas traes tu harina, tu agua, la mezclas le pones azúcar y ya está.

Los campesinos de la quebrada de Humahuaca, llevan la bolsita de harina... cuando descansan... se juntan,... hacen la ulpada y sirven jarras, jarras, para quitarse la sed. Cuando hace frío y se camina mucho por la montaña se hace la ulpada para beber, agregándole unas gotas de alcohol

CHILCAN

(Por Bruna Baños)

Bebida de harina de maíz amarillo tostado, azúcar, agua caliente o leche.

¿Como se prepara?

Se coloca en una ollita un litro de agua, al fuego hasta que hierva.

Se le agregan 8 cucharadas de harina de maíz amarillo, 7 cucharadas azúcar y se lo hace mecer bien... la harina sola empieza a espesar (como un anchi).

Más o menos se deja a fuego lento diez minutos, para que no se quemé la harina, y ya esta listo para servirse. Se lo toma calentito.

Si lo preparamos en una taza de loza, son dos cucharadas soperas llenas de harina, dos y media de azúcar, depende de la taza.

ANCHI

(Por Teresa Vilte)

Es una bebida espesa, dulce, preparada con sémola de maíz

Para la preparación del anchi se necesitan:

3 litros de agua

250 g de sémola de maíz

Azúcar o miel de caña a gusto, clavo de olor o canela

Pelones de duraznos, manzanas o peras

Se colocan tres litros de agua en una hoyita, se hierva bien el agua.

Por aparte se hacen hervir los pelones, hasta que alcancen un punto justo, mi muy blandos muy duros.

A los tres litros de agua se le agregan 250 g de sémola de maíz y cuatro cucharadas de azúcar, una ramita de canela o algunos clavos de olor y los pelones, y se cocina a fuego lento unos veinte minutos.

Se retira del fuego, se deja enfriar.

Luego se le agrega, según el gusto de cada uno, un poco de jugo de limón o naranja, se coloca en la heladera para tomarlo frío.

Nombres populares:

Zapallo plomo, zapallo angola, anco, anquito, zapallo criollo, zapallo inglés, calabaza rayada o "gringa". Anday o calabaza amarilla.

Nombre Científico:

Curcubita sp. Especies: C. moschata, C. mixta, C. máxima y C. andreana.



ZAPALLO



Foto: Pablo Oliveri

Características botánicas

El género Curcubita es nativo de Norteamérica a excepción de C. máxima y C. andreana, que son específicas de América del Sur. Son plantas anuales, herbáceas y diclino-monoicas. Tienen un sistema radical que llega a 1,8 metros, pero la mayor parte de las raíces se encuentra en los primeros 50 centímetros de suelo. En los nudos de los tallos rastreros nacen raíces adventicias que penetran hasta 1,5 metros de profundidad. Los tallos pueden ser rastreros o semierectos. Las hojas son grandes, enteras, suborbiculares y lobuladas. Las flores masculinas tienen pedúnculos largos, tres estambres, filamentos libres y con anteras lineales. Las flores femeninas son cortamente pedunculadas, con ovario ínfero, unilocular, con varios óvulos y estigma entre trilobulado y pentalobulado. En la polinización participan insectos. Las flores femeninas permanecen abiertas y receptivas durante 12 horas. El fruto es un pepónide. Las semillas conservan su poder germinativo durante varios años y necesitan poca agua en el suelo para germinar⁴.

La cosecha se lleva a cabo entre los 3 y 5 meses de la siembra, según la variedad y el destino de la producción.

Aportes nutritivos

Los zapallos son vegetales de gran importancia en la alimentación, ya que es rico en vitaminas y minerales, y de reacción alcalina, resultando ser un buen neutralizante para los ácidos⁵.

Prácticas de cultivo

Son plantas de clima templado-cálido. Precisan períodos libres de heladas de 4 a 5 meses. Las temperaturas de crecimiento óptimas oscilan entre los 18 y 24 °C (promedio mensual), con máximas de 32°C y mínimas de 10°C. Prefieren suelos sueltos y bien drenados. El zapallo es moderadamente tolerante a la acidez y bastante tolerante a la sequía, debido al gran desarrollo radicular que puede alcanzar. Muestra buenas respuestas en su crecimiento y rendimiento con el agregado de materia orgánica al suelo.

El período de siembra depende de la región y la tecnología de producción (si se realiza a campo o bajo cubierta), pero en términos generales corresponde al inicio del período libre de heladas. Se realiza con 3 a 5 semillas por golpe, a una profundidad de 2 a 3 centímetros a una distancia entre 1 y 3 metros entre hileras. Cuando las plantas han emergido, se realiza un raleo, dejando 2 plantas por hoyo, y a una distancia entre 1 y 1,5 metros entre plantas.

ARGENTINA



Clasificación taxonómica del Zapallo

Orden: Cucurbitales
Familia: Cucurbitáceas
Genero: Curcubita
Especie: Curcubita Sp.

Zapallo - 100grs.

Calorías	19
Hid.carbono	4,2%
Proteínas	1,1%
Grasas	0,1%
Calcio	28mg
Fósforo	29mg
Vitaminas A y C ⁶	



Fotos: Pablo Oliveri

Los cuidados que requiere este cultivo son frecuentes carpidas y aporques para mantenerlo libre de malezas hasta el inicio de floración. La cosecha se lleva a cabo ente los 3 y 5 meses de la siembra, según la variedad y el destino de la producción.



RECETARIO POPULAR

Carbonada en el horno de barro cocinada dentro de un zapallo

El Horno:

Al horno se lo hace generalmente con ladrillos ya usados que quedan de las obras, pero también se los hace con adobe, con ladrillos de barro. Abajo en la base, donde se pone la comida, antes de hacer la última fila de ladrillos se coloca sal, para que las comidas salgan más sabrosas.

La leña:

Hay que juntar leña chica, un poco de papel y encendemos. Después vamos agregando los palos más grandes, más gruesos. Cuando se ha consumido toda la leña y el cielo del horno ha quedado blanco, se sacan todas las brazas por la ventanita del costado. Se limpia bien, se lo barre y ya está listo para poner la carbonada.

Receta de la señorita José
Pro Huerta Provincia de Jujuy

¡Cómo no he de llorar yo
Como no he de tener pena
Si se me ha muerto la burra,
La burra de acarrear leña!

Elementos del Horno:

- 1 - Un palo para barrer los restos de cenizas hecho de ramas (esta escoba saca los restos de cenizas y brazas)
- 2 - Otro palo que tiene envuelto en la punta un trapo, que se moja antes de pasarlo, por eso hay que tener cerca del horno un balde con agua para mojar la escoba de trapo. Esta escoba limpia totalmente los restos de cenizas que hayan podido quedar en el horno.

INGREDIENTES

Para hacer una buena carbonada se necesita tener:

- Un zapallo grande (gris plomo)
- Arveja o habas
- Papas
- Choclos
- Cebolla de verdeo
- Perejil, orégano, ají y otros condimentos que le quiera poner
- Quesos de cabra
- Arroz
- Grasa o aceite

PREPARACION

Se empieza cortando en cubitos las papas, rallando el choclo, pelando las arvejas o las habas. Se cortan finamente las cebollas, el pimiento, el perejil siempre teniendo a mano el orégano, el ají y los otros condimentos. Se coloca en una olla la grasa o el aceite a calentar, se agregan las cebollas picadas, el perejil picado, el orégano, el pimiento, sal y pimienta. Se revuelve hasta que esté todo cocido, se agrega la papa, el choclo rallado, las arvejas o las habas o ambas, un poco de arroz, trocitos de queso de cabra y un chorro de agua. Por otro lado se le corta un redondel en la parte superior al zapallo, se la retira sin romper, se le sacan las semillas y se lo rellena con la preparación anterior. Se tapa el zapallo, con el redondel extraído del mismo, y se lo coloca al horno de barro. Se deja una hora según, como esté caliente el horno. Luego se retira y se sirve la carbonada.



Foto: www.pasqualinonet.com.ar

Nombres populares:
Tiquisque. Otoe en Panamá.

Nombre Científico:
Xanthosoma saggitifolium



Tiquisque



Foto: <http://www.hear.org>

Características botánicas

El tiquisque es una hierba perenne compuesta por un tallo subterráneo o cormo, con un meristema apical que forma una corona con pocas hojas. Produce cormelos que es la parte que se comercializa. El tamaño de la planta puede alcanzar hasta los dos metros.

Aportes nutritivos

Los cormelos del tiquisque se usan para consumo humano y animal. El tiquisque cocido contiene 1% de proteína, 0,2% grasa, 25,7% carbohidratos y 0,4% de fibra. En el área rural se utiliza también como alimento para animales domésticos. El mismo se provee al ganado cocido ya que crudo tiene poca palatabilidad.

Prácticas de cultivo

El tiquisque es una planta de clima tropical, la temperatura media anual de 25°C es apropiada para su producción comercial. Requiere de 12 a 14 horas de luz y un régimen de lluvias abundante durante su ciclo vegetativo, si bien tolera periodos cortos de sequía. Los suelos arenosos y sueltos con suficiente materia orgánica son óptimos para la producción tanto de cantidad como calidad. El pH óptimo oscila entre 5,5 y 6,5. Para evitar pudrición de raíces, del cormo y de los cormelos es indispen-

El tiquisque produce cormelos que es la parte que se comercializa.

El tamaño de la planta puede alcanzar hasta los dos metros.

sable un buen drenaje. Manteniendo el suelo libre de exceso de agua se logran tres aspectos muy importantes: conservar el suelo, prevenir el ataque de enfermedades fúngicas y/o bacterianas, y una mayor producción.

Una buena preparación del suelo es el inicio de una buena producción y facilita las labores culturales como la siembra, la fertilización y la cosecha.

El cultivo se inicia con trozos de cormo central como material para la multiplicación. En el cultivo del tiquisque es fundamental una “semilla” de buena calidad: debe provenir de plantaciones sanas y, antes de sembrar, se debe tratar con productos fungicidas y bactericidas, para prevenir la aparición de enfermedades durante el cultivo.

Se debe eliminar tanto la corona como el extremo inferior, ya que los mejores brotes se obtienen de la parte central. Cada trozo de cormo utilizado como “semilla” pesa entre 130 y 150 gramos. Como material reproductivo también se usan los cormelos pequeños conocidos como “segunda”.

Al igual que en la mayoría de los cultivos existen varias distancias de siembra, si bien la densidad recomendada es de 12.400 plantas por hectárea.

Para la siembra se utiliza la ma-

COSTA RICA



Sup. Territorial:
51.000 km²

Población:
4.794.000 hts.

Clasificación taxonómica del Tiquisque

Orden: Arales

Familia: Araceae

Genero: *Xanthosoma*

Especie: *Xanthosoma saggitifolium*

Tiquisque cocido

Hid.carbono	25,7%
Proteínas	1%
Grasas	0,2%
Fibra	0,4%

cana o espeque de madera ancha, se abre el hueco y se deposita la semilla a una profundidad de 7 centímetros para evitar el brote de varios tallos. El brote de las yemas ocurre de 18 a 45 días después de la siembra, época en que



no hay que ejecutar ninguna labor en la plantación. En términos muy generales el tiquisque responde bien a aplicaciones de fertilizante con alto contenido

de nitrógeno (N), fósforo (P) y potasio (K). Es conveniente distribuir las aplicaciones de fertilizantes durante el ciclo del cultivo.

Es de suma importancia mantener las plantaciones libres de malezas durante los primeros seis meses, ya que se evita la competencia por los nutrientes, permite el paso más luz a la superficie del suelo, se mejora la aireación y se elimina la posibilidad de diferentes plagas. Posteriormente, la aparición de malezas disminuye ya que las hojas del cultivo se entrelazan (se cierran).

La “deshija” o eliminación de brotes que perjudican el volumen de la producción se realiza entre los dos y medio y tres meses de edad de la plantación.

Dependiendo de la zona, la maduración de los tubérculos se da entre los 9 y 12 meses de edad de la plantación. Previo a la cosecha es importante realizar un muestreo para determinar el estado del producto. Una vez que los tubérculos han alcanzado su madurez biológica no se debe retrasar la cosecha ya que se inicia la brotación de los cormelos (“se nacen”) y esto limita su comercialización.

Generalmente se cultivan dos tipos de tiquisque: el morado y el blanco. El tipo morado es más resistente a la brotación.

La cosecha y el traslado deben hacerse con mucho cuidado para evitar heridas o quebraduras en los productos.



<http://www.taalk.me/wallpaper-malanga>

RECETARIO POPULAR – COSTA RICA

Olla de carne

En Costa Rica se consume en forma muy similar al ñampí (*Colocasia scutellata*), o la papa (*Solanum tuberosum*). Las formas más comunes de utilización son cocinado principalmente en “olla de carne”, sopa de pollo o gallina, sopa de verduras y puré. Otra forma de consumirlo es sancochado (cocimiento del cormo en agua con sal al gusto) y frito (previo cocimiento en agua). La olla de carne es un plato típico de la cocina costarricense que se compone de carne vacuna y una gran variedad de verduras (tiquisque, ñampí, chayote, plátano verde, ayote, yuca, elote, otros).



Foto: www.viajeros.com/fotos/encuentro-de-viajeros-ticos-2011/1784825



Ñampí sancochado.
Foto: Morales, Adolfo

Nombres populares:
Colocasia, ñampí o chamol.

Nombre Científico:
Colocasia scutenta

COLOCASIA



Foto: <http://www.hear.org>

Características botánicas

La planta de ñampí es herbácea. Alcanza una altura máxima de dos metros. Los pecíolos de las hojas son largos y la lámina foliar es verde en período vegetativo, tornándose amarillento en el momento de maduración de los cormos. Produce un cormo central que, al igual que los cormelos laterales, es comestible. El color de su pulpa, por lo general, es blanco o lila claro. Esta planta habitualmente no produce semillas, característica que se puede atribuir quizá a una prolongada selección clonal a través del tiempo. La pulpa genera ácido cianhídrico, que es eliminado mediante la cocción.

Aportes nutritivos

Los cormelos y cormo central del ñampí son utilizados en la alimentación humana y animal. La pulpa una vez cocida es blanda, de muy buena digestión y de un sabor agradable. En la nutrición animal juega un papel importante en unidades productivas de pequeña escala ya que sirve de alimento para animales domésticos, como aves de corral (gallinas, chompipes, patos), y también para el engorde de cerdos.

Prácticas de cultivo

Es posible encontrar esta planta en diferentes condiciones climáticas y ambientales pero como alternativa comercial debe tenerse en

cuenta que la temperatura debe estar en un promedio de 25°C. En la región sur de Costa Rica se le ve crecer hasta en lugares a 1.400 metros sobre el nivel del mar. La planta del ñampí requiere de precipitaciones altas durante su desarrollo para la producción de mayor volumen. El ñampí se adapta a la gran mayoría de los tipos de suelo, no obstante con fines comerciales las siembras deben realizarse en aquellos suelos francos, bien drenados y profundos, con un pH que oscile entre 5,5 y 6,5.

La preparación del suelo incluye labrarlo en profundidad (25 centímetros) y posteriormente refinarlo. En la medida de lo posible la preparación del suelo debe realizarse entre un mes y un mes y medio antes de la plantación. En este cultivo se utiliza como material de multiplicación vegetativa los cormelos pequeños. Su peso promedio apropiado es de 50 gramos. Si bien el ñampí no presenta problemas fitosanitarios de consideración hasta el momento, es recomendable tratar la “semilla” con fungicida y bactericida. La siembra se realiza 2 o 3 días después del tratamiento.

Se pueden utilizar diferentes densidades procurando un rango entre 20.000 plantas (50 centímetros entre planta por 1 metro entre surco) y 20.750 plantas por hectárea (60 centímetros entre planta por 80 centímetros entre surco). Por lo general en la zona atlántica de Costa

COSTA RICA



Clasificación taxonómica de la Colocasia

Orden: Arales
Familia: Araceae
Genero: Colocasia
Especie: Colocasia scutenta

Ñampí - Colocasia

Almidón	27,4%
Hid.carbono	31,5%
Proteínas	8,5%
Montaldo, 1991	



Rica se utiliza un fertilizante con mayor contenido de fósforo una vez que ha brotado el cormo y cuando se inicia la formación de raíces (1 mes después de la siembra). A los 3 meses de edad de la plantación se agrega fertilizante nitrogenado y a los 5 meses fertilizante con porcentaje alto de potasio. Previa a la fertilización se recomienda realizar un análisis de laboratorio del suelo, para hacer un uso racional del fertilizante.

Los cormelos y cormo central del ñampí son utilizados en la alimentación humana y animal. La pulpa una vez cocida es blanda, de muy buena digestión y de un sabor agradable.

El deshije o desbrote es fundamental en el cultivo del ñampí ya que si se permite el libre crecimiento de todos los brotes, el volumen de producción comercializable disminuye. Esta práctica debe realizarse cuando la plantación tenga

entre dos meses y medio a tres meses de edad. Se debe dejar el brote que presente mayor vigor y eliminar los restantes.

El combate de malezas se hace indispensable durante los cuatro primeros meses de la plantación.

El ñampí es uno de los pocos cultivos que no es atacado por plagas o enfermedades cuyo control sea económicamente rentable a nivel comercial.

La coloración amarilla de las hojas es un indicador de la madurez de los cormelos, por lo tanto es una señal de cosecha. Esto ocurre cuando la plantación tiene entre seis y ocho meses de edad. Los rendimientos pueden oscilar entre 5.000 y 9.000 kilogramos de producto comercializable por hectárea. La colocasia o ñampí no soporta un almacenamiento prolongado, motivo por el cual es necesario llevarlo a los mercados rápidamente.



Foto: <http://www.hear.org>

RECETARIO POPULAR – COSTA RICA

En Costa Rica el ñampí se prepara en sopa con otras verduras y carne (olla de carne), en rodajas u hojuelas gruesas fritas o simplemente hervida en agua con sal (sancochado). Esta forma de preparación en algunas ocasiones sustituye el pan que acompaña al café o el agüadulce que toman los costarricenses principalmente en áreas rurales.



Foto: Soro

Expresiones culturales

En la obra de Adolfo Constenla Umaña, cuyo título es *Poesía tradicional indígena costarricense*, publicada en 1996 con la editorial de la Universidad de Costa Rica, se encuentran reunidas diversas fuentes de literatura chibcha. En los textos recogidos en las lenguas indígenas destacamos el análisis de una obra de la literatura guatusa que explica la identificación metafórica de una mordedura de serpiente con la flor del tiquisque.

Nombres populares:
Chocho, tahuri, tarwi

Nombre Científico:
Lupinus mutabilis Sweet¹



CHOCHOS



Características botánicas

El chocho es una planta herbácea anual. La raíz es pivotante, robusta y puede alcanzar una profundidad de 2 metros. Como otras leguminosas, está asociada con bacterias fijadoras de nitrógeno. Se han encontrado cepas de *Rhizobium lupini* con gran eficacia e infectividad y su presencia está altamente correlacionada con plantas más vigorosas y productivas. Cada planta puede llegar a producir hasta 50 gramos de nódulos.

Las hojas son digitadas, con 5 a 12 folíolos oblongo-lanceolados y delgados. Posee pequeñas hojas estipulares en la base del pecíolo. El color de los pecíolos puede variar entre verde y morado según el contenido de antocianina de la planta. La pigmentación de la corola de las flores puede variar entre blanco, crema, amarillo, púrpura, azul púrpura. La inflorescencia es denominada racimo terminal, con flores dispuestas en verticilos. En una inflorescencia se puede contar más de 60 flores, aunque no todas ellas llegan a formar frutos. Los frutos (vainas) pueden contener hasta 9 semillas. Se ha encontrado amplia variabilidad genética en cuanto al color de la semilla.

Aportes nutritivos

El chocho (*Lupinus mutabilis* Sweet), es una de las leguminosas más nutritivas. Es de origen

sudamericano. Fue mejorado y cultivado por la civilización Incaica².

Las semillas de chocho son ricas en proteínas (51,07 % sobre materia seca), grasa (20,44%) y fibra (7,35%), según datos de Villacrés, E; Caicedo, C; Peralta, E. (1998). Además aportan hierro, zinc y manganeso. Se encuentra presencia de alcaloides, que dan sabor amargo. Para eliminarlos realizan tres procesos: hidratación (14 horas), cocción (40 minutos) y desamargado (4 días). La forma tradicional de preparar el grano así procesado para el consumo es hervirlo por 10 minutos.

Prácticas de cultivo

El chocho se cultiva en áreas agroecológicas secas y arenosas ubicadas entre los 2.600 y 3.400 m. s.n.m. con precipitaciones de 300 a 600 mm anuales. La temperatura debe fluctuar entre 7 y 14 °C. Tolerancia a nubosidad, sequía y granizo leve. Es susceptible a excesos de humedad y es ligeramente tolerante a heladas.

Los suelos apropiados para su cultivo son los arenosos y franco arenosos, aunque se adapta muy bien a suelos ácidos a ligeramente alcalinos.

Las labores principales se pueden realizar con tractor, yunta o manualmente y con arada (en caso necesario), rastrada, cruzada y surcada. Se podría sembrar chocho con labranza mínima o cero como una práctica alternativa

ECUADOR



Sup. Territorial:
283.561 km²

Población:
14.865.000 hts.

Clasificación taxonómica del Chocho

Orden: Rosales
Familia: Leguminosas
SubFamilia: Papilionoideas
Tribu: Genisteas
Género: *Lupinus*
Especie: *Lupinus mutabilis*

Citado por Rivadeneira, J. (1999)

Chocho - 100grs.

Proteínas	51,07%
Grasa	20,44%
Fibra	7,35%

Datos de Villacrés, E, Caicedo, C y Peralta, E. (1998).

para reducir costos de producción y reducir la erosión del suelo.

Para garantizar el establecimiento de un buen cultivo, se recomienda el uso de semilla seleccionada de buena calidad.



Es conveniente desmalezar entre los 30 y 45 días después de la siembra y luego un aporque a los 60 días para dar aireación a las raíces y así favorecer el crecimiento.

El chocho es un cultivo que acumula grandes cantidades de nitrógeno (400 a 900 kg/ ha) por fijación biológica de nitrógeno atmosférico. Posee además una alta eficiencia para tomar nutrientes en suelos que tienen una baja capacidad de abastecimiento de fósforo y potasio. La cosecha se realiza los racimos están completamente secos. Para consumo se cortan todos los racimos, mientras que para semilla, se seleccionan plantas sanas y se cosechan los ejes centrales.

RECETARIO POPULAR – ECUADOR

En Ecuador, el Programa de Leguminosas del INIAP con el apoyo del Proyecto P-BID-206 a través de FUNDACYT, trabaja, entre otros aspectos, sobre la promoción y difusión del consumo de chocho. En el texto *Disfrute cocinando con Chocho*³, de 1998, se menciona que la forma tradicional y más frecuente es consumir “chochos con tostado”, una combinación complementaria de esta leguminosa con un cereal. En el recetario titulado *Chochos En Su Punto*⁴ se presentan treinta y seis recetas nuevas, producto de talleres en diferentes localidades de Ecuador.

Compartimos recetas de esta obra:



<http://mejorcillao.blogspot.com.ar>

Locro de chochos (10 porciones)

Ingredientes:

450 gramos carne de chanco
2 tazas de chocho
2 libras de papas
1 litro de leche
2 litros de agua
1 zanahoria amarilla
1 hoja de col blanca
sal, cebolla y condimentos a gusto

PREPARACIÓN:

Cortar la carne en pequeños trozos y preparar un refrito. Licuar los chochos con la leche y disponer en una olla grande, agregar los 2 litros de agua, las papas peladas y cortadas en cubitos, la zanahoria amarilla y la col finamente picadas. Condimentar a gusto y cocinar el conjunto hasta que las papas estén blandas.

VALOR NUTRITIVO

Proteínas: 210 g
Carbohidratos: 174 g
Grasa: 136 g
Calorías totales: 2774 / porción: 277

Rollo relleno de chocho (10 porciones)

Ingredientes:

225 gramos de carne molida
2 tazas de chocho
1 taza de pan molido
1/2 taza de arveja
1 cebolla paiteña
1 pimienta
1 zanahoria amarilla
2 cucharadas de sal
1/2 cucharada de comino y de ajo
1/2 taza de pasas
5 cucharadas de aceite
1 cucharada de mantequilla
1 onza de tocino

PREPARACIÓN:

Picar la cebolla, el pimienta, la zanahoria y disponer sobre una sartén con mantequilla, agregar el tocino, media taza de chocho, las arvejas, las pasas, el medio kilo de carne molida, condimentar a gusto y sofreír el resto de la carne molida se mezcla con la miga de pan y el resto de chocho molido para formar una masa. Rellenar esta masa con el refrito de carne. Colocar en un molde y hornear a 200°C por 25 minutos.

VALOR NUTRITIVO

Proteínas: 215 g
Carbohidratos: 74 g
Grasas: 151 g
Calorías totales: 2.533 /porción: 253

Manjar de chochos (10 porciones)

Ingredientes:

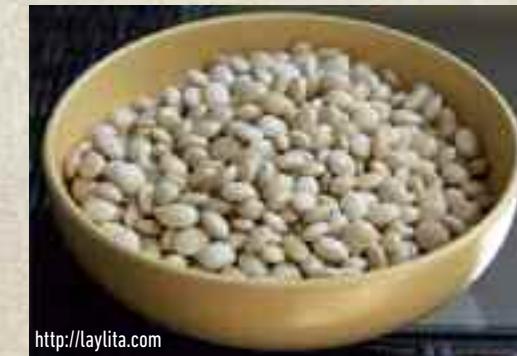
3 tazas de chocho
1 litro de leche
2 libras de azúcar
1 raja de canela

PREPARACIÓN:

Licuar el chocho con la leche, verter el conjunto en una olla, añadir el azúcar y la canela, hervir removiendo constantemente hasta que la mezcla tome punto. Esta condición puede determinarse cuando una gota de la preparación no se desintegra al ser vertida en un vaso de agua fría.

VALOR NUTRITIVO

Proteínas: 160 g
Carbohidratos: 932 g
Grasas: 50 g
Calorías totales: 4944
Calorías/porción: 494



<http://laylita.com>

Nombres populares:
Ataco, sangorache, bledo o quinua de castilla.

Nombre Científico:
Amaranthus sp.



AMARANTO



Características botánicas

El *Amaranthus* spp como cultivo se originó en América. *Amaranthus cruentus*, *A. caudatus* y *A. hypochondriacus* son las tres especies domesticadas.

Hay evidencias de que se cultiva en América desde hace 4.000 años. Cuando los españoles llegaron al Continente Americano, encontraron al amaranto, junto con el maíz y la quinua, como los principales alimentos. Con la conquista fue desplazado hasta casi desaparecer. En la actualidad se encuentra en todas las zonas tropicales y en muchas áreas templadas. El amaranto alcanza gran desarrollo en suelos fértiles. En algunos casos supera los 2 metros de altura.

Es una planta muy eficiente en la fijación de dióxido de carbono por no presentar fotorrespiración (es una planta C4) y se caracteriza por un eficiente uso del agua. Los amarantos graníferos son en general de días cortos, aunque presentan baja sensibilidad a las horas de luz (Colección FAO, 1.992, Nieto, 1.990).

La raíz es pivotante con un buen número de ramificaciones y raicillas delgadas. El amaranto extrae agua de hasta 1,5 metros de profundidad en condiciones de estrés hídrico.

El tallo es cilíndrico y anguloso con gruesas estrías que le dan una apariencia acanalada. Presenta distintas coloraciones que generalmente coinciden con el color de las hojas.

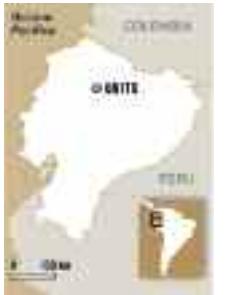
Las hojas presentan variadas formas, pudiendo ser romboides y con borde entero. Son pecioladas, sin estípulas, alternas u opuestas con nervaduras prominentes en el envés, lisas o poco pubescentes de color verde o púrpura. Su tamaño disminuye de la base al ápice. Posee grandes inflorescencias (hasta 90 centímetros de largo). El eje central de inflorescencia lleva grupos de flores llamados “dicasio”, con flores masculinas y femeninas. El número de flores de cada uno es variable. Las flores están compuestas de una bráctea externa y cinco sépalos verduzcos. En las flores estaminadas hay cinco estambres. Las flores pistiladas tienen un ovario semiesférico que contiene sólo un óvulo. Las flores masculinas, una vez producido el polen se caen.

El fruto es un pixidio unilocular, con dehiscencia transversal. La semilla es muy pequeña, mide de 1 a 1,5 milímetros de diámetro. Es de forma circular y de colores variados: blanco, blanco amarillento, dorado, rosado, rojo y negro.

Aportes nutritivos

El amaranto es un pseudo-cereal. Contiene mayor porcentaje de proteínas que los cereales (entre 14 y 18%). Es relevante su contenido de lisina, muy superior al de los alimentos de uso común. Son significativos los contenidos

ECUADOR



Clasificación taxonómica del Amaranto

Clase: Dicotiledónea
Orden: Centrospermales
Familia: Amaranaceae
Género: *Amaranthus*
Reyes, Pedro (1985)

de grasa, fibra y minerales, como el hierro y el calcio.

El valor nutritivo del amaranto como verdura, supera a otras hortalizas como tomate, pepino, lechuga y espinaca. El contenido de oxalatos (compuestos tóxicos) no supera el 4,6%. Estos se destruyen casi en su totalidad con el proceso de cocción.

Prácticas de cultivo

La práctica más común es la siembra directa, para la cual es necesario preparar el suelo hasta que quede completamente mullido. La siembra

—
Cuando los españoles llegaron al Continente Americano, encontraron al amaranto, junto con el maíz y la quinua. Con la conquista fue desplazado hasta casi desaparecer.

se puede realizar en surcos, de 10 centímetros de profundidad y separados a 60 o 70 centímetros. Dentro del surco se puede sembrar a chorro continuo o en golpes separados a 20 centímetros (Nieto, C. 1990).

El cultivo presenta un crecimiento lento al comienzo del ciclo, por lo que es necesario controlar las malezas. Luego del primer mes, crece rápidamente y cubre el suelo, sin embargo es aconsejable un aporte. Es conveniente realizar raleos para dejar el número adecuado de plantas (entre 20 y 30 plantas por metro cuadrado, cuando el cultivo es para grano y entre 80 y 100 plantas por metro cuadrado, cuando es para verdura).

El cultivo responde muy bien a la fertilización, recomendándose 10 Tn/ha de materia orgánica bien descompuesta. La duración del ciclo depende de la variedad, de la especie y del ambiente. En general el ciclo del cultivo varía entre 120 y 180 días, pero pueden darse extremos de 90 o 240 días.

La cosecha se realiza cuando la planta presenta hojas secas en la base y amarillentas hacia el ápice de la planta y granos secos en la panoja, con cierta dehiscencia. Luego de la trilla es conveniente procesar el grano secándolo al sol o con secadoras, y eliminar restos de hojas, brácteas o cubiertas.

Foto: www.usda.gov.ar

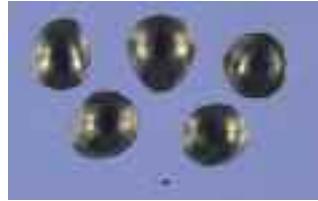


Foto: www.moonmento.com



RECETARIO POPULAR — ECUADOR

Pan de amaranto⁵

Ingredientes:

900 g de harina de amaranto

100 g de harina de trigo

8 huevos

500 g de mantequilla

4 cucharadas de polvo de hornear

½ litro de leche

400 g de azúcar o miel

1500 g de amaranto reventado

Preparación

Se bate la mantequilla o manteca con los huevos con todo y clara. Se agrega la harina de amaranto con el polvo de hornear y la leche y se bate bien la mezcla, hasta que ya esté lista para preparar. Al final se le agrega el amaranto tostado. Póngase mantequilla a los lados del molde. Después de la mantequilla, se le agrega harina, luego se vacía la masa al molde y se deja cocer a fuego lento



Foto: www.gabrielaclavoycanela.com

Foto: teresablancocobar.blogspot.com



Bebida refrescante de ataco⁶

Ingredientes:

2 litros de agua

1 atado de ataco

4 clavos de especias

6 pepitas de de pimientas de dulce

1 ramita de canela

1 porción de hierbas aromáticas

Preparación

Hacer hervir el agua, con las especias, clavo de olor, pimienta dulce, canela y con las hierbas aromáticas. Agregar la panoja de sangorache o ataco, por cinco minutos y una vez que ha salido el sabor de las especias y el sabor morado del ataco, cernir en un colador muy fino. Agregar a este preparado azúcar y hielo al gusto.

Nombres populares:

Arroz, riz, diri.

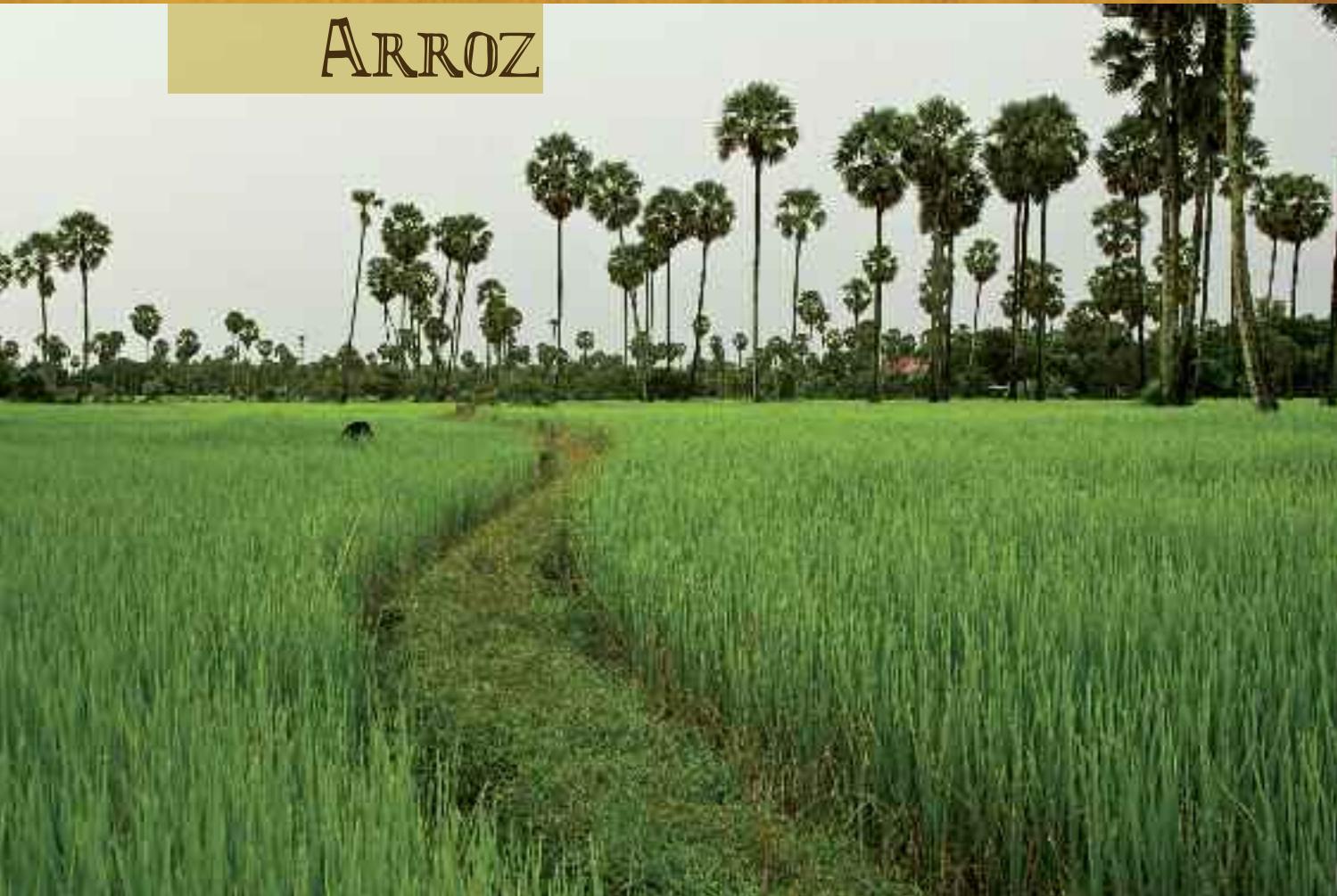
Variedades haitianas: diri sheila,
diri madan gougous

Nombre Científico:

Oryza sativa



ARROZ



Características botánicas

El arroz (*Oryza sativa*) es una monocotiledónea de la familia de gramíneas. Las raíces son delgadas, fibrosas, fasciculadas. El tallo erguido, cilíndrico, nudoso, glabro, de 60 a 120 cms. Las hojas son alternas envainadoras, limbolineales, agudas, largas y planas. En el punto de reunión de la vaina y el limbo se encuentra una lígula membranosa, bífida, erguida, presentando en el borde inferior una serie de cirros largos y sedosos.

Las flores son de color verde blanquecino y están dispuestas en espiguillas cuyo conjunto constituye una panoja grande, terminal, estrecha, que se presenta colgante después de la floración. Cada espiguilla es uniflora y está provista de una gluma con dos valvas pequeñas, algo cóncavas, aquilladas y lisas. La glumilla tiene igualmente dos valvas aquilladas. El fruto es en cariósido.

Aportes nutritivos

El arroz es pobre en sustancias nitrogenadas, por cuyo motivo no puede ser considerado como un alimento completo. En su composición media se puede considerar un 8% de sustancias nitrogenadas. Tiene poco más del 1% de materia grasa. Este alimento provee de 360 calorías cada 100 gramos. El contenido de fibra es de 0,3 % en el caso del arroz blanco a 0,9% en el caso del integral. En cuanto a las vitaminas y minerales, también se presentan diferencias significativas entre



las diferentes clases de arroz. El arroz integral es rico en algunas vitaminas, principalmente B1 o tiamina (0,34 mg cada 100 gramos de arroz), B2 o riboflavina (0,05 mg cada 100 gramos de arroz) y niacina o ácido nicotínico (4,7 mg cada 100 gramos de arroz). En cambio el arroz blanco es más pobre en vitaminas (0,09 mg de vitamina B1, 0,03 mg de vitamina B2 y 1,4 mg de niacina, en todos los casos cada 100 gramos de arroz) y sales minerales, ya que éstas se encuentran mayoritariamente en las capas externas del grano, las cuales se eliminan con el proceso de pulido o “blanqueado”.

El arroz “parboiled” está enriquecido con estas vitaminas como consecuencia de su especial proceso de elaboración, si bien se presentan en menor cantidad que el arroz integral.

La harina de arroz, por su riqueza en féculas, sirve para elaborar diversos alimentos. La paja de arroz, mezclada con otras materias, se usa como combustible.

Prácticas de cultivo

El arroz se cultiva en diversas condiciones am-

HAITÍ



Sup. Territorial:

27.750 km²

Población:

10.256.000 hts.

Clasificación taxonómica del Arroz

Orden: Poales

Familia: Gramíneas

Sub-Familia: Panicoideas

Género: *Oryza*

Especie: *Oryza sativa*

bientales, si bien algunos autores lo consideran un cultivo especialmente adaptado a climas húmedos del trópico o a climas con altas temperaturas. En cuanto a las precipitaciones lo más importante es la distribución de lluvias: es adecuado un promedio de 10 mm diarios en la estación de crecimiento hasta el llenado de granos¹. Los suelos para el cultivo de arroz deben ser preferentemente planos, con textura arcillo-arenosa, arcillosa, o franco-arcillo-limosa, con pH entre 5,5 y 7 (en suelos con más ácidos se solubiliza el aluminio, muy tóxico para estas plantas). Los métodos de siembra para el arroz son: 1) siembra directa y 2)almácigo y trasplante (utilizado en condiciones de anegamiento). Cuando se utiliza un almácigo o semillero, el suelo del mismo debe ser suave y fértil, con buena expo-



Foto: wikipedia.commons.org

sición al sol, adecuada disponibilidad de agua. La parcela del almácigo debe emplazarse en cercanías del terreno para el trasplante definitivo. A los 20 o 25 días de la emergencia de las plántulas, cuando las mismas alcanzan 15 centímetros de altura, se procede al trasplante. El semillero debe ser inundado en ese momento para facilitar las labores. Las plantas se introducen en el fango del terreno definitivo a una profundidad de tres a cinco centímetros, y a una distancia que puede variar según la variedad de arroz, el tipo de suelo y la época de trasplante. Las distancias de trasplante más comunes son 20 x 20, 25 x 25 o 30 x 30 cms. El cultivo posee dos períodos críticos: el macollamiento y la diferenciación del ápice que dará origen a los primordios florales. En la primera etapa, cuando las malezas compiten con el cultivo por agua, luz o nutrientes, o si ocurre el desarrollo de una enfermedad o una plaga, se verá reducida al cantidad de hijos (macollos) de cada planta. En la segunda etapa, cualquier déficit o problema fitosanitario, conlleva a que los granos no tengan un llenado adecuado, se produzcan muchos granos vanos y estén predispuestos al manchado de los granos (enfermedad causada por un complejo de hongos). El momento de la cosecha es también una etapa clave para el agricultor, ya que la se determinan las pérdidas por desgrane, le germinación de los granos en la planta, enfermedades y plagas.

RECETARIO POPULAR – HAÏTÍ

DIRI AU DJONDJON (ARROZ CON DJONDJON)

Ingredientes:

- 500g de arroz blanco
- 125g de djon-djon (hongos)
- 250g de habichuelitas escocesas
- 6 cucharas de aceite
- 1 ajo pulido
- 1 aji
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Cocinar djon djon en 750ml de agua durante unos 10 minutos y mezclar. En una olla, cocinar los guisantes en aceite con ajo machacado y luego agregar la mezcla djon djon y jugos. Añadir sal y pimienta. Por último añadir el arroz y cocinar tapado hasta la evaporación total del agua.



Foto: slurpnburp-mithu.blogspot.com.ar



Poemas sobre el arte culinario haitiano

Marabout de mon coeur...

Marabout de mon coeur aux seins de mandarine,
tu m'es plus savoureuse que crabe en aubergine.
Tu es un afiba dedans mon calalou,
le domboueil de mon pois, mon thé de z'herbe à clou.
Tu es le boeuf salé dont mon coeur est la couane.
L'acassan au sirop qui coule en ma gargane.
Tu es un plat fumant, diondion avec du riz,
des akras croustillants et des thazars bien frits.
Ma fringale d'amour te suit où que tu ailles;
Ta fesse est un boumba chargé de victuailles.
(Émile Roumer)

Nombres populares:

Árbol del pan, Fruta del pan, Castaño de Malabar, Albopán, Arbopán, Cacaté, Guampán, Guapén, Jaquero, Lavapén, Mapén, Palo de masapán, Palo de pan, Pan de pobre, Pan de todo el año, Pana cimarrona, Panapén, Topán, Pepepan, Pan de árbol, Guampano, artocarp, ñame de pan, ñame de palo, pan de ñam

Nombre Científico: *Artocarpus altilis*.



ÁRBOL DEL PAN



Foto:kanobosur.blogspot.com.ar

Características botánicas

El antepasado del árbol del pan fue probablemente el *Artocarpus camansi*, originario de las islas Molucas y las Filipinas. Las dos variedades de árbol del pan (la que tiene semillas y la que no) no se encontraban en estado salvaje en la mayoría de islas del Pacífico. La planta fue domesticada por primera vez en el Pacífico occidental, y su distribución por el resto de la región se debió a causa de las migraciones que empezaron hace unos 3.000 años. Se puede trazar la distribución del árbol del pan, con el asentamiento de los hombres en las islas de Oceanía. Las únicas islas donde no hay especies del género *Artocarpus*, son Nueva Zelanda y la Isla de Pascua.

Con las navegaciones europeas del Mar del Sur en el siglo XVII, se transportaron especies sin semilla de Tahití a Jamaica y San Vicente, y de Tonga a Martinica y Guayana Francesa, a través de las Mauricio. Estas variedades polinésicas se difundieron más tarde por el Caribe, América, África, Sri Lanka y Australia.

El árbol del pan puede llegar a alturas de hasta los 21 metros, aunque es más común que alcance entre los 12 y 15 metros. Sus raíces laterales son extensas, con un máximo de 150 metros de largo. El tronco puede tener un diámetro máximo de 2 metros. Un látex lechoso y blanco está presente en todo el árbol.

Las hojas son perennes, pinnatipartidas, con



siete lóbulos de color verde oscuro o verde amarillento. Las hojas de las plantas o ramas jóvenes son mayores y tienen menos lóbulos que las hojas maduras. Las hojas pueden medir entre 15 y 60 centímetros de largo. El ápice está protegido por una estípula puntiaguda.

Se trata de un árbol monoico (dos sexos en la misma planta) en el que las flores masculinas aparecen primero. La inflorescencia femenina consiste en unas 1.500 pequeñas flores ligadas al esporangio central. Las flores se unen entre ellas para desarrollar la parte carnosa de la infrutescencia. La polinización es cruzada, pero no es necesaria para la formación del fruto.

La infrutescencia desarrollada está compuesta de la unión de muchos gineceos sincárpicos. Generalmente, es redonda, ovalada u oblonga y mide entre 9 y 20 centímetros de ancho y más de 30 centímetros de largo, como un melón. Puede pesar entre 250 g y 6 kilogramos. La textura es suave y carnosa. Su color oscila entre el verde claro, el verde amarillento, y el amarillo. Algunas especies pueden ser rosadas o anaranjadas.

HAITÍ



Clasificación taxonómica del árbol del pan

Orden: Rosales

Familia: Moraceae

Tribu: Artocarpeae

Género: *Artocarpus*

Especie: *Artocarpus altilis*



Foto:infojardin.com

El mesocarpio es de un color crema, con una pulpa fibrosa y cremosa. Puede presentar muchas semillas (que también son comestibles) o puede no tenerlas.

Aportes nutritivos

Todas las partes de la planta son utilizadas en la medicina tradicional del Pacífico y del Caribe, especialmente el látex, las raíces y las hojas.

Los frutos del pan son muy nutritivos, con un 60% de almidón y más proteínas que el plátano o el ñame. Son ricos en carbohidratos y son una buena fuente de vitaminas y minerales.

Prácticas de cultivo

Este árbol tropical es delicado. Para su cultivo se requiere una temperatura que oscila entre los 15°C y los 37°C, mucha humedad y un suelo fértil y bien drenado. Existen muchas variedades de este árbol, por lo que su adaptabilidad depende del tipo de variedad que se plante. Su crecimiento es rápido.

El árbol del pan puede llegar a alturas de hasta los 21 metros, aunque es más común que alcance entre los 12 y 15 metros. Sus raíces laterales son extensas, con un máximo de 150 metros de largo.

El tronco puede tener un diámetro máximo de 2 metros.

RECETARIO POPULAR – HAÏTÍ

Foto: selvanet20.blogspot.com.ar



Boulet lam (bolas con el fruto del árbol del pan)

Ingredientes

- 1/2 lb de bacalao,
- 3 huevos,
- 1 cebolla finamente picada,
- 3/4 de taza de leche,
- 4 tazas de agua,
- Sal y pimienta.

Preparación:

Pelar la fruta del árbol de pan. Quitar el corazón y cortar en rodajas. Hervir 20 minutos en agua con sal. Hervido el fruto, mezclar con harina, cebolla hacer bolas y cocinar en aceite.

A continuación, poner las rebanadas de cocidos en una licuadora. Agregar la cebolla, el bacalao sin sal, huevos, leche y pimienta al gusto. Mezclar bien haciendo una pasta. Formar pequeñas bolas y se fríen en aceite (alrededor de 5 minutos). Servir en caliente las albóndigas.

Texto sobre el árbol del pan

Il était une fois, des aventuriers qui accostèrent sur une merveilleuse île des Caraïbes. En plus des richesses minières, ils y découvrirent des curiosités agricoles. Parmi lesquelles, l'arbre à pain. Le fruit de cet arbre a la consistance du pain ; son goût à peu près neutre, en fait un excellent accompagnateur de mets. Enthousiasmés, ces hommes voulurent partager leur découverte avec d'autres camarades. Quand au loin, ils virent les larges feuilles en formes de mains, ils s'écrièrent : Voici l'arbre à pain !

La surprise et la déception furent de taille quand ils s'aperçurent de leur méprise. L'arbre trouvé était le sosie de l'autre, mais le fruit de celui-ci, contenait des graines à l'aspect et au goût de marrons. Ils lui gardèrent le nom d'arbre à pain, faute de lui trouver une meilleure dénomination et surtout à cause de la grande ressemblance entre les deux.

Ils se remirent à la recherche de leur arbre à pain. Leur patience fut récompensée. Au bout de plusieurs jours, ils purent enfin dire sans crainte de se tromper cette fois : Voici l'arbre véritable ! C'est ainsi que chez nous, l'arbre à pain est devenu l'arbre véritable et

son frère jumeau n'eut jamais l'appellation qui lui conviendrait vraiment.

Prenez un de ces abveritab (arbre véritable). Mettez-le au four pour une quinzaine de minutes, puis retirez-le du four. Enlevez-lui une calotte, et creusez-le afin d'y aménager un trou confortable dans lequel vous introduirez une chiquetaille de harengs (préparation culinaire faite de harengs saurs déchiquetés et d'épices pimentés). Remettez le tout au four. Pendant les vingt minutes que durera la cuisson, trouvez-vous une douche pas trop loin de la cuisine. Tout en appréciant l'eau sur votre corps, vous jouirez des craquements que la chaleur fera subir au fruit-légume. Alors, en pensée, voyez fondre la chiquetaille dans les fentes bienheureuses.

Puis, encore tout mouillé, cherchez-vous un coin sous une tonnelle fraîche ou une galerie ouverte, et dégustez par petites bouchées ce délice haïtien, tout en faisant ces petits bruits traditionnels de satisfaction qui les accompagneront tandis que le vent vous sèchera. Nancy



Nombres populares:
Frijol mungo, frijol chino, mung, poroto mung.

Nombre Científico:
Vigna radiata
(*Phaseolus radiatus* – *Phaseolus aureus*)

MUNGO



Foto: blog.livedoor.jp

Características botánicas

El frijol mungo (*Vigna radiata*) es una leguminosa originaria de Asia suroriental y la India. Desde allí se extendió por Asia meridional. Posteriormente se fue conociendo y cultivando en diferentes países de África y América. En Nicaragua todo empezó con un proyecto de experimentación universitaria en Posoltega. Allí Albéniz Miranda, técnico del CIPRES (Centro para la Investigación la Promoción y el Desarrollo Social Rural) organismo no gubernamental nicaragüense, encontró al mungo. Lo que resultó más atractivo de esta leguminosa de apariencia bastante similar a la del frijol (o poroto) negro o rojo - los más usados en la mesa latinoamericana-, es su rápido crecimiento. La altura de la planta alcanza los 50 a 80 centímetros. El sistema radicular es superficial con raíces pivotantes y fibrosas. Como todas las leguminosas, el mungo tiene la capacidad de captar el nitrógeno del ambiente y fijarlo en el suelo. El fruto es una vaina delgada y vellosa (6 a 8 centímetros) y sus semillas (reunidas en número de 10 a 12) son casi esféricas de color verdoso.

Se destaca su rápido crecimiento: menos de tres meses transcurren entre la siembra y la cosecha.

Aportes nutritivos

El valor nutritivo del mungo supera al de cualquier otro frijol, incluido el de soya.

Prácticas de cultivo

Los requerimientos climáticos del cultivo son temperaturas que oscilan entre 20°C y 40 °C, con lluvias entre 600 y 1.800 milímetros. Tolerancia a sequía, sombra y moderadamente a inundación. Se adapta a toda clase de suelos, de textura franca a arcillo - arenosa, con pH entre 5 y 7, pero no tolera la salinidad.

Se destaca su rápido crecimiento: menos de tres meses transcurren entre la siembra y la cosecha. Y en este tiempo, el mungo proporciona varios beneficios, y, sembrado en asociación con otros cultivos (por ejemplo maíz), se producen más productos y cosechas más abundantes.

Se requieren pocos preparativos previos en la tierra, basta incorporar los rastrojos al suelo. Se siembra al voleo (40 - 55 kg/ha) o en surcos, para abono verde y cobertura. La distancia entre surcos 30 - 50 centímetros y 20 semillas por metro lineal (13 - 27 kg/ha). La profundidad siembra es entre 2 y 4 centímetros.

Aprendiendo a sembrarlo, los campesinos abandonan poco a poco la tradición de la quema, que arruina los suelos ya que el fuego hace desaparecer la capa orgánica.

NICARAGUA



Sup. Territorial:
129.494 km²

Población:
5.955.000 hts.

Clasificación taxonómica del Mungo

Orden: Fabales

Familia: Fabaceae

Genero: *Vigna*

Especie: *Vigna radiata*

Una vez germinado, el frijol mungo demuestra una notable terquedad para continuar su proceso de crecimiento hasta la cosecha. En realidad, sólo necesita estar en contacto con la tierra y un poco de agua. Alcanza con unas cuantas semillas en el suelo para que vuelvan a brotar con cualquier lluvia.

Las semillas del mungo germinan a los 3 ó 4 días de la siembra. Las plantas se llenan de flores amarillas 30 ó 35 días después. En esos meses de vida, además de crecer y florecer, las plantas cumplen con otras importantes tareas, entre ellas la fijación de nitrógeno y competir con éxito con las malezas que se pueden controlar, sin necesidad de aplicar herbicidas.

Entre 75- 80 días después de la siembra, el frijol mungo ya está listo para la cosecha. El mungo se cosecha sino cortando las vainas

cuando están maduras (toman color oscuro). Así, el mungo enriquece el suelo con materia orgánica y nitrógeno y produce hasta 20 quintales de frijol por hectárea

La utilización del mungo como "abono verde" tiene 20 años de experimentación en Nicaragua. Un logro importante es la recuperación de suelos erosionados.

El mungo plantea algunos problemas que deberán ser estudiados y resueltos. Uno de estos problemas es la incapacidad del mungo para crecer en suelos encharcados. Este frijol, que soporta las sequías, muere cuando hay demasiada agua. Otro problema es que, aunque demuestra una gran agresividad contra las malezas, no puede hacer nada frente a algunas que son altas y de rápido crecimiento: el zacate invasor (*Sorghum halapense*) y el jalacate (*Titonia* sp.).



Foto: healthydoses.wordpress.com



Foto: venelogia.com

RECETARIO POPULAR – NICARAGUA

Frijoles Mungo

El mungo es fácil de preparar como alimento. El secreto consiste en dejarlo en remojo durante 2 ó 3 horas y cocerlo en poca agua solamente durante 15 minutos. Para una preparación sencilla, se saltea en un poco de manteca o aceite. Si en la manteca se echa un poquito de cebolla, mejora el sabor. La cocción en sólo 15 minutos es una gran característica a favor del mungo en un país como Nicaragua, donde la mayoría de las cocinas funcionan con leña y la deforestación está desertizando el país.



Fotos: misfotosyrecetasdecocina.blogspot.com.a



Foto: cocina.facilisimo.com

Nombres populares:
Chagüite, platanal, plátano, banana.

Nombre Científico:
Musa paradisiaca



PLATANO



Foto: familiamusaceae.blogspot.com.ar

Características botánicas

El plátano es una fruta tropical originada en el sudoeste asiático. Las especies silvestres *Musa acuminata* y *Musa balbisiana* son las más importantes porque por hibridación y poliploidía dieron origen a los plátanos cultivados.

Es una planta herbácea que consta de un tallo subterráneo (cormo o rizoma) del cual brota un pseudotallo aéreo (formado por el conjunto de vainas foliares reunidas). Las hojas son lisas, tiernas, oblongas, con el ápice trunco y la base redonda o ligeramente cordiforme, verdes por el haz y más claras y normalmente glaucas por el envés, con los márgenes lisos y las nervaduras pinnadas, amarillentas o verdes. Las hojas se despliegan hasta alcanzar 3 metros de largo y 60 centímetros de ancho. El cormo emite raíces y yemas laterales que formarán los hijos. El desarrollo de una planta de plátano comprende tres fases:

- Fase Vegetativa: Tiene una duración de 6 meses; en su inicio se forman las raíces principales y secundarias.
- Fase Floral: Tiene una duración de 3 meses. El tallo floral se eleva del cormo a través del pseudotallo y es visible hasta la aparición de la inflorescencia.
- Fase de Fructificación: Tiene una duración aproximada de 3 meses. En esta fase se di-

ferencian las flores masculinas (pichotas) y las flores femeninas (dedos). Hay una disminución gradual del área foliar

El fruto, una falsa baya que crece en racimos, es la fruta intertropical más consumida del mundo.

Aportes nutritivos

En Nicaragua, el cultivo del plátano es de gran importancia, pues constituye un rubro de primer orden en la dieta alimenticia de sus habitantes. Además, es un cultivo de importancia económica, pues ofrece generación de empleos y flujo de ingresos constantes, más si se establece para ser exportado a países de fuera de la región centroamericana.

El fruto, junto con las raíces y los tubérculos, aporta el 40% del total de la oferta de alimentos en términos de calorías (CCI, 2000). Posee un importante contenido de agua (75%). La pulpa del plátano aporta de 80 a 100 calorías cada 100 gramos. El mayor aporte de nutrientes es el de carbohidratos (22 %), junto con 1,1% de proteínas, 0,2 % de lípidos y 0,5 % de fibras. El plátano es rico en vitaminas. Los minerales que aporta son potasio (370 miligramos), calcio (8 miligramos), fósforo (26 miligramos) y magnesio (33 miligramos).

NICARAGUA



Clasificación taxonómica del Plátano

Orden: Scitamineae
Familia: Musáceas
Género: Musae.
Sección: Eumusa
Especie: Musa
paradisiaca



Prácticas de cultivo

La producción de musáceas en Nicaragua¹ se realiza durante todo el año, la que más sobresale en producción es el plátano, que se concentra en los departamentos de Chinandega, León, Managua y Rivas todos de la zona del Pacífico. Existen dos estaciones bien marcadas de producción: la temporada alta, octubre a marzo y la temporada baja de abril a septiembre. En la mayoría de los municipios los productores utilizan tecnologías tradicionales con densidades que oscilan entre 1.200 y 1.800 plantas por hectárea, obteniéndose rendimientos entre las 11.000 y 18.000 unidades por hectárea. Los meses de inicio del cultivo se extienden de abril a junio, pero técnicamente el mejor mes es agosto por efectos de lluvia y el periodo de corte se extiende de noviembre a marzo.



RECETARIO POPULAR – NICARAGUA

La comida de un país es siempre fruto de los distintos pueblos que han vivido en él. En Nicaragua también, y tanto indígenas como españoles, y británicos, en la costa atlántica, han dejado huellas de sus culturas y sus costumbres.

La comida nicaragüense de cada día se centra en **el maíz, el arroz y los frijoles**. Es lo que no puede faltar en un plato diario, especialmente entre la clase media y baja; y aunque pueda parecer un poco monótono, al nicaragüense no lo cansa, sobre todo porque va acompañado de otros platos que le van dando variedad. El maíz se suele comer en la forma conocida como **"tortilla"** (parecida a la más famosa "arepa" de América del Sur), que suele ser el sustituto del pan. El arroz y los frijoles se suelen comer fritos, aunque los frijoles también pueden guisarse molidos o en caldo. Normalmente se acompañan con filetes de carne, pollo o pescado y ensalada.

En las ciudades es muy frecuente encontrar las llamadas **"fritangas"** donde se venden, servidas en hojas verdes de plantas de plátano, alimentos populares como cerdo frito, vigorones, chanco con

yuca, **"tajaditas"** (plátanos fritos crujientes cortados más fino y de forma alargada con ensalada y picante) y demás comidas fritas típicas por toda la región del Pacífico del país.

También son muy comunes, por la noche, los **puestos de carne asada con ensalada** alrededor de las estaciones terminales de buses interurbanos. Los venden también en hojas de Chagüite o planta de plátano, el cual se come en la calle. **El plato típico para los días de Navidad, Año Nuevo y "La Gritería" es la famosa "gallina rellena"**. Consiste en dejar la gallina entera, rellenarla de ciruelas-pasas, aceitunas, pollo, y otros condimentos, y después meterla al horno.

Los sábados por la noche es normal en muchas casas comer **"necatamal"**, que es una masa de maíz con cerdo, pasas, pollo, etc., envuelta en hojas grandes de plátano llamadas "chagüite". Hay que destacar que la palabra chagüite en jerga popular significa persona con muy buena oratoria, que aplicado a la clase política criolla significa, tapudo, mentiroso, demagogia entre otras cualidades.



Nombre Científico:
Chamadorea tepejilote Liebm

Nombres populares
Palma bodá, pacaya, tepejilote.

PALMA BODA

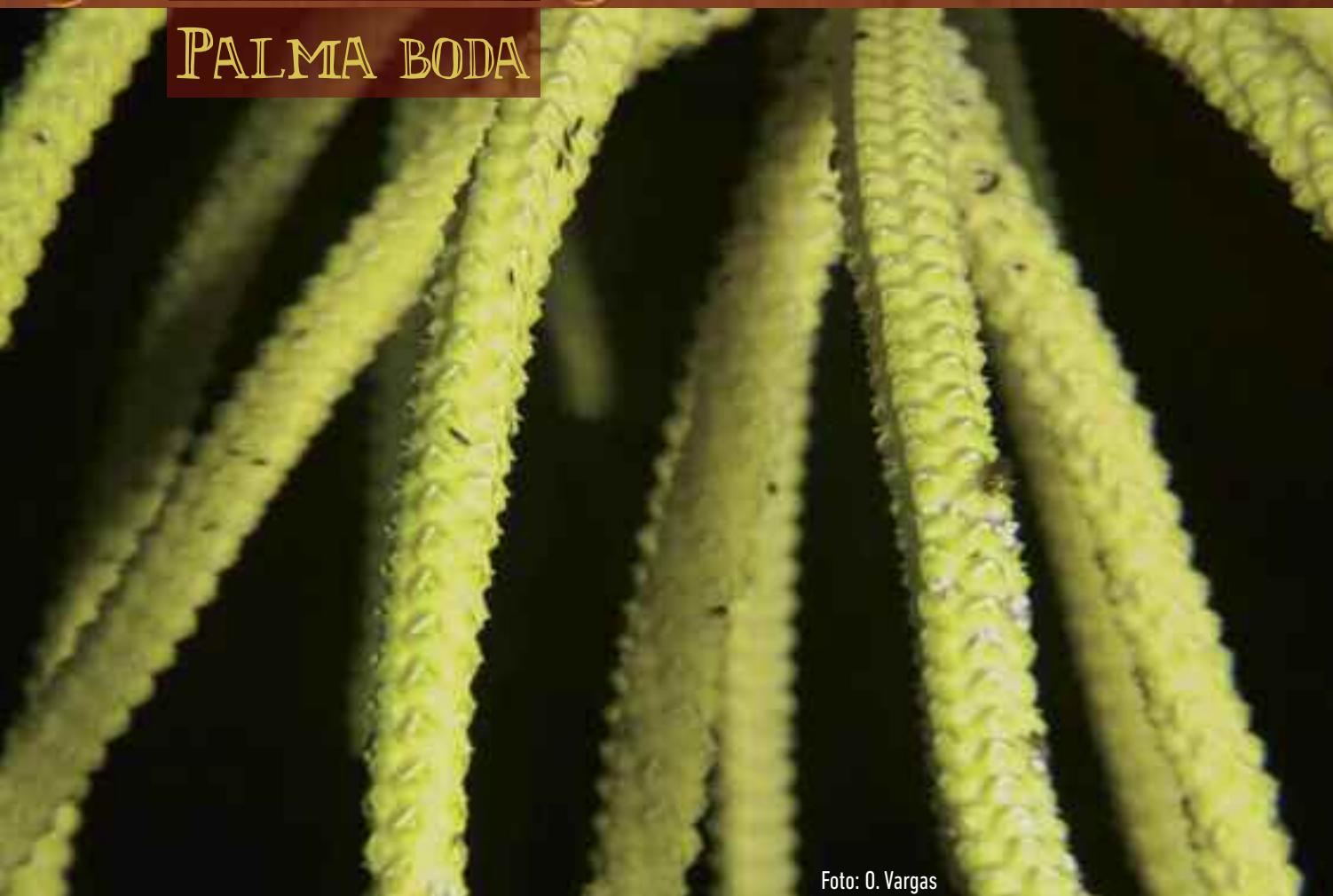


Foto: O. Vargas

Características botánicas

En Panamá hay una gran diversidad de especies frutales poco conocidas y subutilizadas, que tienen amplia diversidad de variedades y poblaciones en estado silvestre, que están en algunos casos en peligro de desaparecer por el abandono y la deforestación. Entre ellas encontramos a la palma bodá (Chamadorea tepejilote). En la Comarca Ngäbe Buglélas las flores masculinas son utilizadas como alimento por las comunidades locales. También es consumida en otros países de Centroamérica, donde se conoce como pacaya o tepejilote (SantosPalacios y Caito, 2010).

El género Chamaedorea está distribuido desde México hasta Colombia, Venezuela, Perú, Ecuador, Brasil y Bolivia. México posee 46 especies, Guatemala 37, Belice 9, Honduras 17, El Salvador 5, Nicaragua 7, Costa Rica 32, y Panamá 27. Existen claramente 2 centros de distribución de Chamaedorea. Uno de ellos es México y Guatemala y el otro es Costa Rica y Panamá.

La palma bodá es una planta que posee un tallo recto y cilíndrico, llegando a medir hasta seis metros de altura. Es de tipo dioica, es decir las

La palma Bodá es una planta que posee un tallo recto y cilíndrico, llegando a medir hasta seis metros de altura.

flores masculinas y femeninas están en diferentes plantas. La inflorescencia comestible es de la planta macho.

Aportes nutritivos

Las hojas jóvenes picadas se usan como forraje para ganado vacuno, porcino y equino. El uso más generalizado que se le da a la inflorescencia estaminada inmadura de la palma bodá es para consumo humano, el cual se hace en forma cocida, envuelta en huevo, en ensaladas o asadas. Su palmito también es comestible, aunque es ligeramente amargo. El jugo de los frutos maduros es irritante para la piel.

En los últimos años esta especie se ha venido plantando como ornamental, ya que el follaje es apreciado en la ornamentación. En cuanto al uso medicinal, las hojas son maceradas y se ponen a hervir en agua, se dejan reposar por dos días y el agua conteniendo el extracto se aplica para curar diferentes dolencias.

Prácticas de cultivo

La palma bodá existe de forma silvestre en los bosques latifoliados, desarrollándose en condiciones de sotobosque. Los campesinos la cosechan cuando las inflorescencias maduran. La deforestación en las zonas de bosque donde crece la palma está ocasionando la disminución de este recurso y la pérdida de material genético.

PANAMÁ



Sup. Territorial:
78.200 km²

Población:
3.625.000 hts.

Clasificación taxonómica de la Palma Bodá

Clase: Liliopsida
Orden: Arecales
Familia: Arecaceas
Genero: Chamaedorea
Especie: Chamaedorea tepejilote liebm

La gastronomía de Panamá es el resultado de la influencia histórica de las culturas amerindia, hispana, africana, afroantillana, entre otras. Se caracteriza por el alto consumo de arroz en diferentes formas y preparaciones, así como de sopas, siendo el sancocho la más popular. Otros insumos e ingredientes típicos de la cocina de Panamá son maíz, plátanos,

gallina, carnes, pescados y mariscos, con los que se preparan diversos platos y frituras. Las raíces y tubérculos tienen preponderancia en la dieta del panameño, destacándose la yuca, el ñame, el ñampí, el otoo y en menor grado la papa. Pese a la pequeña extensión del país, la gran diversidad cultural del istmo permite identificar algunas variantes re-

gionales. En Panamá, a la hora del desayuno, son comunes las frituras, entre ellas la tortilla de maíz, la yuca frita, carnes y puerco. Para almuerzo, al medio día, se consume, casi siempre, el arroz acompañado de carnes, menestras y vegetales o sopas. Para la cena se disfruta de algo un poco más ligero y rápido, dependiendo de cada familia.



Foto: Travis Ramsey

El tepejilote se consume tierno, porque ya alcanzando la madurez amarga. En los tiempos ancestrales, los pobladores consumían este producto tropical sólo asado a las brasas. Poco a poco se ha ido buscando la forma de prepararlo para darle un valor agregado, por lo que lo podemos encontrar en escabeche, capeado, en caldillo de tomate, guisado con huevos y de otras formas dependiendo de la imaginación y las ganas de consumirlo. Para algunos su sabor es desagradable, pero para la mayoría de los nativos es un platillo exquisito, si se come recién asadito con tortillas de mano y una salsa de molcajete, por lo que es cosa de gusto. En esta temporada vemos a los pobladores de las partes altas de la región bajar con su cargamento de tepejilote para comercialos en los diferentes centros de consumo.

Fotos: chiltepecoaxaca.com

Frijoles con Boda

(Comarca Ngöbe Buklé, Rep. De Panamá)

Ingredientes

Frijoles (Phaseolus sp.),
Inflorescencia de palma bodá
Sal al gusto.

Preparación

Cocinar los frijoles con un poquito de sal. Una vez cocidos añadir la inflorescencia de bodá, al gusto (como condimento).



Nombres populares:
Mandioca, tapioca, casava, yuca, aypi,
pan de tierra caliente.

Nombre Científico:
Manihot esculenta

MANDIOCA



Características botánicas

La mandioca o yuca, es una planta de raíz tuberosa comestible. Se presenta como un arbusto de 1 a 3 metros de altura, con tallos delgados que muestran las cicatrices de sus hojas caídas. Tiene grandes hojas palmadas. Las flores nacen en el extremo del tallo y su color varía del púrpura al amarillo. La planta es "monoica", es decir que en ella crecen separadas flores masculinas y femeninas. Las femeninas maduran primero y la polinización cruzada ocurre con la participación de insectos. Aunque la semilla es viable, no se la utiliza para la propagación. Para ello se utiliza la multiplicación vegetativa a partir de trozos de los tallos subterráneos.

La temperatura media ideal oscila entre los 18 y los 35°C y la temperatura mínima que puede tolerar es de 10°C. Es resistente a las sequías, ya que durante los períodos secos, la planta pierde las hojas para así conservar el agua. Las hojas rápidamente crecen de nuevo, cuando se reinician las lluvias. Se adapta bien a los suelos ácidos e infértiles. El período vegetativo va de 8 a 12 meses y en algunos casos de 18 a 24 meses.

Aportes nutritivos

La mandioca es el pan de los hogares campesinos del Paraguay. Es fácil de cultivar y de cosechar, se muestra resistente a períodos largos de lluvia o sequía y puede almacenarse mucho tiempo. Contiene abundante almidón pero ca-

rece de grasas, vitaminas, proteínas y sales minerales. A diferencia del trigo o la papa, que son alimentos completos, la mandioca requiere ser consumida siempre con algún alimento proteico, como carne o soja. Se consume hervida o tostada. La buena cocción es muy importante para eliminar la sustancia tóxica presente en el látex de la planta (ácido cianhídrico).

Prácticas de cultivo

El cultivo de la mandioca es una de las actividades principales de los agricultores en el Paraguay, ya que significa bonanza y seguro, pues no sólo es alimento para la familia y los animales, sino que también constituye un rubro de renta. El productor retiene en su finca el 75% de la mandioca cultivada.

El cultivo se inicia con "ramas semilla". Cuando se cuenta con ramas libres de plagas y enfermedades y bien protegidas contra el frío, sólo hará falta eliminar una parte de la base y la punta, y seleccionar las partes que tienen suficiente látex.

La plantación se hace con las manos, en hoyos practicados con azada en la tierra arada. En muchas áreas ya es una práctica común que los agricultores distribuyan las ramas enteras en toda la tierra arada, y luego las cortan en estacas sobre la tierra removida y blanda para evitar el maltrato de las yemas.

En otros casos se procede a cortar las estacas

PARAGUAY



Sup. Territorial:

406.752 km²

Población:

6.683.000 hts.

Clasificación taxonómica de la Mandioca

Clase: Magnoliopsida

Orden: Euforbiales

Familia: Euforbiáceas

Genero: Manihot

Especie: Manihot

esculenta

en la sombra. El corte se practica al aire con un machete muy filoso (pues las yemas pueden estropearse), y se corta con dos golpes. Cada estaca tiene de 12 a 15 centímetros y de 5 a 7 yemas. Es un error creer que es cuestión de que las estacas broten y que el resto depende de la fertilidad de suelo y los cuidados. Una estaca débil con pocas yemas, nunca puede dar una planta rendidora, por eso hay que cortar estacas largas con suficientes yemas.

La distancia recomendada entre liños (hileras) es de 1 metro, y entre hoyos es de 70 centímetros, pudiendo espaciarse más cuando se trata de suelo de rozado y de variedades ramificadas. Las estacas se echan una por hoyo, a 6 centímetros de profundidad y en dirección al liño para facilitar la carpida.



La época de plantación más recomendable en Paraguay es desde julio hasta septiembre. La costumbre es realizar la plantación entre julio y agosto. Sin embargo, septiembre es el mejor mes, conforme a los resultados obtenidos en campos experimentales, siempre que se cuente con una buena semilla.

Generalmente al cultivo de la mandioca se le dedica la tierra más pobre, quizá porque es tradicional y necesariamente debe ser sembrada. Sin embargo merece suelo bien fértil y de no ser así, hay que fertilizar, porque cualquier trabajo que se realice redundará hasta 10 veces más de lo que se gaste. Los productores de mandioca de zonas donde la tierra está degradada, no escatiman esfuerzos para abonar el suelo porque le atribuyen gran importancia a la mandioca. En esas áreas se emplea estiércol de vaca o de aves, que se distribuye antes de la arada.

Para preparar el suelo se realizan generalmente dos aradas: la primera, dos meses antes de la plantación y la segunda, en vísperas de la plantación. Para prevenir la degradación del suelo, actualmente se prefiere una arada antes de la plantación.

En un terreno enmalezado generalmente se necesitan 4 carpidas como mínimo, cuando las ramas comienzan a crecer.

La cosecha que se hace con cuidado evitando que se rompan las raíces, y con ello la aparición de manchas en las mismas (taporë).

RECETARIO POPULAR – PARAGUAY

Algunas de las comidas más conocidas y representativas del Paraguay son:

- Sopa paraguaya (torta salada de harina de maíz).
- Sopa paraguaya rellena con carne o queso.
- Chipa guazú, parecida a la sopa paraguaya pero está hecha con el choclo.
- Mbejú (tortillas de almidón, sal-grasa de cerdo - queso-leche).
- Borí de gallina (es un caldo de gallina a la que se le agrega bolitas de harina de maíz y queso).
- El asado a la olla, a la parrilla, a la estaca, al asador.
- El chicharrón trezado (carne en manto hecha en tiras trezadas que se hierve y luego se fríe).
- El pastel mandió (son empanadas hechas con puré de mandioca, harina de maíz y relleno de carne).
- El puchero de carne y hortalizas con choclo.
- Guisado de mondongo

Entre los postres tenemos por nombrar algunos:

- El quivevé (polenta hecha de calabaza, harina de maíz, azúcar, leche y queso).
- La mazamorra (hecha de maíz).
- Dulce de naranja.
- Dulce de leche.
- Dulce de guayaba.
- El koserevá (dulce de naranja agria).
- Miel de caña con queso y/o maní.

El Mbeyu

Ingredientes

300 gramos de grasa de cerdo

8 huevos

1 taza de leche

1 kg de almidón mandioca

½ kg de queso paraguay o queso criollo

Sal a gusto.

Preparación

Se bate muy bien la grasa incorporando de a uno los huevos y batiendo energicamente: cuanto más batido mejor será la preparación.

Se le agrega la leche tibia, también batiendo energicamente hasta incorporarla totalmente, luego el almidón con la sal.

Por último el queso paraguay o queso criollo, que se rompe con las manos y se va integrando a la mezcla, levantando parte de esta con ambas manos y frotándolas una contra otra, continuando de esta manera con la mezcla, hasta obtener una especie de arenilla.

Se calienta una sartén preferente-

mente en fuego de braza –de leña o carbón-, se pinta con un poco de grasa y se coloca un puñado de la mezcla en el centro, con la ayuda de una cuchara se presiona y va formando una masa arenosa fina, se sigue presionando durante toda la cocción, primero en el centro y luego los bordes, hasta sentir que se desprende, entonces se invierte como una crêpe para terminar su cocción del otro lado.

Se comen calientes, acompañando preferentemente el desayuno y en días fríos y lluviosos es toda una tradición la merienda con mbeyu.





"Más paraguayo que la mandioca", este es el título de una magistral obra literaria guaraní, en la que su autor, Aníbal Romero, describe cual particular radiografía la conducta del paraguayo en todas sus manifestaciones socioculturales y al mismo tiempo asocia a este tubérculo como la principal, por no decir única, base de la alimentación paraguaya, que por cierto no es una planta originaria paraguaya, ya que se habla que se han encontrado vestigios de la mandioca en el Perú, desde cerca de 800 años antes de Cristo, estudios señalan a Centro América y parte de la cuenca del río Amazonas como zona originaria de este cultivo.

Pero al paraguayo se lo asoció con este cultivo, consustanciándolo con su forma de vida. Realmente la mandioca se parece muchísimo al paraguayo/a auténtico y de tierra adentro, moreno/trigueño por fuera pero blanco y sencillo por dentro: alimento generoso, fácil de cultivar y cosechar. Fruta y raíz al mismo tiempo, sencillo y simple adaptado en esta tierra rica y fecunda.

"La Cocinera Paraguaya", de Doña Raquel Livieres de Artecona es una publicación fue adoptada como texto oficial para las escuelas Públicas por Resolución del Honorable Consejo Nacional de Educación de la República del Paraguay. Fue impresa en el año 1931 en los talleres gráficos de Editorial La Colmena SA de la ciudad de Asunción y constituye parte del patrimonio cultural de Paraguay.

MANDIOCA

Por Cuba: Aurelia Castellanos y Vilda Figueroa

Historia y nutrición

La yuca¹ era consumida por las sociedades latinoamericanas y caribeñas en tiempos precolombinos y constituía el pan de la tierra en forma de casabe. Es el cultivo más genuino de Cuba y de muchas culturas latinoamericanas, como fue destacado en el capítulo desarrollado para Paraguay. Actualmente se cultiva en todas las regiones tropicales del mundo, donde los cereales son costosos, escasos o no se cultivan por restricciones agroclimáticas. La yuca fue introducida en África subsahariana por comerciantes portugueses en el siglo XVII. Actualmente es una de las fuentes de carbohidratos más importantes en África y un cultivo industrial relevante producido por pequeños agricultores en el sudeste de Asia.

Fue el alimento de sustento más importante de los aborígenes cubanos y se la considera una planta nativa. En la actualidad todavía constituye conjuntamente con otras raíces, tubérculos y los plátanos más de 50 % del total de alimentos que se consumen en el país. Uno de los productos de la yuca más antiguo elaborado por los nativos del país es el "casabe", co-



nocido como pan de la tierra o pan de los indios que todavía se consume principalmente en algunas provincias orientales de Cuba. Se prepara pelando la yuca, rallándola y secándola para formar unas tortas que se conservan por largo tiempo.

Existen muchísimas formas de preparación de la yuca con diferentes procedimientos, ya sean hervidas, en frituras, guisos, sopas, variados dulces, bebidas y otros. Así, por ejemplo, una de las maneras más conocida en Cuba de preparar la yuca, es la yuca con mojo, que no puede faltar en las ocasiones festivas, o simplemente hervida, para acompañar cualquier comida. Con la raíz de yuca, ya sea cruda, deshidratada en forma de harina o cocida, se preparan numerosas recetas de panes, pizzas, panetelas, pudines, frituras, arepas, sopas y otros platos.

CUBA

Sup. Territorial:
110.860 km²

Población:
11.249.000 hts.



Harina de yuca

Se pela la yuca y se lava bien. Después, se corta en rebanadas de aproximadamente 2 mm. Se colocan las «chicharritas» sobre una lámina o tela de polietileno y se ponen a secar al sol directo. Se voltean 2 o 3 veces durante el día. Por la noche se recogen para evitar la humedad del sereno. Pasados dos o tres días ya están secas, lo que se puede apreciar porque las rebanadas crujen y se parten fácilmente con la mano. Como alternativa para secar al sol en láminas de polietileno, pueden utilizarse bandejas o gabinetes de secado solar. Una vez seca, se tritura la yuca en un molino manual o eléctrico para obtener una harina bien fina. Si quedan granos gruesos, se muele otra vez o se termina de triturar en la licuadora. La yuca se envasa en cualquier recipiente cerrado o en una bolsa plástica atada con un cordel y se conserva por más de un año sin refrigeración.

La harina de yuca tiene múltiples usos como sustituto de la harina de trigo: para espesar potajes, sopas, mermeladas de frutas, salsas, purés y otros. Para dar consistencia en la elaboración de cro-

quetas, frituras y hamburguesas. Para empanizar sin huevo. Para ampliar tortillas de huevo. Para preparar arepas y nantillas. Para preparar churros y palitroques. Para elaborar dulces basados en harina de trigo como panetelas y otros.

Bolas de yuca

Cuatro tazas de puré de yuca cocinada, ½ cebolla, 1 cucharada de cebollinos, 1 cucharada de perejil, ½ cucharada de hojas de orégano o albahaca, 2 huevos, sal al gusto y aceite para freír.

Se mezcla el puré de yuca con los condimentos, se añaden la sal y los huevos batidos para terminar de unir todos los ingredientes. Si es necesario, se agrega harina de yuca. Se forman bolas de aproximadamente 4 cm de diámetro y se fríen en aceite caliente hasta que se doren. Se sirven calientes.



Arepas de harina de yuca

Una taza de harina de yuca (op. cit. pág. 205), 1 cucharadita de azúcar, 1 cucharadita de sal, 1 taza de agua o leche y 1 huevo.

Se mezcla la harina de yuca con el azúcar y la sal. Se bate el huevo con el agua o la leche y se añade a la mezcla de la harina de yuca hasta lograr una masa líquida homogénea. Se fríen las arepas en una plancha o sartén con poca grasa. Se consumen calientes.

Nota: Las arepas en Cuba no son iguales que las arepas que se elaboran con maíz o arroz en otros países latinoamericanos, se acercan más al hot cake norteamericano, a las filloas españolas y los crêpes franceses que utilizan como ingrediente principal la harina de trigo.

Canelones de yuca rellenos

Una taza de harina de yuca, 1 huevo, 1 taza de caldo, leche o agua, ½ cucharadita de sal, relleno de su gusto, salsa blanca bechamel, salsa de tomate y queso rallado.

Se mezcla la harina con la sal y la leche, el caldo o el agua tibia. Se agrega el huevo entero y se termina de preparar la masa. Se fríe en una sartén ligeramente engrasada para formar unas tortillas con la masa. Se enrollan los canelones con el relleno de su gusto y se cortan los extremos. Se colocan los canelones en un molde y se cubren con una salsa de su gusto como la salsa bechamel y la salsa de tomate. Se espolvorea queso rallado y se coloca en un horno para terminar de cocinar la preparación.

Yuca con mojo

Se seleccionan yucas que no presenten coloración oscura, se pelan, se cortan en trozos y se hierve en agua hasta que empiecen a ablandarse. Se elimina el agua caliente y se sustituye por agua a temperatura ambiente. Se continúa cocinando y cuando el agua hierva se añade la sal, siguiendo la cocción a fuego más lento hasta que se ablande totalmente. Se sirve caliente con un mojo preparado a base de jugo de naranja agria y ajo.

Pizza de yuca

Un kilogramo de yuca rallada, 2 huevos, ½ cebolla, 2 cucharadas de salsa de tomate, 1 cucharada de hojas de albahaca cortadas, queso rallado al gusto, 2 cucharadas de aceite y sal al gusto.

Se agregan los huevos a la yuca rallada, la sal y se mezcla bien. Se va colocando la masa de yuca en una sartén con el aceite ligeramente caliente y se va aplastando hasta formar una capa que cubra toda la sartén. Se cocina por breve tiempo. Sobre la masa de yuca, se introducen la salsa de tomate, la albahaca, las cebollas cortadas en tiras y por último el queso rallado. Se tapa la sartén, se baja la llama y se cocina lentamente hasta que la pizza esté terminada.



Panetela de harina de yuca

Una taza de harina de yuca, 4 huevos, 1 taza de azúcar y 1 cucharada de vainilla. Se separan las claras de las yemas de huevo.

Se batan bien el azúcar con las yemas y se mezclan con la harina de yuca y la vainilla. Se batan las claras a punto de merengue de manera que quede con buena consistencia y se incorporan suavemente a la masa de harina de yuca. Si es necesario se añade vino seco en pequeñas cantidades para suavizar la masa. Se coloca la preparación en una olla de presión sobre un papel que cubra todo el fondo, se tapa y se cocina sin la válvula a fuego lento durante 40 minutos.



Nombres populares
Bejuco o bohucu de indio

Nombre Científico:
Goiania lupuloides

BEJUCO DE INDIO



Foto: quisqueyavirtual.edu.do



Características botánicas

La planta es trepadora, de hasta 10 metros, con ramitas más o menos lampiñas. Las hojas son membranosas, aovadas a elípticas, agudas a acuminadas en el ápice, redondeadas a subcorazonadas en la base, de 4-10 centímetros de largo y 2 a 6 centímetros de ancho, crenado-aserradas, comúnmente lampiñas en el haz, pubescente en los nervios en el envés. Los racimos miden de 5 a 20 centímetros, a menudo se presentan reunidos en panojas terminales grandes. Las flores son pequeñas, blancas, con pedicelos de hasta 3 milímetros, pubescentes, con cáliz pubescente, de 1 a 1,5 milímetros. Sus pétalos son aovados y agudos. Los frutos miden de 8 a 12 milímetros de ancho, más o menos lampiños, con alas comúnmente más anchas que altas.

Aportes nutritivos

Es una planta melífera que proporciona abundante néctar y polen, y produce una excelente miel color ámbar claro. Florece entre los meses

Los tallos se han usado como sustituto del lúpulo en la fabricación de cerveza, por su sabor amargo



de octubre y enero. Es reportada como diurética. Con el carbón del tallo se espolvorea las llagas para acelerar su curación.

La planta contiene saponina y se usa en el campo para lavar la ropa en vez de jabón. Las ramas jóvenes cortadas se usan como cepillo de dientes, ya que tienen propiedades dentífricas. Es uno de los ingredientes del mabí.

En Jamaica, los tallos se han usado como sustituto del lúpulo en la fabricación de cerveza, por su sabor amargo. La decocción de la raíz se usa contra las inflamaciones de la boca y de la garganta, y también como tónico del estómago.

Prácticas de cultivo

Predomina de manera silvestre en casi todo el territorio de República Dominicana, principalmente en la zona este y norte. Es una especie de hábito terrestre en asociaciones con bosques de encino y pino encino. El sistema de propagación es por estacas.

REPÚBLICA
DOMINICANA

Sup. Territorial:
48.442 km²

Población:
10.183.000 hts.

Clasificación taxonómica del Bejuco de Indio

Orden: Rosales

Familia: Rhamnaceae

Género: *Goiania*

Especie: *Goiania
lupuloides*



Por República Dominicana: Ramón Pujols, Jonathan Membreño, Laura Naut,

Ángel Rodríguez, Moisés Leonardo, Frank Pérez Aquino

Cuenta la historia, que entre los años 1845 y 1855, llegaron a Santa Cruz de El Seibo, ciudad situada a unos 134 km al oeste de Santo Domingo los esposos Tomás Duvergé (Papá Tomás) y María Vallejo (Mamá Teté) quienes procedían de San Cristóbal. Allí iniciaron un negocio de refrescos que se hizo famoso, por la gran aceptación del público. En especial de los viajeros que hacían parada obligada en El Seibo, en su ruta hasta Higüey para venerar a la Virgen de la Altagracia. Además, el negocio tenía la ventaja de que estaba en la entrada del pueblo. Dicho refresco llamado “Pru” era el deleite de todos, residentes, viajeros y



campesinos que visitaban El Seibo. Se servía a temperatura ambiente porque no había disponible hielo. No se envasaba, se mantenía en barricas de maderas y se servía en tazas, en vasos o en jarros, ya que no había botellas. Se endulzaba con melao de caña y a veces con miel de abejas. El azúcar de caña era muy difícil de conseguir, se fabricaba solamente en el ingenio de San Pedro de Macorís y era imposible traerla a El Seibo. En todas estas condiciones era que se elaboraba y comercializaba el refresco “Pru” que tanto gustaba, en tiempo en que lo fabricaba su creadora María Vallejo (Mamá Teté) a mediados del siglo XIX.

Con el tiempo, y como es lo más natural, Mamá Teté envejeció, dejó de trabajar y murió. Pero su hija Valentina o Tintina, que ya tenía años trabajando con ella, de gran talento, fuerza de voluntad, mostró disposición para trabajar incansablemente en el negocio de su madre y quedó con el legado familiar de continuar con la fabricación de tan preciada bebida. Valentina se hizo famosa y fue la más conocida de las Duvergé en El Seibo. Tan pronto el azúcar comenzó a llegar

con cierta regularidad, Valentina la utilizó para endulzar su refresco, tomando el tipo crema que era el más común. Cuando aparecieron las botellas, comenzó a embotellarlo y taparlo con tapón de corcho, amarrado fuertemente con un pedazo de gangorra. En esas condiciones seguían llamándolo “Pru” y tomándose a temperatura ambiente. La popularidad del refresco iba en aumento. Tintina era famosa en toda la región y los viajeros de toda la República que pasaban por El Seibo en su peregrinación a Higüey lo seguían procurando y ahora lo llevaban en sus equipajes, ya que se envasaba en botellas bien tapadas. Más y más gente lo fue conociendo en todo el territorio nacional.

El Mabi de bejuco de indio o seibano ha sido patentado internacionalmente, convirtiéndose en la primera patente biotecnológica del país. El Mabi, que en lengua taina significa bebida efervescente, se extrae de la raíz del Bejuco o Bohuco de Indio, y forma parte de nuestra herencia cultural. La fama del refresco hace que su clientela esté compuesta mayormente por personas que la compran para llevar de regalo.

 Citas

Argentina

- 1 Tapia, Mario E. y Fries, Ana María, GUÍA DE CAMPO DE LOS CULTIVOS ANDINOS, Asociación Nacional de Productores Ecológicos del Perú y FAO, Roma. 2007
- 2 Tapia, Mario E. y Fries, op. cit.
- 3 Foods agriculture handbook N°8, 1963, USDA citado en Vigliola, Marta Irene (dir.), Manual de horticultura, Ed Hemisferio Sur, Buenos Aires, 1993.
- 4 Vigliola, Marta Irene (dir.), Manual de horticultura, Ed Hemisferio Sur, Buenos Aires, 1993.
- 5 Goites, Enrique David, Manual de cultivos para la huerta orgánica familiar, Edicionea Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria, Buenos Aires, 2008.
- 6 Foods agriculture handbook N°8, 1963, USDA citado en Vigliola, op. cit.

Ecuador

- 1 Fuente: El cultivo de chocho *Lupinus mutabilis* Sweet. Fitonutrición, enfermedades y plagas en el Ecuador. BOLETÍN TÉCNICO No

103. Carlos Caicedo V. y Eduardo Peralta I. INSTITUTO NACIONAL AUTÓNOMO DE INVESTIGACIONES AGROPECUARIAS ESTACION EXPERIMENTAL SANTA CATALINA - PROGRAMA NACIONAL DE LEGUMINOSAS Enero, 2001 QuitoEcuador

- 2 QUINCHUELA ANDINO, DAVID ANTONIO. Rendimiento y comercialización de chocho (*Lupinus mutabilis* Sweet) en once comunidades del cantón Guano provincia de Chimorazo. TESIS Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Facultad de Recursos Naturales Escuela de Ingeniería Agronómica. Riobamba, Ecuador, 2010.
- 3 Elena Villacrés P.; Carlos Caicedo V.; Eduardo Peralta I. 1998. Disfrute cocinando con Chocho. . INIAP. E. E. Santa Catalina. Quito, Ecuador. 73 p.
- 4 Villacrés, Elena; Peralta, Eduardo; Álvarez, María del Carmen. 2003. Recetario Chochos en Su Punto. INIAP. E. E. Santa Catalina. Quito, Ecuador. 43 p.
- 5 Fuente: UNA-Puno, U. Concepción-Chile, FAO. 1997. El cultivo del Amaranto (*Amaranthus* spp.): producción, mejoramiento genético y utilización. UNA, UDEC, FAO. Santiago de Chile.145 pp.

- 6 Fuente: Ing. Eduardo Peralta

Haití

- 1 Instituto Nacional de Innovación y Transferencia en Tecnología Agropecuaria. MANUAL DE RECOMENDACIONES TÉCNICAS. EL CULTIVO DE ARROZ. Tinoco Mora, Roberto y Acuña Chichilla Alonso (comp.) San José de Costa Rica, 2008

Nicaragua

- 1 MINISTERIO DE FOMENTOINDUSTRIA Y COMERCIO, Dirección de Políticas Comerciales Externas (DPCE) – Departamento de Análisis Económico, Nicaragua, Agosto 2009

Cuba

- 1 “Cocina Cubana con Sabor”, Figueroa, Vilda y Lama, José

Autoría Colectiva de la Red Pro Huerta Latinoamericana

País	Autor	Institución
Argentina	Guadalupe Abdo	Pro Huerta (INTA/MDS)
Costa Rica	Adolfo Morales Mata	Ministerio de Agricultura y Ganadería
Ecuador	Guadalupe Villota	MCDS INIAP CONQUITO
Haití	Equipo ProHuerta Haití	Programa Pro Huerta Haití
Nicaragua	Francisco José Blanco Beteta	Instituto de Desarrollo Rural
República de Panamá	Carlos Vigil y Fanny Saavedra	Min. de la Presidencia, Despacho de la Primera Dama
Paraguay	Teresa Concepción Núñez de Olmedo	Ministerio de Agricultura y Ganadería
Cuba	Aurelia Castellanos y Vilda Figueroa	Asoc. Cubana de Producción Animal
República Dominicana	Ramón Pujols, Jonathan Membreño, Laura Naut, Angel Rodríguez, Leonardo Figuereo y Frank Pérez Aquino	Secretaría de Estado de Agricultura

Dirección Editorial:
Dr. Roberto Cittadini

Coordinación Editorial:
Ing. Janine Schonwald

Edición y compilación del material:
Ing. Paula Berenguer

Diseño: **D.C.V. Ana Cuenya**

Agradecimientos:

A **Elena Hidalgo** que sembró la semilla e idea para que este libro pudiera ser y dar sus frutos

Agradecemos los aportes de la **Ing. Guadalupe Abdo** y los ex becarios de la Red Latinoamericana Pro Huerta

Agradecemos a **PROCADIS INTA** que nos facilita la herramienta que nos permite seguir entrelazados y construyendo acciones en conjunto

Al compromiso constante de las instituciones que conforman esta **RED PROHUERTA LATINOAMERICANA**

Ministerio de Desarrollo Social de la Nación

Ministra de Desarrollo Social: Dra. Alicia Margarita Kirchner

Secretario de Gestión y Articulación Institucional: Dr. Carlos Nadalich

Subsecretaria de Políticas Alimentarias: Sra. Liliana Periotti

Sub Coordinadora del Convenio MREyC JICA MDS JICA INTA: Cont. Verónica Piñero

Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca

Ministro de Agricultura, Ganadería y Pesca: Sr. Norberto Guastavo Yauhar

Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria (INTA)

Presidente: Ing. Agr. Carlos Casamiquela

Director Nacional: Ing. Agr. Eliseo Monti

Dirección Nacional Asistente de Cooperación Institucional: Dra. Ana Cipolla

Dir. Nac. Asistente Sistema de Información, Comunicación y Calidad: Dr. Gabriel Delgado

Coordinación Nacional de Transferencia y Extensión: Ing. Agr. Julio Catullo

Coordinador Nacional de ProFeder: Ing. Ftal. Diego Nicolás Ramilo

Coordinador Nacional Pro Huerta (INTA-MDS): Dr. Roberto Cittadini

Coordinador de Misiones Internacionales: Ing. Daniel Díaz

Gerente de Comunicación: Lic. Máximo Bontempo

Coordinadora Convenio MREyC; JICA; MDS; INTA: Ing. Janine Schonwald

El presente libro es una creación conjunta de la Red Latinoamericana ProHuerta creada en el marco del Convenio JICA MREyC INTA MDS para la ejecución del Curso “Autoproducción de alimentos, seguridad aliementaria y desarrollo local” con el objetivo de compartir y promover el modelo ProHuerta en distintos países de America Latina, Caribe y ahora Africa

El desafío que nos propusimos como red fue recopilar cultivos y recetas populares que formen parte de nuestra cultura culinaria de los disitntos países de nuestra américa grande y ponerlos en manos de las nuevas generaciones

El resultado es un libro con las técnicas de cultivo de 13 especies que rescatan recetas y usos ancestrales en la voces de las mujeres y hombres que integran y conforman nuestra américa *“para que en la gente del maíz siga caminando sin morir sobre la tierra”*

**Red Latinoamericana Pro Huerta
En el Día Mundial de la Alimentación
16 de octubre de 2012**

**prohuerta-jica@correo.inta.gov.ar
www.prohuerta.inta.gov.ar**