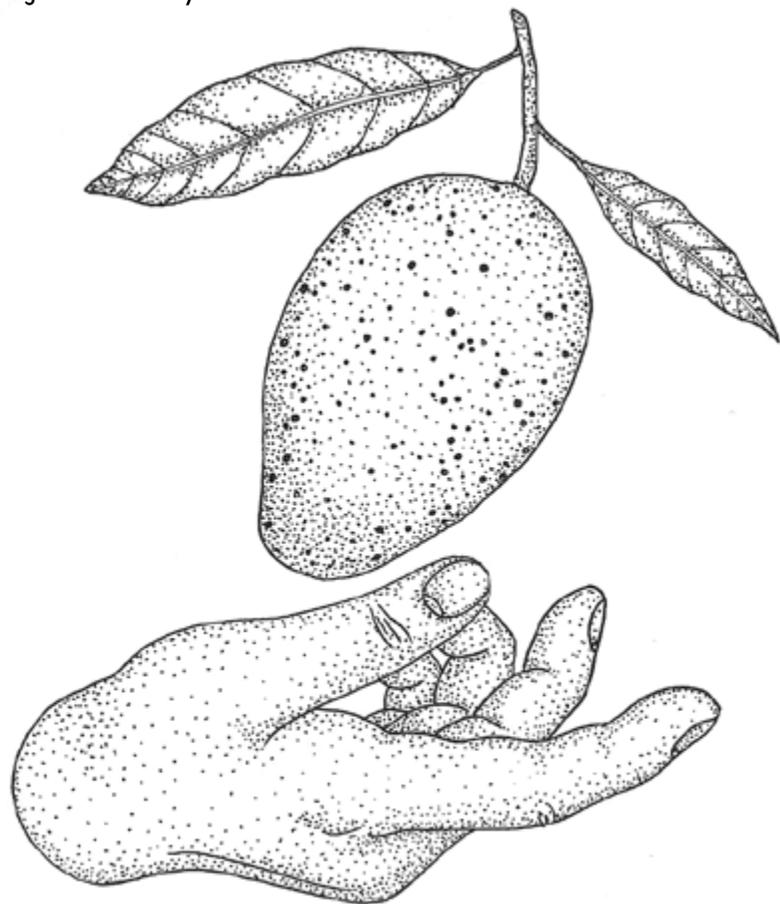




# CONTENIDO

- > Historia del mango ..... 3
- > Propiedades curativas del mango ..... 4
- > Cómo conservar alimentos preparados por más de un año ... 6
- > Concentrado de mango ..... 8
- > Mermelada de mango y gengibre cocinada con leña .. 9
- > Curry de mango ..... 10
- > Ají de mango ..... 12
- > Chutney de mango ..... 14
- > La celebración de la cosecha y el año nuevo Kogui ..... 16
- > Buenos Proyectos en Palomino ..... 18

Este fanzine está dedicado a Tamasin Drisdale, nuestra guru de la conserva; quien por medio de varios talleres ha diseminado su conocimiento del arte de la conserva dentro del marco del Mango Jam 2015 y 2016.



Edición: Vanessa Gocksch

Elaboración e ilustración: Soma/Tyrannus Melancholicus Taller Palomino, 2016.

# HISTORIA DEL MANGO

TEXTOS RECOPIADOS POR: VANESSA GOCKSCH

El mango está reconocido en la actualidad como uno de los 3 ó 4 frutos tropicales más finos. Se ha cultivado desde tiempos prehistóricos. Las Sagradas Escrituras en Sánscrito, las leyendas y el folklore hindú 2.000 años a.C., se refieren a él como de origen antiguo, aún desde entonces. El árbol de mango ha sido objeto de gran veneración en la India y sus frutos constituyen un artículo estimado como comestibles a través de los tiempos. Aparentemente es originario del noreste de la India, del norte de Burma en las laderas del Himalaya y posiblemente también de Ceilán. La temprana prominencia del mango en su tierra nativa sale a la luz por el hecho de que Akbar, el gran Moguel de la India del siglo XVI, tenía un huerto conteniendo 100.000 árboles de mango.

El árbol de mango es considerado sagrado en la India; es un símbolo de amor y algunos creen que el árbol de mango puede realizar deseos. En la cultura hindú, colgar hojas de mango al frente de la puerta de la casa durante el Ponggol (año Nuevo Hindu) y Deepavali es considerado una bendición para la casa. Muchos reyes del Suroriente Asiático y sus nobles tenían arboledas de mangos con gente especializada para cuidarlas; estas arboledas eran un orgullo y de gran estatus social; se regalaban los mejores mangos como ofrendas de lujo.

La llegada de esta fruta a América se debió a los portugueses, quienes en el siglo XVIII la introdujeron en Brasil. También fueron ellos quienes la introdujeron en África occidental. Los españoles, por su parte, contribuyeron en la expansión del mango por América, pues transportaron pequeños árboles productores de Filipinas a México.

El mango es el tercer fruto tropical en términos de producción e importación a nivel mundial, inmediatamente situado tras el plátano y la piña tropical y el quinto de todos los frutos.



# Propiedades Curativas del Mango

POR : ISLA VERDE

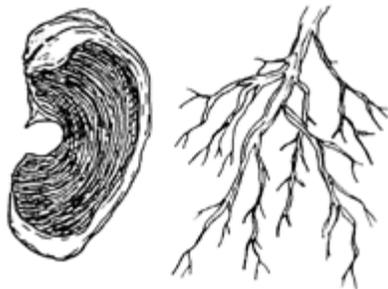


## EL FRUTO

- > Por su alto contenido de fibras tiene un gran poder expectorante, anti-inflamatorio, anti-bacteriano, anti-viral, laxante. Ayuda a tener mejor digestión y es anti-hemorroidal, motivo por el cual es perfecto para prevenir el cáncer de colon.
- > Es anti-cancerígeno y antioxidante, dados sus altos contenidos de ácidos y vitamina A y C, que lo hacen capaz de neutralizar los radicales libres y dotar al organismo de un poder defensivo en contra de la degradación celular.
- > Es anti-anémico por su alto aporte de hierro combinado con la Vitamina C.
- > Es cardiotónico y protector cardiovascular, al ayudar a bajar la tensión y regular el colesterol.
- > Tiene un efecto diurético gracias a su aporte de potasio.
- > Es hepatoprotector.

## LAS SEMILLAS Y LAS RAICES

> Las raíces disecadas y las semillas tostadas, ambas hechas polvo, ayudan a combatir problemas intestinales al tiempo que eliminan parásitos como la tenia.



## LAS FLORES

Infusión de flores de mango ( una cucharadita de flores secas por cada 7 onzas de agua. Tomar 2 vasos al día).

- > Sirve para tratar infecciones urinarias.
- > Tiene beneficios respiratorios, endocrinos, ginecológicos y digestivos.
- > Por la presencia de ácido gálico sirve para combatir bronquitis.
- > Su alto contenido de vitamina C le aporta propiedades mucolíticas, ayudando a disolver Concentraciones de mucosa en resfriados o pecho cargado.

## LAS HOJAS

- > Ayuda a bajar la presión arterial. Para ello se dejan 2 hojas semi secas cortadas en trozos en 1 litro de agua al sol durante 14 horas. Tomar 2 vasos diarios durante 3 días, descansar una semana y repetir la dosis.
- > Con el mismo jugo anterior junto con jugo de piña o mango, se pueden fortalecer los capilares e impedir que se rompan las pequeñas venas en casos de coagulación de la sangre.
- > Para ayudar al buen funcionamiento del páncreas se hace un extracto de hojas de mango.
- > El mismo extracto previene la degeneración de la retina causada por la diabetes, conocida como Retinopatía diabética.



## PELIGROS DEL MANGO

Quemar la madera u hojas del mango no es recomendable – Su humo tóxico puede causar una irritación seria a los ojos y pulmones. Las hojas de mango son tóxicas y pueden matar vacas y otros animales. Una dermatitis puede resultar del contacto con el látex resinoso que gotea del vástago cuando se cosecha mangos. No se considera que la piel del mango sea comestible.

# CÓMO CONSERVAR ALIMENTOS PREPARADOS POR MÁS DE UN AÑO

POR: TAMASIN DRISDALE

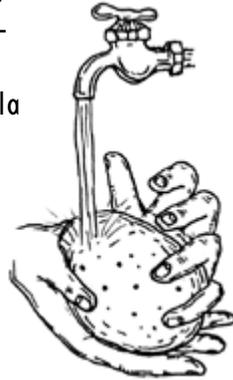


## RECOLECTAR

> Escoge del árbol los mangos que no estén espichados, con gusanos, maltratados o muy maduros. Los mangos verdes también sirven, dependiendo de la receta que quiere elaborar.

## CLASIFICAR

- > Separa por grupos los mangos: verdes, pintones y maduros (en buen estado).
- > Lava muy bien los mangos para poder revisarlos y seleccionarlos.



Lograr hacer conservas tiene **TODO QUE VER** con su capacidad de esterilizar los frascos donde van a guardar las conservas. Tienen que lograr empacar sus productos **AL VACIO**. Este procedimiento no es complicado, pero si hay que hacerlo con mucho cuidado.

**IMPORTANTE**

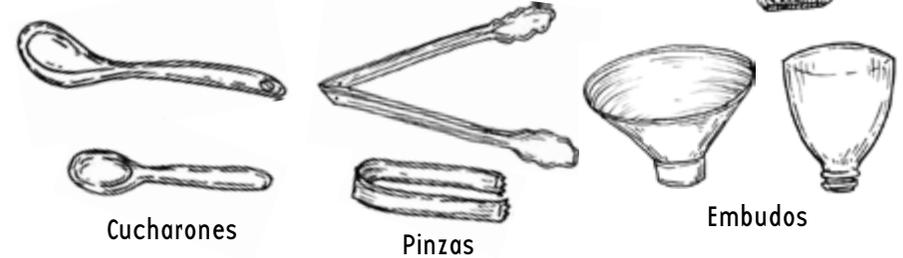
## ESTERILIZAR y EMPACAR AL VACIO:

1. Reúne la mayor cantidad de frascos de vidrio, quítales las etiquetas y lávalos muy bien o también puedes comprarlos nuevos. (se pueden comprar en Santa Marta al frente del parque Sesquicentenario sobre la Avenida Libertador o por Internet en Barranquilla al mejor precio en la empresa GUILLERMO MUÑOZ; pagina web: [www.cigm.co](http://www.cigm.co))
2. Consigue tapas que cierren el frasco herméticamente y que estén perfectamente limpias y sin óxido, de preferencia tapas nuevas (es posible comprar solamente las tapas y usar frascos de segunda).



## ESTERILIZAR POR MEDIO DEL HERVIDO

1. Meter los frascos, tapas y utensilios limpios en agua tibia y mantenerlos en el agua hirviendo por 3 min. \* Es muy importante que nada que no esté esterilizado (¡como tus dedos!), toque la parte interna del frasco o el producto que se vaya a meter dentro. La idea es que no entren germen.



Cucharones

Pinzas

Embudos

> Utensilios que deben ser hervidos. Si no tienes un embudo de boca ancha, puedes hacer uno cortando la parte superior de una botella de plástico grueso.

2. Los frascos y tapas deben llenarse recién salidos del agua hirviendo, con la mezcla también muy caliente o hirviendo.
3. Se cierran los frascos de inmediato.
4. A medida que se va enfriando la conserva, la tapa va a bajar (se chupa un poquito la parte central). Si la tapa no baja después de una hora, significa que no se logró el empaque al vacío y que deberás consumir lo que está adentro lo más pronto posible.

Las conservas empacadas al vacío pueden durar hasta tres o cuatro años. Es importante revisar de vez en cuando las tapas de las conservas, si ven que una tapa se esta oxidando o que ya no esta "chupado" significa que ya le entro aire y hay que consumir este producto.



Es importante mantener las conservas en un lugar fresco, oscuro y donde no se vayan a mojar (para que no se oxide la tapa).

# CONCENTRADO DE MANGO

POR: TAMASIN DRISDALE

El concentrado de mango es la conserva más básica que podemos hacer con el mango. Esta hecha 100% de mango. Según nuestra experiencia es también la receta que se conserva mejor porque realmente no cambia con el paso de los meses y años.

El concentrado de mango se puede guardar en forma líquida o espesa, sirve para hacer lo que desees con él después, como si tuvieras un mango fresco. Con el concentrado de mango que elaboramos el año pasado hicimos; jugo de mango; torta con mango; panqueques con mango y panela, compota de mango para bebés, entre otros.

## PREPARACIÓN



Cortar todo el mango, desechar la piel y hueso, se utilizará la pulpa.



Licuar la pulpa.



Pasar la pulpa por un cernidor para sacar la fibra (se puede añadir agua para facilitar el proceso, pero es mejor no poner mucha).

Enfrascar en concentrado aún hirviendo en frascos de vidrios esterilizados.

Hervir la pulpa resultante por 30 minutos.



\* Nota: El concentrado puede ser más o menos líquido según su gusto.



# MERMELADA DE MANGO Y JENGIBRE COCINADA CON LEÑA

POR: LINA ARIAS, YOINER ARIAS Y LUCELI TORRES

Para 20 frascos de 400 ml

## INGREDIENTES



> 120 mangos de azúcar pelados y picados



> 5 jengibres rallados



> Ralladura de 5 limones medianos



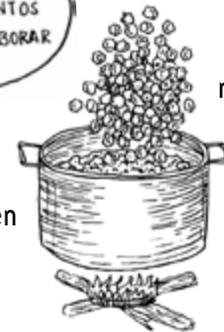
> 4 bloques de panela rallados

## PREPARACIÓN

RECUERDA HERVIR TODOS LOS INSTRUMENTOS DE COCINA PARA ELABORAR ESTA CONSERVA



① Hervir la panela en una olla durante 20 minutos.



Colocar el mango ② y cocinar por 30 minutos. Se puede agregar pectina para espesar la mezcla.



③ Añadir el jengibre y la ralladura de limón, cocinar hasta que adquiere forma por hora y media. Luego que deja a la brasa para que no se enfríe.

Envasar ④ en frascos esterilizados



# CURRY DE MANGO

POR: MARCO OLARTE

## INGREDIENTES



> 3 mangos de azúcar grandes. Realice dos cortes limpios a ambos lados de la semilla. Haga cortes en forma de cuadros en cada una de las tajadas de mango, de esta manera podrá deslizar la pulpa y separarla de la cascara con ayuda de una cuchara



> 2 tazas de leche de coco



> 1 y 1/2 cucharaditas de semillas de mostaza



> 2 cucharadas de curry



> Cúrcuma fresca



> 1/2 cucharadita de sal



> Jengibre



> 2 cucharadas de azúcar



> 2 ajíes secos



> 1 cucharada de aceite vegetal



> Una pizca generosa de cardamomo



> 1/4 de taza de aceite de coco (para conservar)

## INSTRUCCIONES

RECUERDA HERVIR TODOS LOS INSTRUMENTOS DE COCINA PARA ELABORAR ESTA CONSERVA

- 1 Mezcle la leche de coco, la mitad de la pulpa de mango, el ají y la mitad de las semillas de mostaza. Ponga a un lado.



- 2 Caliente el aceite y agregue las semillas de mostaza restantes. Cuando empiecen a sofreír, agregue el curry, la cúrcuma, el jengibre y el cardamomo.

- 3 Agregue los mangos y la mezcla inicial de leche de coco. Añada una taza de agua y el azúcar. Incorpore sal al gusto.



- 4 Caliente hasta que la mezcla se reduzca y espese.

El curry de mango es una salsa originaria de la india que sirve para hacer guisos o sopas. Se mezcla el curry con un poco de agua o leche de coco y se deja cocinar un corto tiempo con una presa o verduras etc.

- 5 Al enfriarse, añada el aceite de coco y envase en frascos esterilizados.



# AJÍ DE MANGO

POR: MÓNICA BELTRÁN

## INGREDIENTES



> 5 mangos



> 2 bananos



> 6 ajíes picantes  
(o más según su gusto)



> 1 pocillo de zanahoria rayada



> 1 pocillo de cebolla picada



> 3 dedos de ajo



> ½ pocillo de vinagre  
de piña (puede ser vina-  
gre de frutas también)



> Jugo de un limón criollo y  
la rayadura de la cáscara



> 1 cucharadita de sal

## RECETA

RECUERDA HERVIR  
TODOS LOS INSTRUMENTOS  
DE COCINA PARA ELABORAR  
ESTA CONSERVA

① Retirar las semillas de  
3 de los 6 ajíes.



Añade cebolla, ajo, zanahoria, man-  
gos, bananos y licua todo muy fino. ②



③ En una perola,  
calienta todo  
añadiendo vinagre,  
jugo de limón y sal.

Deja hasta que hierva ④  
y deja a fuego lento  
por 10 minutos.



⑤ Dejar enfriar y pasar por  
un colador (previamente  
hervido), para quitar las  
semillas y fibra. Empacar.



# CHUTNEY DE MANGO

POR: ANA MARIA ALZATE Y KORALINA

\*Receta para 8 frascos de 250 ml

## INGREDIENTES



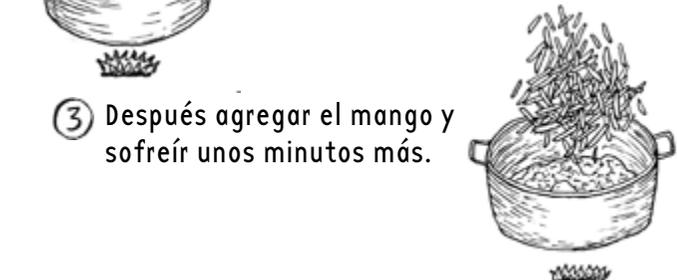
## PREPARACIÓN

RECUERDA HERVIR TODOS LOS INSTRUMENTOS DE COCINA PARA ELABORAR ESTA CONSERVA

- 1 Masala: tostar todas las especias por separado y a fuego bajo en una sartén. Luego moler en molino manual o eléctrico.

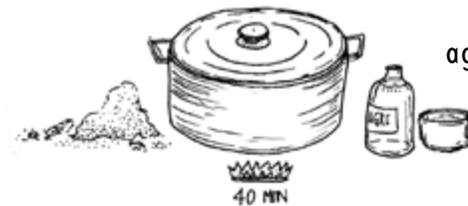


- 2 Sofreír en el aceite la cebolla y el ajo, agregar 2 cucharadas de masa, el jengibre, la curcuma y la sal.



- 3 Después agregar el mango y sofreír unos minutos más.

- 4 Agregar la panela el vinagre, el agua y cocinar a fuego lento y tapado durante 40 min.



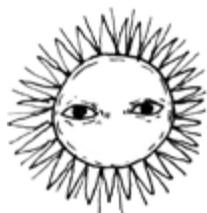
- 5 Envasar en frascos esterilizados.



El Chutney de Mango es una salsa espesa, ligeramente picante, originaria de la India que sirve para acompañar carnes, pescado o bastimento; se sirve una buena porción fría o caliente directamente en el plato.

# La Celebración de la Cosecha

ESCRITO Y RECOPIADO POR: ANA MARÍA ALZATE Y VANESSA GOCKSCH



Escogimos hacer la feria del Mango Jam el 18 de Junio porque es una fecha cercana al Solsticio de Verano. En el solsticio de verano del hemisferio norte de nuestro planeta, el sol alcanza el cenit al mediodía sobre el trópico de Cáncer. Esto sucede siempre alrededor del 20 o 21 de Junio. Para 2016 el solsticio es el 20 de Junio, este día será el más largo del año y la noche más corta; y será el momento en el que el sol se encontrará en su máxima elevación.

Para los pueblos antiguos este momento del sol en relación con el planeta era una fecha importante para celebrar, agradecer, renovar los fuegos, conectarse con los ciclos y ofrendar a la Madre Tierra en agradecimiento por las buenas cosechas y la salud. Es un momento de purificación, prosperidad, abundancia y fecundidad. Para esta fecha muchos pueblos antiguos alrededor del mundo celebraban la cosecha, tradición que estamos retomando con la feria del Mango Jam.

La ceremonia se realiza con rezos, cantos, danzas, ofrendas, alegría y la mejor intención de compartir con la comunidad en familia todos los frutos y la abundancia.

## EJEMPLOS DE CELEBRACIONES DE LA COSECHA A NIVEL MUNDIAL:

En **China**, la ceremonia del solsticio de verano celebraba la tierra, lo femenino y las fuerzas del yin. Se complementaba con el solsticio de invierno, que celebraba el cielo, la masculinidad y las fuerzas yang.

Las antiguas **tribus germánicas**, eslavas y celtas en Europa celebraban el solsticio de verano con hogueras. Era la noche de festivales del fuego y de la magia de amor, de oráculos para el amor y la adivinación. Tenía que ver con los amantes y predicciones. Las parejas de amantes saltaban a través de las llamas porque se creía que los cultivos crecerían tan alto como lo que las parejas fuesen capaces de saltar.

**Līgo y Jāņi** es la fiesta más popular de Letonia (y también de los otros países bálticos). Esta celebración pagana comienza cada 23 de junio por la tarde y dura hasta el amanecer del siguiente día.

Las **Hogueras de San Juan**, son unas fiestas que se celebran en la ciudad de Alicante, en España, por San Juan, del 20 al 24 de junio. Esta fiesta se remonta a los tiempos en que los labradores alicantinos celebraban el día más largo del año para la recolección de las cosechas y la noche más corta para la destrucción de los males.

El **Inti Raymi** (o Fiesta del Sol) es una ceremonia religiosa del Imperio inca en Perú, en honor del dios sol Inti. También marcó el solsticio de invierno y un nuevo año en los Andes del hemisferio sur.

Los Aimaras bolivianos celebran el 21 de junio de cada año en la ciudadela preincaica de Tiahuanaco el "**Willka Kuti**", o "retorno del sol". Cientos de personas, visitan a primera hora el templo de Kalasasaya de Tiahuanaco, para asistir a la conmemoración coincidente con el solsticio de invierno austral y el cambio del ciclo agrícola para la siembra en el campo. Se toma como año 0 el 3508 antes de la Era cristiana. Cada año se identifican a nivel regional los sitios sagrados y huacas en las que se celebrará el Willka kuti. La cultura occidental lo llama Año Nuevo Andino Amazónico.

**We Tripantu** - Siendo we tripantu: 'nuevo año' ('nueva salida del sol' en idioma Mapuche) es la celebración del año nuevo mapuche que se realiza entre el 21 de junio y el 24 de junio en el calendario gregoriano. Conforman la noche más larga del año y el momento en que el sol recupera su fuerza y la tierra comienza a renacer.

## > EL AÑO NUEVO KOGUI:

"Los sacerdotes kogi conocen los fenómenos cíclicos de los solsticios y equinoccios, salvo que, desde su punto de vista geocéntrico, ellos creen que el sol da vueltas alrededor de la tierra. Como punto de partida toman el solsticio vernal (21 de junio), que es el comienzo del año kogi."

"La gran importancia que los Kogi atribuyen a estas fechas solares se debe a su correlación con las estaciones del año y con las condiciones meteorológicas de cada una de éstas. El solsticio de verano (21 de junio) introduce una estación seca que dura hasta fines de septiembre. El equinoccio del 21 de septiembre marca el comienzo de fuertes lluvias que duran hasta diciembre, y el solsticio del 21 de diciembre indica de nuevo el comienzo de un período de sequía que se extiende hasta, aproximadamente, el equinoccio de primavera, el día 21 de marzo. Los meses de abril, mayo y parte de junio son muy lluviosos y sólo al acercarse de nuevo al solsticio de verano, comienzan a disminuir las lluvias. Para un pueblo agricultor como lo son los Kogi, esta división del año, marcada tan claramente por factores astrales, es de importancia fundamental y no es de sorprenderse que el calendario agrícola esté estrechamente relacionado con el calendario ritual. Los movimientos del sol forman pues uno de los más importantes principios de organización de su existencia." (p.206, 207: Templos Kogi- Introducción al simbolismo y a la astronomía del espacio sagrado. Gerardo Reichel-Dolmatoff)



> **Los invitamos a recuperar la conexión con lo sagrado, con los ciclos del planeta y nuestra relación con ello en nuestra vida para vivir de manera más armónica y consciente celebramos la vida y todas las bendiciones recibidas cada día.**

# BUENOS PROYECTOS EN PALOMINO

## > EL MERCADITO LOCAL / SLOW FOOD PALOMINO

Es momento de recuperar nuestra historia, rescatar las costumbres, saberes y sabores de antes, naturales y saludables.

Y para eso es muy importante reconocer y valorar lo local, por eso Slow Food Convivium Palomino, lanza **EL MERCADITO LOCAL**; donde la calidad significa productos buenos, limpios y justos,

**Bueno**= calidad y gusto de los alimentos

**Limpio**= métodos de producción respetuosos con el medio ambiente

**Justo**= la dignidad y justa remuneración de los productores y una oferta de precios justos para los consumidores.

**EL MERCADITO LOCAL** pretende agrupar a las personas interesadas en consumir y comercializar responsablemente productos locales buenos, justos y limpios que garanticen una alimentación sana, favoreciendo a los productores locales. Eliminando así los intermediarios que encarecen sus productos en un mercado cada vez más industrializado y artificial.

Inscripción a la red de productores locales Buenos, limpios y justos - Slow Food Palomino

#MangoJam2016: Stand Slow Food Convivium Palomino o llamando al 320 305 5575

### Información MERCADITO LOCAL

**Fecha:** El primer Domingo de cada mes (a partir de julio de 2016)

**Lugar:** Uraku Calle 3 # 6 Esquina. Palomino, La Guajira.

**Horario:** 8:00 am – 12:30 pm



## > UNION DE SALVA BOSQUES (USB)

Más de 30 % de los bosques en Colombia han sido cortados. La cuenca del río Palomino no es una excepción, y es hora que todos entendamos la importancia de reforestar, ya que los árboles son los que nos dan oxígeno y frescor y son los únicos que impiden deslizamientos en las montañas y taponamientos de lodo en las quebradas. Además, llaman la lluvia para que siga habiendo agua en el río y nieve en el paramo y hacen posible la vida de muchas plantas y animales en los bosques.

La organización Unión de Salva Bosques (USB) en Palomino está trabajando para reforestar la cuenca del Río Palomino y la generación de empleos por medio de la reforestación. Esta organización es liderada por Edgar Rueda, un hombre que dedicó mucho tiempo de su vida a talar árboles a punta de motosierra y quien recuerda las montañas rosadas de flores de roble que veía de niño en la época de floración de este árbol. Él mejor que nadie sabe que hoy en día casi no hay roble, ni careto, ni muchas especies de árboles; y decidió reivindicar su pasado y generar un cambio en su vida y en las montañas que ama creando esta organización.

El objetivo de la USB es la conversión social y laboral de los antiguos aserradores de la Sierra Nevada de Santa Marta, integrándolos al interés de proteger y recuperar el ecosistema, transformándolos en actores activos de cambio y parte de la solución. La búsqueda de fuentes alternativas de madera que NO promuevan la tala de bosques, el desarrollo de programas que faciliten la reforestación y la sensibilización de la comunidad hacia la importancia de la protección de nuestros bosques, son acciones que desarrolla la organización. A lo anterior se suman dos programas de vinculación: “Adopta un Árbol”, dirigido a la comunidad local y extranjera, invitándolos a dejar una huella positiva en su paso por la región; y “Adopta un Bosque”, que busca vincular activamente al sector hotelero, ofreciendo una alternativa de compensación al impacto ambiental generado por esa industria.



**Gracias Union De Salva Bosques!!!**

## **MANGO JAM (LOGO)**

Donde se cosecha el mango y la economía solidaria

Cosecha del mango  
Abundancia del fruto  
Productos no perecederos  
Conservas de mango  
Talleres  
Feria pública  
Auto-gestión  
Economía solidaria  
Intercambio

El Mango Jam es un conjunto de actividades que sucede una vez al año y gira entorno a la cosecha del mango, impulsando procesos que transforman la abundancia del fruto en productos no perecederos que sirvan para el sustento de las comunidades locales. Las actividades se llevan a cabo en varias poblaciones de la Sierra nevada de Santa Marta e incluyen la fabricación de conservas de mango, trueque de productos por medio de cooperativas, talleres y una feria pública en el pueblo de Palomino, La Guajira. La realización del Mango Jam se hace posible a través de la auto-gestión, la economía solidaria y el intercambio entre varios colectivos de Santa Marta, Palomino, Minca y Buritaca, finqueros, lideranzas locales, nacionales e internacionales y voluntarios invitados a contribuir.

Además de generar una nueva cultura de transformación del fruto en innumerables productos no perecederos (como compotas, aceites, etc. ), en el Mango Jam genera un espacio para el arte, involucrando proyectos que se inspiren en el mango para la exploración creativa con fines artísticos, musicales, lúdicos y educativos.

Para mas información: [www.selvatorium.co/mangojam](http://www.selvatorium.co/mangojam)