



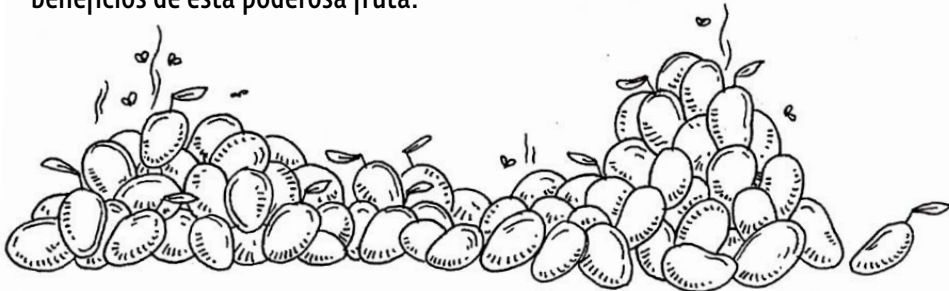
CONTENIDO

1 - El mango en la región de la Sierra Nevada	2
2 - ¿Qué es el Mango Jam?	3
3- Soberanía Alimentaria	4
¿Que es la soberanía alimentaria?.....	4
Formas de conservar alimentos	5
Como hacer conservas esterilizadas y empacadas al vacío en frascos de vidrio.....	6
Estufa Rocket para deshidratar mango.....	8
4 - Recetario	10
Compota de mango 100% orgánica y sin azúcar	11
Mermelada de mango biche con limón	12
Mango Chutney	13
Curry de mango.....	14
Manteca de mango.....	16
5- Economía Solidaria.....	18
¿Qué es economía solidaria?.....	18
Voces del Mango Jam: La minga en Minca	19
Voces del Mango Jam: Estrategia comercial Mango Jam	20
Voces del Mango Jam: Minga en Guachaca	22
Propuestas bacanas de la región	23
Platos elaborados con productos de la región	25
6- Glosario	27

EL MANGO EN LA REGIÓN DE LA SIERRA NEVADA

POR: GABRIELA DEL MAR
@chaskisdelcaribe

La temporada del mango es una de las más esperadas por todos porque esta fruta se ha convertido en todo un símbolo tropical. En Santa Marta son muchos los hoteles, locales y hasta lugares de turismo ecológico como “El Paso Del Mango”, que llevan el nombre de esta fruta como si quisieran honrar su delicioso sabor. Todos parecen extrañarlo cuando se acaba la cosecha, los juguitos de mango suben de precio y entonces ya no se ven regados por el suelo o colgando de los árboles que abundan por toda la ciudad y sus alrededores. Solo nos queda la sombra deliciosa del palo e mango que alivia cualquier calor, hasta el del mediodía. En cambio, cuando llegan las lluvias y comienzan los árboles a regar sus frutos sin control, la gente ya no sabe qué hacer con tanto mango. Es ahí cuando comienza el desperdicio acompañado de un olor a rancio, muy atractivo para toda clase de moscas y bacterias, que hoy en día están causando emergencias en algunas zonas del Magdalena por la sobreproducción. Pero y entonces, si existen variedades de mango, festivales de mango, reinas del mango, recetas con mango y muchas maneras de disfrutarlo, ¿por qué se sigue desperdiciando? Claro, el mango no es lo único que se puede sembrar; aunque para la industria agropecuaria sea necesario impulsarlo para que Colombia sea uno de los exportadores de mango más importantes. Pero si los años pasan y todavía vemos que el mango se pudre en el suelo, sin ser aprovechado del todo, entonces la invitación es a seguir explorando y reinventando las muchas formas de seguir comiendo mango todo el año sin que brille por su ausencia. Por eso el Mango Jam se une a muchas familias, micro-empresas, personas emprendedoras y creativas que encuentran en el mango una forma digna de comercializar y gozar de los beneficios de esta poderosa fruta.



¿QUE ES EL MANGO JAM?

Mango Jam es un laboratorio selvático y abierto que sucede una vez al año en la región Sierra Nevada de Santa Marta y gira entorno al mango. Nace en el 2015 en Palomino, gracias a la integración de esfuerzos de diferentes colectivos a los cuales, a lo largo de estos años, se han sumado diferentes comunidades como: Santa Rita, Minca, Santa Marta, Don Diego y Guachaca.

El Mango Jam impulsa procesos locales que transforman la abundancia de la cosecha de mangos en productos no perecederos que sirvan para el sustento de las comunidades locales. Estos procesos se realizan en conjunto con las comunidades indígenas y campesinas por medio de talleres y jornadas colectivas de producción. Este año durante el Mango Jam se están llevando a cabo 5 mingas (jornadas de producción) donde se fabrican entre 200 y 500 productos en cada una.

Esta iniciativa busca ser un vehículo de impacto colectivo ya que promueve la soberanía alimentaria de las comunidades del territorio y trabaja en miras de convertirse en un emprendimiento social que genere ingresos para estas. Por esta razón en 2018 estamos vinculado al sector turístico de la zona con el fin de crear una economía circular, impulsando una estrategia de comercialización basada en el consumo local y el turismo sustentable.

El Mango Jam cada año también abre un espacio para el arte, involucrando proyectos que se inspiren en el mango para la exploración creativa con fines artísticos y musicales: este año serán los artistas Soma y Germán Ávila quienes dejarán en nuestra región una obra pintada en un muro público de Palomino. Para finalizar el Mango Jam; como cada año, celebraremos la abundancia con un evento regional que incluye foros de formación, intercambios, rueda de negocios y un jam musical.

Todas las actividades y experiencias son publicadas en nuestra página web y difundidas por redes sociales para que nuestras prácticas exitosas puedan ser replicadas en otras partes del país y mundo.



www.mangojam.co

@mango_jam_colombia

¿Que es la SOBERANÍA ALIMENTARIA?

¡PRODUCCIÓN LOCAL DE ALIMENTOS QUE GARANTIZA EL ACCESO A LA COMIDA SIN NECESIDAD DE DINERO!

La soberanía alimentaria es lo que tenían nuestros abuelos y abuelas cuando eran campesinos y no necesitaban tener dinero para comer.

Lastimosamente el campesinado en Colombia está casi extinto y en la Sierra Nevada se puede decir que los indígenas son casi los únicos que mantienen algún grado de soberanía, pero al mismo tiempo necesitan del dinero cada vez más. Cuando dependemos del dinero para vivir, somos esclavos del sistema monetario internacional donde los menos educados trabajan más y ganan menos.

La soberanía alimentaria es el derecho de los pueblos a controlar sus propias semillas, tierras, agua y la producción de alimentos. Garantiza el acceso a los alimentos a través de una producción local, autónoma (participativa, comunitaria, compartida) y culturalmente apropiada.

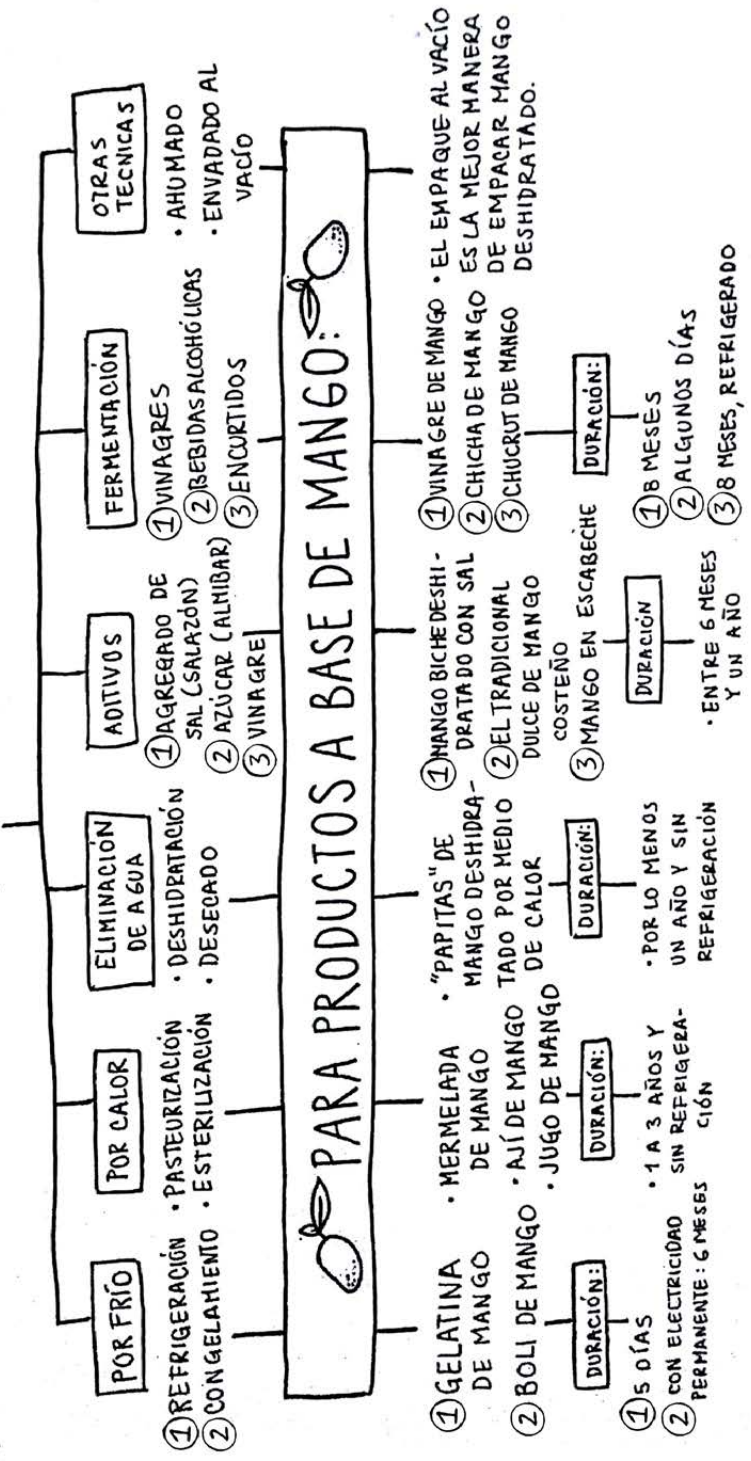
Esta práctica respeta los derechos de hombres y mujeres, campesinos/as y agricultores/as familiares, pastores/as, artesanos/as de la pesca tradicional, habitantes de los bosques, pueblos indígenas y trabajadores/as de la agricultura y la pesca, todos aquellos que cultivan, crían, cosechan y procesan los alimentos. Así mismo, valora y apoya su labor, a la vez que rechaza aquellas políticas, acciones y programas que los sub-valoran y amenazan, eliminando sus formas de vida.



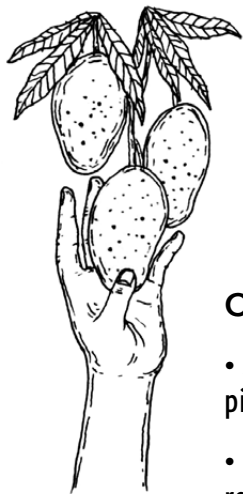
ALGUNAS UTILIZADAS ANTIGUAMENTE. FORMAS DE ELABORAR PRODUCTOS QUE PUEDEN ESTAR DISPONIBLES TODO EL AÑO.

FORMAS DE CONSERVAR ALIMENTOS:

MÉTODOS



¿CÓMO HACER CONSERVAS ESTERILIZADAS Y EMPACADAS AL VACÍO EN FRASCOS DE VIDRIO?

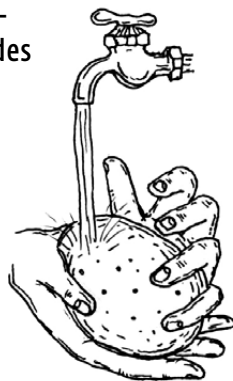


RECOLECTAR

- Escoge del árbol los mangos que no estén espichados, con gusanos, maltratados o muy maduros. Los mangos verdes también sirven, dependiendo 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 VACÍO. Este procedimiento no es complicado, pero si hay que hacerlo con mucho cuidado.

IMPORTANTE

ESTERILIZAR y EMPACAR AL VACÍO:

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)
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).

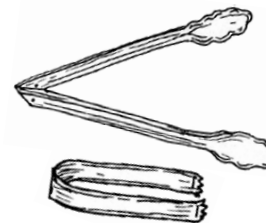


ESTERILIZAR POR MEDIO DEL HERVIDO

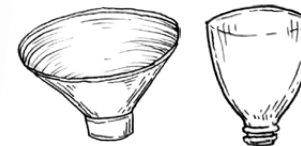
- ① Meter los frascos, tapas y utensilios limpios en agua tibia y mantenerlos en el agua hirviendo por 3 min.
 - * Es muy importante que nada que no esté esterilizado (¡como tus dedos!), toque la parte interna del frasco o el producto que se vaya a meter dentro. La idea es que no entren germen.



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.

- IMPORTANTE
- ⑤ Si los frascos empacados son reutilizados, volverlos a colocar en una olla y hervirlos durante treinta minutos. El agua no debe sobrepasar la tapa de los frascos, preferiblemente que quede a 2 cm abajo de la misma para reforzar el proceso de esterilización.



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 está oxidando o que ya no está "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).

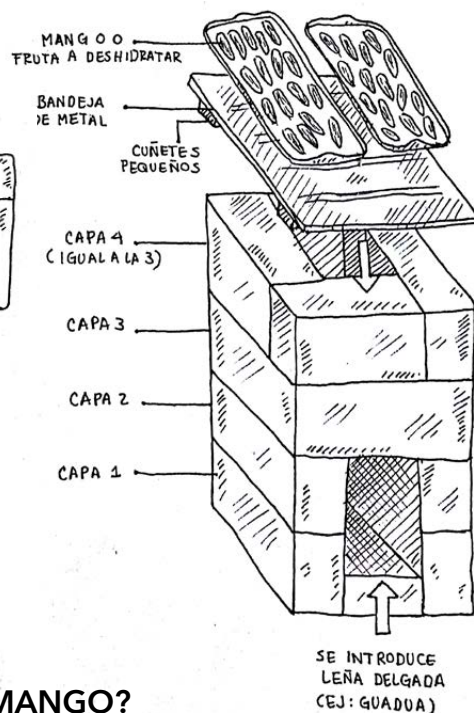
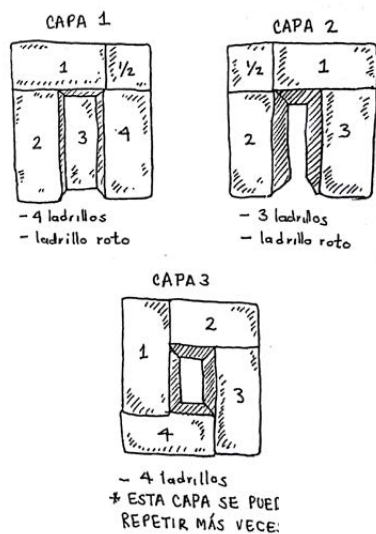
ESTUFA ROCKET PARA DESHIDRATAR MANGO

POR: MÓNICA Y BJORN DE QUEBRADA DEL PLÁTANO, BURITACA

¿COMO SE HACE LA ESTUFA?

- 34 Ladrillos completos de cemento, ladrillo o Adobe
- 1 ladrillo partido en dos
- Palitos finos de madera
- Una placa de hierro (o metal inoxidable) 70*70 cm con un espesor de tres dieciseisavos

COMO SE ARMA:



¿COMO DESHIDRATAR MANGO?

- 1 Escogemos mango maduros con una consistencia firme; los pelamos y los cortamos en tajadas delgadas (entre más delgadas más rápido deshidrata)
- 2 Ponemos las tajadas de mango en la placa que ya está caliente más o menos 60 grados. La idea es deshidratar no cocinar el mango! (Se puede tocar la placa con la mano, sin mantener el contacto y cuando ponemos el mango no va a tener

ningún sonido; si suena, significa que demasiado caliente y cocinaremos el Mango en vez de deshidratarlo).

- 3 Se Organizan los mangos en la placa teniendo cuidado que no se toquen no queden montados para facilitar manipularlos.
- 4 Se volteara una vez cuando al tocar la tajada de mango con una espátula de madera el mango se suelta solo de la placa.
- 5 Más o menos el ciclo completo de la deshidratación puede tardar de 4 a 6 horas dependiendo el grosor del mango.
- 6 Cuando estén totalmente deshidratados guardarlos en una frasco de vidrio con tapa debidamente esterilizado y tendremos mango por más de una año fresquito y nutritivo.

OJO - se puede deshidratar directamente en la placa, pero habrá que "curar" esta con aceite o grasa si esta es de hierro. Si es una placa de hierro inoxidable, no será necesario curarla. También es posible que el calor sea demasiado fuerte y se caliente demasiado la placa. Para un control más eficiente, es preferible poner bandejas de metal planas encima de la placa caliente.

*TAMBIÉN PODEMOS ESTERILIZAR SOBRE LA PLACA NUESTROS FRASCOS DE VIDRIO PARA EMPACAR CONSERVAS AL VACÍO (EN VEZ DE LA TÉCNICA DE LOS FRASCOS HERVIDOS EN AGUA):

- 1 Lavamos los frascos muy bien con una solución de 10 litros de agua y una tapa de clorox o una mezcla de 10 litros de agua un vaso de vinagre y 2 cucharadas grandes de Bicarbonato.
- 2 Enjuagamos los frascos muy bien con agua y los ponemos sobre la placa hasta que estén muy secos y muy calientes (mas de 100 grados) - no se romperan, el vidrio aguanta altas temperaturas, pero no pueden verter algo frío dentro cuando están calientes, ya que eso sí los romperá por el cambio de temperatura repentino.
- 3 Para empacar un cocinado (mermelada o salsa etc.) bajar los frascos utilizando un guante de cocina ponerlos en una superficie seca. Dejar que la temperatura e los frascos baje un poco para evitar que hierva el contenido cuando se ingrese al frasco. Pero si es importante empacar cuando los frascos y el cocinado tengan aún una temperatura elevada.

RECETARIO

RECETAS PARA HACER
CONSERVAS EN FRASCOS
Y FERMENTOS A BASE
DE MANGO

COMPOTA DE MANGO

100% ORGÁNICA Y SIN AZÚCAR

POR: YOINER Y LINA ARIAS TORRES, COMUNIDAD ARHUACA DEL RÍO PALOMINO

INGREDIENTES:



• 1 lb de pulpa de mango



• 1 limón; el jugo y la rayadura
(solamente la parte verde)



• 1 cucharita pequeña de jengibre rallado

PREPARACIÓN:



① Licuar la pulpa
del mango.



② Cernir para
eliminar fibras.



③ Hervir todo junto por lo menos
1 hora o hasta que adquiera una
consistencia espesa.



④ Enfrascar con técnica de
empaqué al vacío y pasteurizar
por 15 minutos.



⑤ Conserva en un
lugar fresco y oscuro.

Nota: como la compota no tiene azúcar se demora más tiempo para coger consistencia, por eso es importante incluir el limón, ya que este tiene pectina; lo cual hace posible que la compota coja una consistencia espesa.

MERMELADA DE MANGO BICHE CON LIMÓN

POR: LA MINGA DE SANTA RITA DE LA SIERRA

INGREDIENTES:



• 1 kg de mangos biche enteros.



• 320 g azúcar



• 2 limones criollos

PREPARACIÓN:



① Cortar el mango en cubitos de 1cm x 1cm.



② Rallar la parte verde de la cáscara de los limones y exprimirlos.



③ Agregar el azúcar y 100 ml agua.



④ Se pone todos los ingredientes en un caldero adecuado a fuego alto por 1 hora (o hasta que las burbujas parecen más grandes y empiezan a salpicar mucho).



⑤ Enfrascar con técnica de empaque al vacío y pasteurizar por 15 minutos.



⑥ Conservar en un lugar fresco y oscuro.

MANGO CHUTNEY

POR: ADAM BUZGA. RECETA ELABORADA PARA LA PRODUCCIÓN MANGO JAM 2018 POR LAS MINGAS DE SANTA RITA Y MINCA

INGREDIENTES:



• 4 Lt pulpa de mango maduro.
• 5 kg mango pintón y verde cortados en cubos de 1x1 cm.



• 1 kg cebolla roja cortada en cubitos de 1x1 cm.
• 1kg cebolla blanca cortada en cubitos de 1x1 cm



• 800 g azúcar



• 1 libra de pimentón, asado y picado en cubitos de 1cm x 1cm



• 1 taza jengibre blanco cortado finísimo



• 750 ml vinagre blanco



• 3 ají picante, picados finísimo

PREPARACIÓN:



① Se pone a sudar las cebollas en un caldero caliente por 3 minutos, agregando el vinagre y azúcar para cocinar otros 5 minutos.



② Se agrega la pulpa, mango pintón y verde, pimentón y jengibre, ají y se cocina a fuego mediano hasta adquirir una consistencia de mermelada.

* Se prosigue con el proceso de esterilización y enfrascado mencionado en las páginas 6 y 7.

CURRY DE MANGO

POR: MARCO OLARTE

RECETA QUE SIRVIÓ COMO INSPIRACIÓN PARA LA MINGA DE GUACHACA

INGREDIENTES:



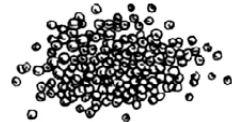
• 3 mangos de azúcar grandes. Realice dos cortes limpios a ambos lados de la semilla. Haga cortes en forma de cuadros en cada una de las tajadas de mango, de esta manera podrá deslizar la pulpa y separarla de la cascara con ayuda de una cuchara



• 2 ajíes secos



• 2 tazas de leche de coco



• 1 y ½ cucharaditas de semillas de mostaza



• 1 cucharada de aceite vegetal



• 2 cucharadas de curry



• Una pizca generosa de cardamomo



• Jengibre

• Cúrcuma fresca



• 2 cucharadas de azúcar



• ½ cucharadita de sal



• ¼ de taza de aceite de coco (para conservar)

PREPARACIÓN:

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.

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



* 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.

MANTECA DE MANGO

La manteca de mango tiene una composición similar a la manteca de karité y a la manteca de cacao y destaca por sus propiedades emolientes, hidratantes y regenerantes. Es útil como ingrediente de cosmética natural, como jabones, lociones y cremas de masaje, entre otros.

INGREDIENTES:



• 6 pepas de mango secas



• 35 gr. de cera 100% de abeja

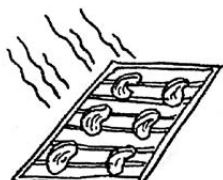


• 150 ml de aceite vegetal 100% pura y de calidad (se puede utilizar aceite de almendra o de coco o de ajonjolí)

PREPARACIÓN:



① Sacar las almendras (parte interna de la semilla) de la semilla de mango; esta es la parte mas difícil (y peligrosa). Es importante que las pepas estén secas, sino es prácticamente imposible.



② Una vez fuera de su cáscara las 6 almendras, hay que deshidratarlas un poco pero no es obligatorio; una opción puede ser dejarlas al sol unos días o ponerlas en el horno a temperatura muy baja (con la puerta abierta) o usar la misma técnica que se utiliza para deshidratar los mangos en la estufa rocket (ver páginas 8 y 9).



③ Después de haberlas deshidratadas un poco se debe de pelar la piel externa que está sobre las almendras y moler estas para que queden en pedazos pequeños.

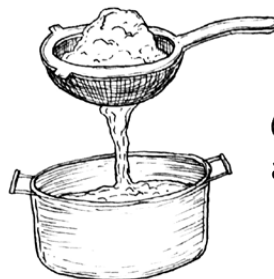


④ Poner las almendras molidas y los 150 ml de aceite en un frasco de vidrio cerrado y cocinar al baño maría durante 3 horas (el baño maría significa que se pone el frasco dentro de una olla que contiene agua hasta cubrir la mitad del frasco, para así lograr un calor mínimo y constante).



24 HORAS

⑤ Retirar del fuego, tapar y dejar reposar por lo menos 24 horas (más tiempo mejor).



⑥ Cernir las pepas y conservar sólo el aceite resultante.



⑦ Agregar a este aceite resultante los 35 mg de cera de abeja, derretir todo junto y verter el resultado en el frasco final donde van a conservar esta manteca cosmética.

* Si el frasco final es de plástico es necesario dejar enfriar primero la manteca, revolviendo la mezcla de vez en cuando antes de verterla en el frasco.

¿Que es ECONOMÍA SOLIDARIA?

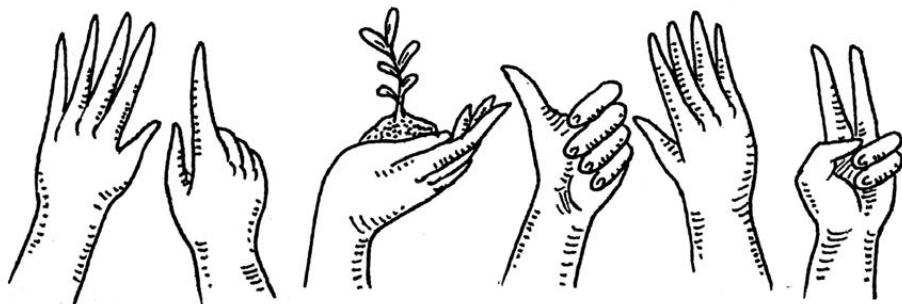
ECONOMÍA:
Forma de producción, consumo y distribución de riqueza.

SOLIDARIA:
Que se solidariza con otras personas y con sus causas e intereses.

* **SOLIDARIDAD:** Adhesión o apoyo incondicional a causas o intereses ajenos, especialmente en situaciones difíciles o que requieren un gran compromiso.

LA ECONOMÍA SOLIDARIA SE HACE CON:

- ① **Consumo RESPONSABLE:** consumir productos ecológicos, productos locales y productos de comercio justo, distinguir la diferencia entre valor y precio, elegir productos y prácticas que utilicen energías renovables o que necesiten menos consumo energético.
- ② **Consumo LOCAL:** también llamado economía local. Hace referencia al esfuerzo colaborativo para construir economías basadas en productos de la localidad, comarca o región, así se hace posible que una mayor cantidad de dinero quede en la economía local.
- ③ **Comercio JUSTO:** oportunidades para productores desfavorecidos, transparencia y responsabilidad, prácticas comerciales Justas, pago justo, buenas condiciones de trabajo, desarrollo de capacidades, promoción del comercio justo, respeto al medio ambiente, en contra del trabajo infantil, la discriminación y a favor de la igualdad de género.



VOCES DEL MANGO JAM:

LA MINGA EN MINCA: LOS SABORES DE LA DIVERSIDAD

POR: VIVIANA JARAMILLO
(SOL DE MINCA)

Con fogones dándole calor de hogar al salón comunal, diez horas diarias, canciones de mango alegrando las manos y con los mangos rodando hacia las canastas todas las mañanas, se mantuvo viva la Minga Mango Jam de Minca, durante cinco días en el corazón del parque de este pueblo adolescente. Minca, que significa cruce de caminos, es un pueblo diverso y con orgullo podemos decir que su diversidad se vio representada en nuestra Minga, siendo un pequeño aporte al trabajo que tenemos por delante para crear la unión de un pueblo.

En un círculo pequeño igual que nuestra minga, celebramos el último día con torta y jugo de Mango. Usamos mango maduro, mango pintón, mango biche con limón... preparamos cinco recetas diferentes de conserva de mango, sumando 131 Litros de mango listo para guardar, probar, vender y combinar. Es difícil medir el impacto de acciones como las del Mango Jam, teniendo en cuenta el desgaste físico, emocional, los números y las cuentas, los chismes y las asistencias etc. No hay cómo calcular los pro y los contra, pues esto sólo se sabrá con el tiempo, cuando las acciones en equipo den sus frutos. En ese sentido, prefiero pensar en que lo vivimos, dentro de todo, con calma y solidaridad; que no fuimos muchos, pero tampoco pocos, que cada uno representa a todos los que lo rodean, porque los milagros existen y podemos soñar con que ya ninguno verá igual a un palo e´ mango, pues sabe cómo conservar sus frutos para aprovecharlos durante todo el año.



ESTRATEGIA COMERCIAL DEL MANGO JAM

EL SECTOR TURÍSTICO COMPROMETIDO CON LA COMPRA DE PRODUCTOS LOCALES

POR : PATA DE PERRO

Para 2018, el Mango Jam está coordinando la fabricación de grandes cantidades de productos elaborados a partir del mango y la implementación de una estrategia comercial entre productores locales y el sector turístico basada en la economía solidaria y el comercio justo.

Hace una década que la región Sierra Nevada de Santa Marta se ha venido convirtiendo en un destino turístico cada vez más concurrido; pero desafortunadamente este florecimiento económico no ha beneficiado de manera notable a los campesinos o productores locales ya que los hoteles y restaurantes compran en su mayoría productos nacionales e internacionales en Santa Marta o Riohacha.

Esto no se debe a la falta de buenas intenciones por parte de los compradores, sino al hecho de que no existe producción local ni rutas de venta a nivel regional. El campesinado y las redes de negocios entre productores y compradores locales han sido acabadas por las múltiples dinámicas de conflicto que existen en la región desde hace décadas.

Sin embargo es posible cambiar esta realidad y aprovechar el auge turístico para el beneficio de los productores locales de alimentos estableciendo nuevas rutas de compra y venta entre las cocinas del sector turístico a la vez que se capacita personas de las comunidades locales para fabricar alimentos deseables para los turistas.

Es de notar que en la región existen altos índices de pobreza, violencia y falta de oportunidad en educación y trabajo. Para lograr la construcción de una región saludable y segura para el turismo, es necesario construir comunidades saludables, educadas y económicamente sustentables.



Adicionalmente existe la obligación legal según la Norma Técnica Sectorial para el Turismo Sostenible NTS-TS 002, de que los negocios turísticos “comprendan productos locales; posibiliten un espacio en su establecimiento para la venta de productos locales y apoyen en programas de capacitaciones para las comunidades local”.

Con todo esto presente, el Mango Jam para 2018 coordinó en la región cinco jornadas de producción de conservas de mango con una fabricación total de más de 1500 productos, los cuales fueron ofrecidos en pre-venta a agentes del sector turístico por medio de una estrategia de mercadeo sólida que presentó los productos hechos por los diferentes colectivos bajo una sola marca “Mango Jam”, la cual garantiza una calidad aprobada por los chefs que lideraron las jornadas de producción. Esta propuesta fue acogida con entusiasmo y apoyada de manera inmediata por gran parte de los hoteles y restaurantes que logramos se logró contactar durante el mes de mayo.



MINGA EN GUACHACA:

FELIPE LOZANO NOS TRAJO ESTAS PALABRAS DE LUZ MARINA URIBE, 41 AÑOS:



"Yo me crié en una finca de café, de Quebrada Valencia hacia arriba. Recuerdo desde pequeña los regueros de mango en la época de cosecha. Era impresionante. En la finca donde yo vivía no había mango, entonces nosotros bajábamos los fines de semana y tratábamos de llevar todo el que podíamos en bolsas. La fruta siempre se desperdició, era algo normal.

Mi compañera Evangelina Quintero y yo somos las encargadas del comedor del colegio aquí en la vereda. Servimos 168 desayunos y 134 almuerzos diarios. Terminamos de arreglar a las dos de la tarde y luego pasamos al Mango Jam. Podemos trabajar hasta las 6, 7 de la noche, dependiendo. ¿Qué nos motiva? Nos hemos visto en la responsabilidad de que si traen el mango y lo dejamos ahí, se pierde. Es un peso para nosotras. Llevamos tres, cuatro semanas en la minga. A la otra muchacha le queda bastante difícil porque es la presidenta de la junta de la vereda entonces mantiene bastante ocupada.

Pienso que cada uno está enfocado en lo suyo, en su trabajo. Falta unión en la misma comunidad. Que no sean solamente una o dos personas, sino que haya una comunión para llevar a cabo el proceso.

De pronto de mi hasta se ha reído más de uno, por esto del Mango Jam. "¡Ahora sí vas a salir de pobre!", me dicen. Mucha gente no tiene la experiencia. Yo no tenía ni idea que con mango se podía hacer una salsa picante, como ya la hicimos, o curry. Esas recetas las hemos aprendido acá y nos han parecido muy buenas. Ellos no tienen esa idea. Nuestra expectativa es poder tener una microempresa, para nosotras mismas procesar el producto y venderlo."

PROPUESTAS BACANAS DE LA REGIÓN

Ejemplos de pequeñas y exitosas emprendimiento del caribe colombiano que trabajan con productos agrícolas:

MOHINI-JUGOSTERAPEUTICOS - EMPRESA FAMILIAR

ENTREVISTA CON MARIA CLAUDIA DAZA



¿Cuándo y dónde empezó la empresa? - Hace 3 años, en Bogotá.

¿Quién montó el negocio y en donde está la empresa? - Yo misma, tengo formación como terapeuta en jugos naturales. Contamos con dos puntos de producción: Bogotá y Minca.

¿Qué productos venden exactamente? - Jugos frescos y crudos, los cuales son extractos totalmente naturales de frutas y verduras locales y nacionales.

¿Cuál es su misión? - Ayudar a las personas con su alimentación y limpieza de su organismo, para lograr desintoxicar el cuerpo a través de extractos de frutas y verduras. Hacemos terapias donde las personas se alimentan sólo de extractos por unos días y logran darle un descanso al sistema digestivo.

Cuales son sus retos? - Nuestros productos al ser frescos, sólo cuentan con 3 días de vida útil, por esta razón, solo trabajamos con pedidos que enviamos a domicilio a nuestros clientes.

¿Cómo funciona la empresa? - A través de los pedidos y planes de suscripción mensual, donde las personas reciben jugos cada semana para complementar su alimentación diaria.

¿Su éxito y proyección al futuro? - Al ser jugos altamente recomendados, logramos vender alrededor de 20 terapias de Detox al mes y ya contamos con varios planes de suscripción mensual. Queremos lograr en un futuro montar un centro de retiros para que las personas puedan ir a tomar solo extractos y hacer un detox completo, tanto mental como físico.

ASOCIACIONES DE MUJERES EN EL CARIBE COLOMBIANO Y MAMACHAMA

- POR: JIMENA BETANCOURT

En el Caribe Colombiano hay una importante presencia de mujeres víctimas de desplazamiento forzado que se han agrupado en asociaciones productivas. Tres de ellas se han asociado con Mamachama, una organización de la sociedad civil que trabaja por el empoderamiento de la mujer.

- * PRODUCCIÓN: ASOCIACIONES DE MUJERES
- * COMERCIALIZACIÓN Y EDUCACIÓN: MAMACHAMA
- * CONSUMO: CONSUMIDORES RESPONSABLES E INFORMADOS

Mamachama se dedica a:

- Capacitar a cada asociación en la elaboración de productos.
- Brindar equipamiento e infraestructura básica requerida para producción.
- Capacitar en temas de género y de desarrollo empresarial solidario.
- Crear y desarrollar marca.
- Desarrollar y sostener canales de ventas.
- Promover y comercializar los productos en hoteles, restaurantes, mercados y tiendas.

El trabajo entre las asociaciones de mujeres y Mamachama lleva hoy tres productos al mercado colombiano: Aceite de Coco Virgen, Harina de Yuca y Mermelada de Corozo.

ASOCIACIÓN	LUGAR	NÚMERO DE MUJERES	PRODUCTO
AMAFRODESPLA -ASOCIACIÓN DE MUJERES DES- PLAZADAS POR LA VIOLENCIA-	SAN JOSÉ DEL PLAYÓN	16	ACEITE DE COCO
RED DE EMPODERAMIENTO DE MUJERES DE CARTAGENA Y BOLÍVAR	CARTAGENA	20	MERMELADA DE COROZO
A.C.M.D ASOCIACIÓN COMUNITARIA DE MUJERES DESPLAZADAS DE SAN JACINTO	SAN JACINTO. MONTES DE MARIA	10	HARINA DE YUCA

RETOS: 1. Sostener los compromisos, 2. Trabajar en equipo de forma eficiente y amigable, 3. Aparece el conflicto por el uso de recursos y el uso de las ganancias.

CLAVES DE ÉXITO: 1. Asumir el riesgo que ha veces se pierde, 2. Tener un reglamento, 3. Tener estructura organizacional, 4. Entender el modelo operativo, 5. identificando cuando algo no funciona, 6. Valorar la historia de las mujeres y su emprendimiento.

* PLATOS ELABORADOS CON PRODUCTOS DE LA REGIÓN

Para que los restaurantes utilicen más productos locales es necesario que adopten menús que incluyan en su mayorías de ingredientes o productos que se producen o podrían producirse a nivel local para apoyar este tipo de consumo. Estas son algunas ideas:

A continuación un listado de los productos agropecuarios más comunes de la Sierra Nevada: ¡Mango!, plátano, banano, yuca, ñame, malanga, ahuyama, papaya, piña, ají dulce, guanabana, berenjena, cilantro, limonaria, jengibre, curcuma, achio-te, cebollín, albahaca, menta, tomate cherry, guandul, queso costeño, suero costeño, café, cacao, panela, coco, marañón, limón, mandarina, carne de res, carne de pollo criollo, carne de cordero, huevo criollo, pescado, camarones.

Ideas de platos que usan entre 80 y 100% de ingredientes locales:

DESAYUNOS:

Casabe de yuca: arepa de yuca fermentada con un sorprendente sabor a queso, es tan bueno que se puede servir con solo mantequilla y sal.

Bollos de yuca o plátano maduro o verde: aquí hay muchas opciones de colores y sabores. Se sirven con huevos fritos y suero costeño.

Cayeye: tradicional de la zona, opcional con huevos fritos y suero costeño.

Pan de yuca: mejor que la mayoría de panes hechos con harinas importadas vendidos en la costa. Acompañado de alguna deliciosa mermelada de Mango Jam.

Panqueques de plátano con jarabe de panela derretida: se reemplaza 100% la harina de trigo por plátano y sabe IGUALITO al panqueque normal.

ENTRADAS:

Ensalada de papaya verde: para hacer esta delicia tailandesa no se necesita más que ingredientes disponibles localmente y un poquito de salsa de pescado.

Gazpacho de Aguacate: sopa fría saludable y untuosa.

Ensalada de mango y aguacate: sencilla y maravillosa, nos hace pensar en un ceviche.

Baba Ganoush con chips de plátano y suero costeño: la berenjena es uno de las verduras las más fáciles de cultivar localmente.

Gazpacho de mango: deliciosa sopa fría y refrescante.

Nidos de plátano verde rellenos de ceviche de pescado: también se puede servir con ceviche de mango y aguacate.

Carimañolas de yuca: con queso costeño o carne y aji de mango.

Sopa Tom Kha Gai: clásica sopa tailandesa hecha con leche de coco, pollo, limonaria, jengibre, albahaca, limon, aji y alguna verdura de temporada.

Arepa de Palito con salpicón de pescado de temporada: con guiso de cilantro y limón mandarino.

PLATOS FUERTES:

Mote de Queso: un clásico campesino de la región de Cordoba y Sucre, hecho con 100% ingredientes locales.

Chuleta de cerdo, pescado o cordero en salsa de mango chutney: aprovechando el mango chutney fabricado localmente en época de mango.

Curry de mango con pollo: aprovechando el curry hecho en época de mangos de la región en este exquisito plato tropical.

Boronia: plátano maduro y berenjena machacados con hogao de tomate cherry y queso derretido

Croquetas de guandul y ahuyama con mango chutney u otra salsa

POSTRES:

“Mousse au chocolat” hecho con aguacate en vez de huevo: todos los ingredientes de la región para este gran clásico francés.

Dulce de ñame: este dulce tradicional es bajo de azúcar muy saludable y untuoso.

Esponjado de mango: receta local con color del sol poniente.

“Blondie” de marañón y coco: como un brownie pero con coco y marañón

Postre horneado de platano maduro con queso y dulce de guayaba derretida: puro sabor a Colombia.

Panna cota de cafe: suave y ligero postre italiano a base de cafe, crema y gelatina.

Isla flotando en crema de coco: version tropical de este lujurioso postre frances.

IDEAS PARA ACOMPAÑANTES:

- Pure Mofongo (de plátano verde y maduro) • Malanga frita • Yuca frita
- Ahuyama frita • “Hashbrowns” de yuca rallada con ají dulce y culantro
- Pure de ñame • Aji dulce sofrito con limon y sal gruesa • Arroz con aguacate
- Ensalada de papaya verde • Chucrut de mango biche • Arroz con berenjena
- Yogurt de leche de coco con compota de mango y frutas de temporada: con la leche del coco es posible hacer un yogurt delicioso. La compota de mango sin azúcar de Mango Jam es muy dulce naturalmente.
- Arepa de guineo verde y queso con huevos revueltos: desayuno de campeones.

GLOSARIO

***PALABRAS CLAVES:** Comercio justo , economía solidaria, responsabilidad social, consumo local, turismo sostenible

• **Autosuficiencia:** hay muchas formas de entender la autosuficiencia, podríamos resumir que es la capacidad de generar una economía propia y un abastecimiento autónomo. Hoy día la autosuficiencia tiende a evolucionar como procesos interdependientes donde la comunidad y los tejidos relacionales son claves a la hora de generar un autoconsumo sostenible.

• **Almíbar:** Concentrado de Azúcar (o panela) en agua, al que generalmente se le agregan otros ingredientes para darle color y sabor. Es de textura viscosa y pegachenta, también llamado mielato, sirope o jarabe.

• **Chucrut:** es una receta de origen alemán, basada en la fermentación anaeróbica de verduras (principalmente repollo y coles) con sal. En otras palabras: una ensalada fermentada..

• **Conserva:** alimento preparado de modo conveniente y envasado herméticamente para mantenerlo comestible durante mucho tiempo.

• **Permacultura:** esta palabra relativamente nueva hace referencia a la posibilidad de mantener una cultura permanente en donde el diseño, la creación y la construcción de ecosistemas humanos sostenibles se basen en el uso eficiente de los recursos y energía, buscando integrar conscientemente el paisaje con la gente, promoviendo la vida en todas sus formas.

• **Esterilizar:** técnica que consiste en erradicar los gérmenes y patógenos de un medio específico. En este caso, esterilizar los frascos para las conservas es una práctica fundamental para el correcto almacenamiento con el fin de expandir la vida útil de las mermeladas, compotas, fermentos, etc.

• **Pasteurizar:** Proceso por medio del cual se esterilizan alimentos, contenedores y utensilios de cocina con el fin de generar mejores condiciones de limpieza, a la hora de preparar y conservar alimentos.

• **Soberanía alimentaria:** La soberanía alimentaria es el derecho de los pueblos a alimentos nutritivos y culturalmente adecuados, accesibles, producidos de forma sostenible y ecológica, y su derecho a decidir su propio sistema alimentario y productivo. La soberanía alimentaria es un concepto construido, y presentado en 1996 por Vía Campesina, un movimiento internacional que reúne a millones de campesinos, pequeños productores, comunidades sin tierra, indígenas, migrantes y trabajadores agrícolas.



MANGO JAM 2018:
SOBERANÍA ALIMENTARIA & ECONOMÍA SOLIDARIA
EN LA SIERRA NEVADA DE SANTA MARTA

FUE POSIBLE GRACIAS A:
VANESSA GOCKSCH, EDICIÓN.
LAURA ORTIZ - @SOMADIFUSA -, DISEÑO E ILUSTRACIÓN.

ENTIDADES QUE ORGANIZAN EL MANGO JAM:



ENTIDADES QUE APOYAN EL MANGO JAM:



www.mangojam.co

[@mango_jam_cdombia](https://www.instagram.com/mango_jam_cdombia)