

MANGO JAM

Recetas y secretos para transformar
y disfrutar el mango todo el año



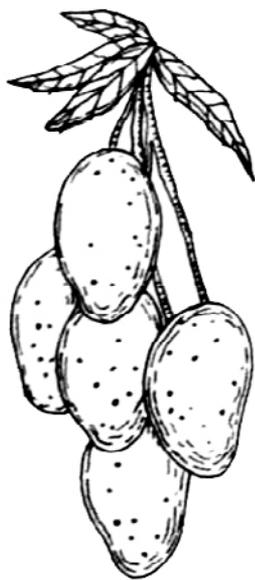


CONTENIDO

Propiedades curativas del mango	2
Soberanía alimentaria	4
Cómo conservar alimentos preparados por más de un año	6
Nociones de la fermentación	8
Estufa rocket para deshidratar mango.....	10
Economía solidaria.....	12
Recetario:.....	13
Concentrado de mango.....	14
Compota de mango.....	15
Mermelada de mango biche con limón.....	16
Mango Chutney.....	17
Curry de mango.....	18
Salsa Mangorindo.....	20
Chucrut de mango.....	22
Vinagre de mango.....	24
Manteca de mango.....	26
Canción del mango	28
Glosario.....	30

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.

¿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.

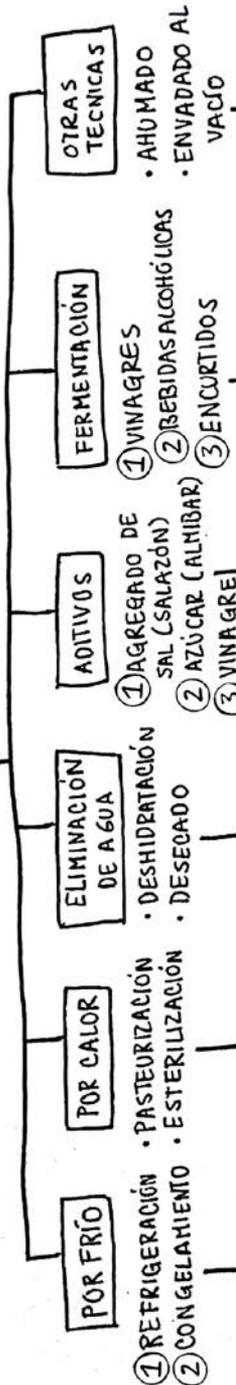
Esta práctica respeta los derechos de hombres y mujeres, campesinos/as y agricultores/as familiares, pastores/as, artesanos/as de la pesca tradicional, habitantes de los bosques, pueblos indígenas y trabajadores/as de la agricultura y la pesca, todos aquellos que cultivan, crían, cosechan y procesan 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.



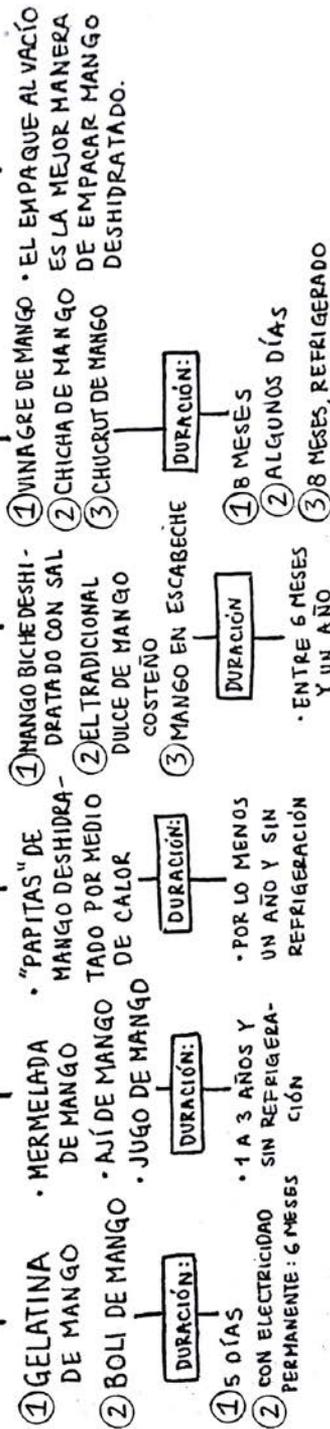
FORMAS DE CONSERVAR ALIMENTOS:

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

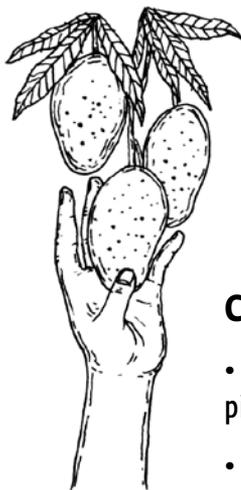
MÉTODOS



PARA PRODUCTOS A BASE DE MANGO:



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

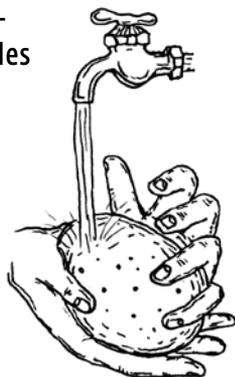


RECOLECTAR

- 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).



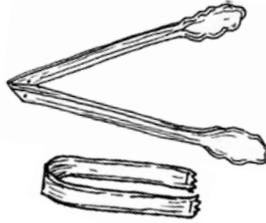
ESTERILIZAR POR MEDIO DEL HERVIDO

- ① Meter los frascos, tapas y utensilios limpios en agua tibia y mantenerlos en el agua hirviendo por 3 min.

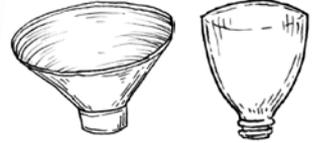
* Es muy importante que nada que no esté esterilizado (¡como tus dedos!), toque la parte interna del frasco o el producto que se vaya a meter dentro. La idea es que no entren germenos.



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 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).



Nociones de la Fermentación

¡Estamos ante una de las técnicas más antiguas para conservar y preservar alimentos! De hecho, una gran parte de los alimentos que consumimos hoy en día pasan por procesos fermentativos: el chocolate, el queso, el yogur y hasta la cerveza. Sin embargo, hemos olvidado este antiguo legado que nuestros antepasados consideraron uno de los procesos claves para prolongar la vida de los alimentos, potencializar sus sabores y enriquecer sus propiedades nutricionales. Existen muchos tipos de fermentación: acética, etílica, láctica, maloláctica, entre otras. Esto depende del tipo de alimento a fermentar y el uso que se le vaya a dar. Aunque el mundo de los fermentos es variado y extenso, podemos resumir que existen dos formas básicas para fermentar: la más común es la aeróbica, esto quiere decir que los alimentos tienen contacto directo con el oxígeno. Naturalmente, muchas frutas cuando caen al suelo en su etapa de madurez se comienzan a fermentar, lo cual produce dicha fermentación aeróbica antes de iniciar su putrefacción. La otra forma de fermentar es de manera anaeróbica, esto quiere decir que es una fermentación controlada, por medio de la cual se evita que los alimentos estén en contacto directo del oxígeno.

Las técnicas básicas para fermentar son accesibles a todos, no son algo complejo y lo más peculiar es que nuestras abuelas eran unas verdaderas "maestras fermentadoras", pues solo hay que sentarse a escuchar a los viejos para revivir esas famosas historias de la Chicha Andina, el Guarapo del Páramo, el Masato Cundiboyacense, el Tucupí del Amazonas, la Mistela del Huila, entre muchos otros elixires de nuestra tradición. En inglés se les llama "Cultured Foods" a los alimentos fermentados, lo cual traduce, literalmente, alimentos culturizados. Pero, ¿por qué culturizados? Según el activista y escritor sobre alimentación Sandor Katz, "la cultura constituye la totalidad de todo lo que aspiran a transmitirse los seres humanos de generación en generación, dentro de lo cual se incluye el lenguaje, la música, las artes, la literatura, los conocimientos científicos y los sistemas de creencias, así como la agricultura y las técnicas de cocina. De hecho las palabras cultura y cultivo proceden ambas del verbo latino colere, que significa "cultivar". Nuestro cultivo de la tierra y de sus criaturas es esencial para el pervivir de la cultura." (En inglés la palabra "culture" designa tanto a los "cultivos" microbiológicos como a la "cultura". Recordemos, al respecto, que en español "cultivado" también es sinónimo de "culto".)

¡Sí! Nosotros fuimos y somos cultivadores de microorganismos. Aunque no lo creamos, nuestros cuerpos viven y se mantienen sanos por las diversas funciones que ellos realizan constantemente en nuestros intestinos y nuestro colon. En efecto, el origen de la cultura proviene de los cultivos y es un hecho que antes de cultivar la tierra empezamos a cultivar microorganismos o, en otras palabras, los microorganismos nos empezaron a cultivar a nosotros, fenómeno que se le conoce científicamente como simbiogénesis.

En fin, hay que reconocer que una flora bacteriana saludable puede contribuir a un buen estado de salud. Pero —lamentablemente— vivimos inmersos en una sociedad germofóbica, es decir todo lo queremos esterilizar, le tenemos un profundo miedo colectivo a los microbios y pareciera que hemos dado por sentado que todo la microbiota es dañina. Dicho esto, hay que aclarar no sólo que hay microbios sino también diversas formas de vida invisibles a nuestros ojos: mohos, levaduras, bacterias, hongos, entre otros. ¿Sabía usted que aproximadamente solo el 1% de los microorganismos que nos rodean son dañinos y perjudiciales? El otro 99% de los microorganismos permite que hagamos procesos tan naturales y vitales como digerir los alimentos y asimilar sus nutrientes. Fermentar viene del latín "fêrvere" que significa hervir. Y es que al parecer cuando fermentamos estamos hirviendo en frío, pues una de las características más comunes en los procesos fermentativos son las burbujas, las cuales empiezan a subir una vez los alimentos han iniciado su proceso de transformación por medio de la ayuda de estos microorganismos.

En nuestro caso, vivimos en un territorio bendecido por la abundancia del mango, sin embargo esta deliciosa y exótica fruta procedente de Asia, que solo se adapta a los climas tropicales, está disponible por unos cuantos meses. Lo que suele pasar es que después de la cosecha lo único que queda del mango es el recuerdo de su sabor y la añoranza por que regrese la tan esperada cosecha. Por esto, la fermentación nos brinda la magnífica posibilidad de extender la vida del mango de una manera excepcional, haciendo disponible este recurso durante todo el año. ¡Fermentar el mango es un sublime acto de soberanía alimentaria y autosuficiencia! Hoy día mucha gente cree que fermentar es una moda, una tendencia o simplemente una técnica de cocina. Sin embargo la fermentación en sí es una tradición viva, un legado ancestral de autosuficiencia, una matriz de cambio social y, en últimas, una profunda relación con el entorno que nos rodea y el territorio que habitamos.

POR : ESTEBAN YEPES MONTOYA

Chichero - Guarapero - Kombuchero.
Maestro Fermentador.

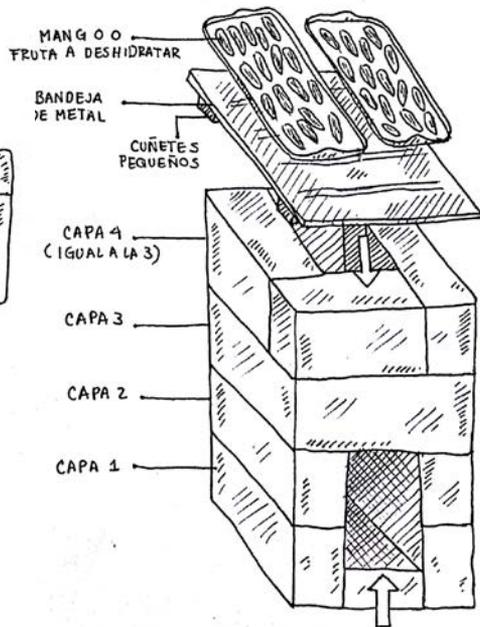
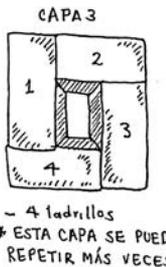
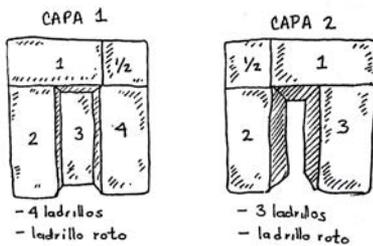
ESTUFA ROCKET PARA DESHIDRATAR MANGO

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 Sé 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.

¿Que es ECONOMÍA SOLIDARIA?

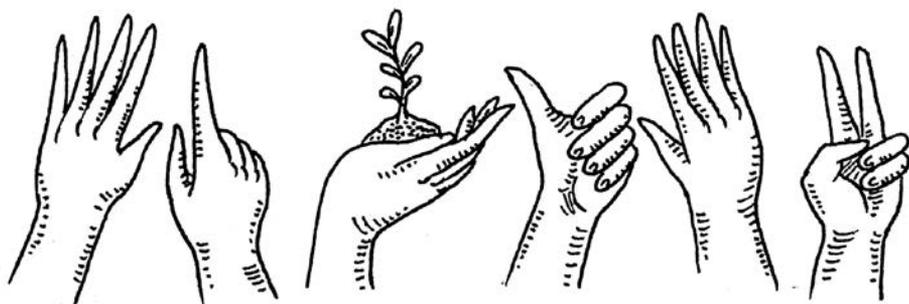
ECONOMÍA:
Forma de producción,
consumo y distribución
de riqueza.

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.





RECETARIO

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

CONCENTRADO DE MANGO

El concentrado de mango es la conserva mas 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:

RECUERDA HERVIR
TODOS LOS INSTRUMENTOS
DE COCINA PARA ELABORAR
ESTA CONSERVA

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



- ① Cortar todo el mango, desechar la piel y hueso, se utilizará la pulpa.

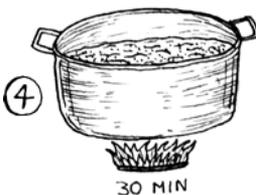


- ② Licuar la pulpa.



- ③ Pasar la pulpa por un cernidor para sacar la fibra (se puede añadir agua para facilitar el proceso, pero es mejor no poner mucha).

Hervir la pulpa resultante por 30 minutos.



- ④

Enfrascar en concentrado aún hirviendo en frascos de vidrio esterilizados.

- ⑤



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 empaque 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.

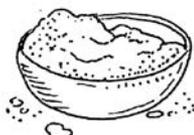
MERMELADA DE MANGO BICHE CON LIMÓN

POR: LA MINGA DE SANTA RITA DE LA SIERRA

INGREDIENTES:



• 1 kg de mangos biche enteros.



• 320 g azúcar

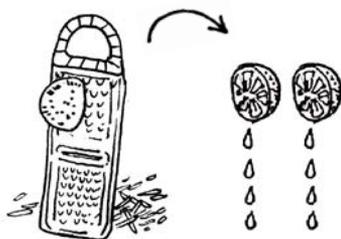


• 2 limones criollos

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

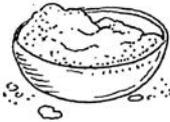
INGREDIENTES:



- 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



- 3 ají picante, picados finísimo

- 750 ml vinagre blanco

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 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de semillas de mostaza



• 1 cucharada de aceite vegetal



• 2 cucharadas de curry



• Jengibre



• Una pizca generosa de cardamomo



• Cúrcuma fresca



• 2 cucharadas de azúcar



• $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal



• $\frac{1}{4}$ 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.*

SALSA MANGORINDO

POR : ADAM BUZGA
MINCA

SALSA PARA SERVIR CON CARNE,
POLLO, CERDO, PESCADO, MARISCOS,
ARROCES, FRÍJOLE, VERDURAS, ETC.
SE SIRVE CALIENTE, FRÍA, AL CLIMA
COMO ADEREZO O MEZCLADA COMO
UN GUISO.

INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 2 tazas de cebolla roja en julianas finas*
- 1 taza de apio, cortado fino
- 1 taza de pimentón, picado en cuadrillos 2cm x 2 cm
- 1 cabeza de ajo, picado finísimo
- 4 cucharadas de tamarindo, sin semillas
- 4 tazas de pulpa de mango
- ½ taza de vinagre blanco
- 1 cucharada de sal
- 1 ctda. de pimienta negra
- 1 ctda. de pimienta dulce
- 100g de panela
- agua potable



*Julianas es como se describe la forma de cortar verduras en trozos delgaditos (normalmente ½ centímetro de ancho), "julianas finas", entonces sería aún más delgado (lo más delgado posible).

PREPARACIÓN:



- ① Calentar el aceite a fuego alto en una sartén grande hasta que salga humo.
- ② Agregar la cebolla, revolviendo cada 30 segundos hasta que se ponga doradita.
- ③ Agregar el apio y el pimentón, dando vueltas cada minuto hasta que quede blando.
- ④ Agregar el ajo, mezclando frecuentemente por 1 minuto.
- ⑤ Agregar el vinagre, pimienta, sal y panela, cocinando todo hasta que se derrita la panela.
- ⑥ Se deja reposar la sartén por 10 minutos y se licúa con la pulpa de mango, agregando agua potable, si es necesario, para facilitar la mezcla.
- ⑦ Si la intención es envasarla, recuerde que debe hervir por 15 minutos antes de envasar en un frasco esterilizado.

CHUCRUT DE MANGO

POR: EL TALLER DE LOS FERMENTOS
BAKATA

INGREDIENTES:

- 10 mangos biches casi pintones
- 2 cebollas (blancas o rojas)
- 3 zanahorias
- 1 repollo grande
- 2 pimentones
- 3 dientes de ajo
- 1 nodo de jengibre
- Ají fresco al gusto
- Cilantro cimarrón
- Comino, Pimienta especias al gusto.
- Sal Marina (el 2% del total del peso de la receta) por ej: para 1kg de verduras serian 20gr de sal. Mas o menos una cucharada de sopa rasa.



PREPARACIÓN:

Primera Parte

- ① Picar el mango en trozos medianos, las cebollas y el pimentón en tiras delgadas.
- ② Partir el repollo en 4 y picar en tiras largas.
- ③ Rallar la zanahoria por el lado grueso del rallador.
- ④ Rallar y/o picar el jengibre, el ajo y el ají bien pequeño.
- ⑤ Picar el cilantro cimarrón.
- ⑥ Calentar levemente en una sartén las especias (Comino, pimienta, eneldo) y moler.



- Mezclar todos los ingredientes con la sal en un contenedor grande y macerar (estrujar) de 5 a 10 min hasta que los vegetales empiecen a sudar su propia agua.

Segunda Parte



- Prepare un balde de plástico de boca ancha con tapa previamente esterilizado.

- Rellene el balde con la mezcla de verduras y haga presión con el palo del machaca ajos para retirar las burbujas internas.



- Tome 5 piedras medianas o 2 pesadas, esterilícelas en agua hirviendo, sumérlas en vinagre un día antes y déjelas secar.



- Ponga un plato casi tan ancho como la boca del balde encima de las verduras, haga presión con las piedras necesarias hasta que el agua de las verduras cubra toda la superficie, de esta forma se impide que el oxígeno y el aire llegue a las verduras (a esto se le llama FERMENTACIÓN ANAERÓBICA).



- Tape el balde con una tela de cortina y/o lienzo fino, amare con un caucho o un cordón asegurándose de que no haya escapes y después coloque la tapa sin presionar.



- Deje fermentar en un área oscura y limpia a temperatura ambiente durante 2 a 3 días, entre mas días pasen mas acido se pondrá el Chucrut.

- Retire las piedras y el plato, envase el Chucrut en recipientes de vidrio previamente esterilizados y asegúrese de agregarles parte del líquido hasta que este cubra todos los sólidos.

* Conservar en nevera o enterrado en la tierra en un lugar fresco. Para esta segunda posibilidad ponga una bolsa de plástico entre el frasco y la tapa, esto para evitar la oxidación de la tapa y proteger el contenido.

* Bien conservado este fermento puede durar hasta 8 meses o mas, si sale una pequeña capa de moho blanco en la superficie puede retirarse y consumirse, este moho no es dañino.

* Si aparecen mohos, hongos y cepas similares de colores rojo, azul, verde o morado deseche el contenido.

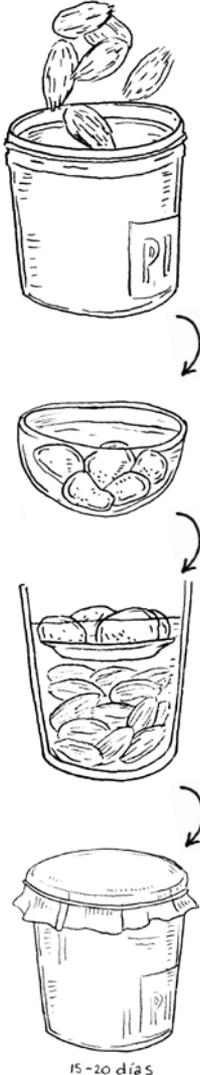
* La clave para una buena conservación esta en nunca introducirle objetos con saliva y/o agua, siempre conservando su líquido que es el que permite que el alimento se mantenga en buen estado, entre menos contacto tenga con la luz o el oxígeno mas prolongada será su vida útil.

VINAGRE DE MANGO

POR: EL TALLER DE LOS FERMENTOS
BAKATA

INGREDIENTES:

- 10 kilos de mango maduro entero



PREPARACIÓN:

Primera Parte

1. Pelar los mangos
2. Colocar los mangos pelados en un balde previamente esterilizado.
3. Esterilizar varias piedras en agua hirviendo y dejar remojando en vinagre blanco un día antes.
4. Ponga un plato casi tan ancho como la boca del balde encima de los mangos, y encima las piedras, haga presión con las piedras necesarias hasta que el agua de los mangos cubra toda la superficie, de esta forma se impide que el oxígeno y el aire llegue al mango. (a esto se le llama FERMENTACIÓN ANAERÓBICA)
5. Tape el contenedor con una tela de cortina y/o lienzo fino y ajuste una banda elástica con el fin de evitar que insectos y otros objetos entren en el balde.
6. Deje fermentar en un área oscura y limpia, libre de los rayos del sol y a temperatura ambiente durante 15 - 20 días.
7. Abra el tanque día de por medio y haga presión en las piedras para que salgan las burbujas. Vuelva y tape el balde con la tela de cortina y el caucho.
8. En este proceso de fermentación el mango primero se tornara algo alcohólico, sin embargo con el pasar de los días se irá poniendo cada vez mas ácido y



ese alcohol residuo se transformará en ácido láctico y maloláctico, es decir en vinagre.

9. Cuando el vinagre este suficientemente ácido, retire las piedras y el círculo de plástico. Cúelelo finamente con la ayuda de una tela de cortina o lienzo suizo.

10. Deseche la pulpa sobrante y embottle el vinagre en frascos de vidrio.

11. Una vez tenga buena acidez hay que embottellarlo y dejar la mínima cantidad de aire posible en la botella ya que si se sigue exponiendo al oxígeno este empezará a perder acidez.

12. Para una mejor conservación pasteurice el vinagre: ponga un poco de agua a calentar. Cuando este caliente, **NO HIRVIENDO**, introduzca los tarros en la olla cuidando que el agua no sobrepase la mitad de los frascos y evitando que ésta entre en el frasco.

13. Deje que los frascos tomen una temperatura alta, mas no hirviendo, ya que se puede empezar a evaporar el ácido acético del vinagre.

14. Tape y conserve en un lugar fresco y fuera de la luz del sol.

** El vinagre no es amigo del metal, así que es recomendable guardarlo en frascos de vidrio con tapa plástica o corcho.*

** Bien conservado este fermento puede durar hasta 8 meses o mas, si sale una pequeña capa de moho blanco en la superficie puede retirarse y consumirse, este moho no es dañino.*

** Si aparecen mohos, hongos y cepas similares de colores rojo, azul, verde o morado deseche el contenido.*

** Este vinagre puede ser utilizado para hacer vinagretas, salsas, dar acidez a sus sopas y sin pasteurizar sirve para otros tipos de uso como desinfección y limpieza del hogar.*

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

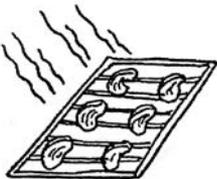


• 150 ml de aceite vegetal 100% pura y de calidad (se puede utilizar aceite de almendra o de coco o de ajonjolí)

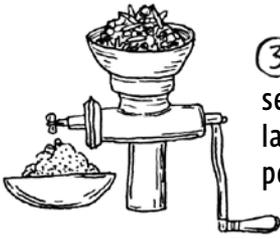
PREPARACIÓN:



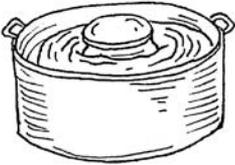
① Sacar las almendras (parte interna de la semilla) de la semilla de mango; esta es la parte mas difícil (y peligrosa). Es importante que las pepas estén secas, sino es prácticamente imposible.



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.*



Canción del Mango

POR : JACANA JACANA

(coro 1)

Yo quiero mango, todo el año quiero mango
mango maduro, mango pintón mango viche con limón
porque el mango ya llegó
mango maduro, mango pintón mango viche con limón
porque mango hay un montón
Yo quiero mango, todo el año quiero mango

Ya comienza la cosecha todo el mundo está de fiesta
los fogones se calientan porque el mango está de vuelta
saquen pronto sus recetas

(coro 2)

mango maduro, mango pintón
mango viche con limón porque el mango ya llegó
mango maduro, mango pintón
mango viche con limón
porque mango hay un montón
Yo quiero mango, todo el año quiero mango

Recogemos muchos frutos con cuidado, los lavamos los pelamos,
los preparamos en los frascos bien calientes los guardamos
y los tapamos

(coro 2)

Yo quiero mango lorito,
mango pajarito
mango manzano,
dame mango colombiano
quiero mango morado,
mango perfumado
mango chancleto
porque el suelo esta repleto
quiero mango de hilacha,
mango candela
mango pomarrosa
mango pecho e' paloma

Yo quiero mango, todo el año quiero mango
mango maduro, mango pintón mango viche con limón
porque el mango ya llegó
mango maduro, mango pintón mango viche con limón
porque mango hay un montón
Yo quiero mango, todo el año quiero mango...



El colectivo musical Jacana Jacana compuso esta canción para celebrar la cosecha del mango junto con las actividades del Mango Jam. En la letra podemos encontrar los diferentes nombres que existen para nombrar al mango en nuestra región caribe. Escucha la canción en www.jacanajacana.com

GLOSARIO

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

- **Abundancia:** del latín "abundantia" quiere decir aquello que desborda. También se refiere a la prosperidad, bienestar, fecundidad.
- **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 campesin@s, pequeñ@s productor@s, comunidades sin tierra, indígenas, migrantes y trabajador@s agrícolas.

- **Microbiota:** es el conjunto de microorganismos que se localizan de manera normal en distintos sitios del cuerpo humano.

- **Fanzine:** Publicación independiente como la que usted tiene en sus manos. Librito o revista que no necesariamente necesita pasar por una imprenta o empresa para ser publicada y distribuida. Cualquiera puede hacer un fanzine.





Mango Jam impulsa procesos locales que transforman la abundancia del mango en productos no perecederos que sirven como sustento de las comunidades locales. Empezó en el 2014 en Palomino Guajira y entre 2015 y 2019 se extendió a Santa Marta y otros pueblos cercanos; Gauachaca, Minca, Buritaca, Santa Rita de la Sierra y Don Diego.

Trabajamos como un laboratorio de creación abierto compartiendo ideas, recetas y experiencias. Por medio de talleres y jornadas colectivas de producción, elaboramos recetas y conservas a base de mango. El Mango Jam también 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. Hemos realizado 2 documentales, 1 canción, 3 revistas, 2 murales, una intervención artística y 1 página web. En el 2019 se logró con gran éxito un ejercicio de economía solidaria al vender 80% de los productos fabricados en las diferentes comunidades a hoteles y restaurantes de la región. El Mango Jam 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.

Sierra Nevada de Santa Marta, Colombia

#mangojam2016, #mangojam2017, #mangojam2018

@mango_jam_colombia

www.mangojam.co

El actual fanzine es un compilado de los fanzines de mango Jam que salieron entre 2016, 2017 y 2018:

VANESSA GOCKSCH, EDICIÓN.

LAURA ORTIZ - @SOMADIFUSA -, DISEÑO E ILUSTRACIÓN.

Las siguientes organizaciones regionales y muchas otras han hecho posible el Mango Jam:





2020