



MANGO JAM

2017



CONTENIDO

Agricultura, cosechas y mujer	2
Cómo conservar alimentos preparados por más de un año	4
Nociones de la fermentación	6
Recetario	8
<i>Margarita tropical</i>	9
<i>Langostinos con coco y mango</i>	10
<i>Esponjado de mango</i>	11
<i>Salsa de mango verde para carnes blancas</i>	12
<i>Gelatina de mango</i>	13
<i>Compota de mango</i>	14
<i>Salsa mangorindo</i>	15
<i>Pico de mango</i>	17
<i>Chucrut de mango</i>	18
<i>Vinagre de mango</i>	20
Canción del mango	22
Proyectos bacanos de la región	24
Glosario	26

Agricultura, cosechas y mujer



Desde el principio de los tiempos, hombres y mujeres han tenido que unirse en el trabajo para lograr sobrevivir. Cuando los seres humanos empezaron a cambiar su estilo de vida nómada por uno más sedentario aprendieron a cultivar la tierra, a domesticar animales y a desarrollar técnicas de cerámica y tejidos. Estas labores abrieron paso a una nueva etapa conocida como el neolítico*, en la que los cambios climáticos de la Tierra hicieron de nuestro planeta un lugar todavía hostil para la civilización humana. En ese entonces, las sociedades en desarrollo se organizaban de manera matriarcal, es decir que el papel de la mujer era fundamental en todos los aspectos de la vida cotidiana. En el área religiosa, por ejemplo, la arqueología ha señalado vestigios del culto a la Diosa, en donde se adoraba al principio femenino de la Tierra como fuente de vida, fertilidad y abundancia. Las festividades más importantes celebradas desde tiempos prehistóricos tienen que ver con la siembra, germinación y cosecha de los frutos. Eventos astronómicos como el solsticio de verano, el solsticio de invierno o los equinoccios han sido siempre motivo de ceremonia y celebración colectiva, por la manera en que afectan al buen desarrollo de la agricultura. Antiguamente, las deidades que por siglos fueron veneradas, estaban representadas en el cuerpo de la mujer y todos los cambios que sucedían en la naturaleza —lluvias, estaciones, crecimiento del cereal, migraciones de animales— eran asociados con fuerzas sobrenatura-

les provenientes de la Diosa. También fueron ellas, las mujeres, quienes además de dedicarse al cuidado y formación de sus hijos, realizaban tareas como la producción y transformación de alimentos, la recolección y conocimiento de plantas medicinales, la fabricación de recipientes para la conservación del agua, las artesanías textiles, entre otras. Se dice que la agricultura nació de esa relación esencial entre la mujer y la tierra, pues su rol fue de tal importancia que hoy en día todavía se puede observar su alta participación en comunidades rurales de Europa, África y Suramérica.

La agricultura fue la tecnología que revolucionó el estilo de vida de la humanidad para siempre, posibilitando el crecimiento de la población, la organización social, la comprensión de nuevas leyes y sistemas de producción de alimentos. Habían más bocas que alimentar y por lo tanto más tierras que labrar, lo cual condujo a que los hombres empezaran a dedicar su fuerza y destreza al trabajo agrícola. Así, la labor de las mujeres disminuyó en las huertas con el fin de atender a las múltiples actividades domésticas. La división de roles entre hombres y mujeres ha pasado por una larga historia de cambios y luchas de poder, pues el mundo que en la prehistoria rendía culto a la Diosa se transformó en una sociedad humana sumamente compleja, en donde el hombre parece ser quien manda. Pero si miramos bien nuestro presente vemos que el trabajo de las mujeres sigue siendo de una importancia tan vital como lo fue para el neolítico. Si bien sabemos que no es posible hablar de lo masculino sin lo femenino, también sabemos que el trabajo de las mujeres —en cualquiera de sus facetas— es menos reconocido en el ámbito socio-cultural pero indispensable para el sostenimiento de un hogar, una familia, una huerta, un trabajo y la lista continúa infinitamente.



POR : GABRIELA DEL MAR

Escritora/ Investigadora telúrica/ Humanista

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 “fêrvère” 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.

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 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.

ESTERILIZAR y EMPACAR AL VACIO:

IMPORTANTE

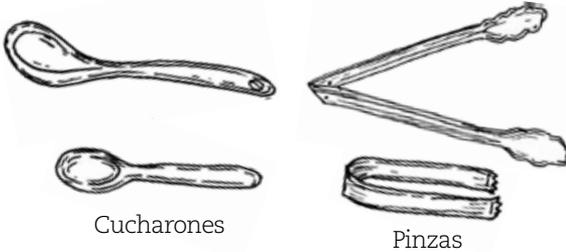
1. Reúne la mayor cantidad de frascos de vidrio, quítales las etiquetas y lávalos muy bien o también puedes comprarlos nuevos. (se pueden comprar en Santa Marta al frente del parque Sesquicentenario sobre la Avenida Libertador o por Internet en Barranquilla al mejor precio en la empresa GUILLERMO MUÑOZ; 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).





RECETARIO

MARGARITA TROPICAL

POR: CLAUDIA SARMIENTO,
PALOMINO

Ingredientes:

- 2 tazas de trozos de piña (aproximadamente $\frac{1}{2}$ piña)
- 2 mangos maduros pelados en trozos
- 1 taza de jugo (o extracto) de maracuyá, sin azúcar
- 1-2 limones
- $\frac{1}{2}$ taza de azúcar, miel de abeja, agave o endulzante
- 1 taza a 1 $\frac{1}{2}$ tazas de tequila, ajustar al gusto
- $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ taza de licor de naranja, como Grand Marnier o Cointreau
- Hielo al gusto



Para decorar y servir:

- Rodajas de limón y azúcar o sal para decorar las copas
- Pulpa de maracuyá con las semillas (opcional)
- Rodajas de piña



Preparación

1. Poner los trozos de piña, mango, jugo de maracuyá, jugo de limón y azúcar en una licuadora. Licuar bien hasta que se haga un puré.
2. Añadir el tequila, el licor de naranja, y bastante hielo. Licuar hasta que el hielo esté bien triturado y todos los ingredientes estén bien incorporados, la margarita debe tener una consistencia de helado o granizado. Agregar más hielo según su gusto y la consistencia deseada.
3. Humedecer los bordes de los vasos o copas con una rebanada de limón y decorar los bordes de las copas con azúcar (o con sal) según su preferencia.
4. Servir las margaritas de piña y mango inmediatamente, se pueden decorar con pulpa fresca de maracuyá, rodajas de piña, o rodajas de limón.



LANGOSTINOS CON COCO Y MANGO

POR: CLAUDIA SARMIENTO,
PALOHINO

Ingredientes:

- 8 langostinos
- 200 gr de coco rallado
- 1 mango
- 1 lima
- 1 huevo
- 1 chile chipotle
- aceite de oliva suave
- aceite de oliva
- sal
- pimienta
- 1 rama de cilantro



Preparación:

1. Pelar el mango e introducir la pulpa en la licuadora. Agregar sal, pimienta, el chile y las ramas de cilantro. Regar con aceite de su preferencia y unas gotas de limón. Triturar y dejar reposar.
2. Retirar las cabezas y pelar los langostinos, dejando la cola. Retirar el intestino a cada langostino y sazonarlos.
3. Batir el huevo, mojando los langostinos y untándose con el coco rallado. Freír en abundante aceite previamente calentado. Una vez fritos escurrir sobre papel de cocina absorbente.
4. A la hora de servir, colocar en la base la salsa de mango, añadir los langostinos y aliñar con vinagreta al gusto

ESPONJADO DE MANGO

POR: PAULA VALENCIA
PALOMINO

Ingredientes

- 250 gr o 1 lata de crema de leche
- 250 gr o 1 lata de lecherita
- 1 libra de pulpa de mango
- 1 sobrecito de gelatina sin sabor
- Deditos de vainilla o base de galleta (opcional)
- Trocitos de mango (opcional)



Preparación

1. Agregar todos los ingredientes a la licuadora.
2. Licuar hasta obtener una consistencia aterciopelada.
3. Incorporar la gelatina, previamente hidratada con un poco de agua caliente.
4. Mezclar todo y llevar al molde, previamente en el molde se ponen la base de galleta (opcional) y los trocitos de mango.
5. Llevar a refrigeración durante un noche y luego disfrutar.

SALSA DE MANGO VERDE PARA CARNES BLANCAS

POR: PAULA VALENCIA
PALOMINO

Ingredientes

- 1 o 2 medianos mango biche o pintón en trozos
- ¼ de taza de aceite balsámico
- Agua
- Ají (al gusto)
- Una piza de jengibre rayado (opcional)
- Sal y pimienta
- (Opcional) Reducción de salsa de soya, con el jugo de una naranja y miel de panela



Preparación

1. Cortar el mango en trozos y saltear con sal y pimienta, mientras se calienta una sartén
2. Agregar la miel y el aceite balsámico o la reducción de soya (al usar la reducción de soya no se necesita agregar miel)
3. Dejar cocinar hasta que el mango este tierno, agregando agua para evitar que la reducción se queme.
4. Servir de inmediato para salsear pollo, cerdo o pescados
5. Si se desea conservar, introducir mientras está caliente en un frasco de vidrio previamente esterilizado. Tapar y llevar a pasteurización por 15 minutos. Conservar en un lugar fresco y oscuro.

GELATINA DE MANGO

POR: YOLANDA ESPAÑA
SANTA RITA DE LA SIERRA

Ingredientes

- 1lb de mango maduro
- 1/4 de panela rallada
- 1 sobre de gelatina sin sabor



Preparación

1. Licuar y colar la pulpa de mango
2. Agregar la panela rallada
3. Cocinar hasta el punto almíbar.*
4. Agregar la gelatina sin sabor previamente hidratada.
5. Incorporar bien y llevar a moldes
6. Una vez fresco llevar a refrigeración por una noche y disfrutar luego

COMPOTA DE MANGO

POR: YOLANDA ESPAÑA
SANTA RITA DE LA SIERRA

Ingredientes

- 1 lb de pulpa de mango



Preparación

1. Licuar la pulpa de mango.
2. Hervir hasta lograr la consistencia deseada.
3. Dejar en reposo para consumir luego.
4. Si se va a conservar en envases de vidrio correctamente esterilizados se empaca en caliente se tapa y se lleva a pasteurización por 15 min. boca abajo, se conserva en lugar fresco y oscuro.

SALSA MANGORINDO

POR : ADAM BUZGA
MINCA

SALSA PARA SERVIR CON CARNE,
POLLO, CERDO, PESCADO, MARISCOS,
ARROCES, FRÍJOLES, 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 cuadritos 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). “Juliana fina”, entonces, sería aún más delgado (lo más delgado que sea 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.



PICO DE MANGO

POR : ADAM BUZGA
MINCA

Ingredientes

- 2 tazas de mango pintón
- ¾ taza de pimentón
- ¾ taza de cebolla blanca
- 1 taza de tomate
- ½ taza de cilantro
- 3 cucharadas de zumo de limón
- 2 cucharadas de aceite de su preferencial
- 1 cucharada de miel de abeja
- 1 cdta. de sal
- ½ cdta. de pimienta



Preparación

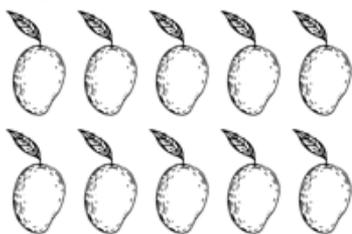
1. Mezclar el limón, el aceite, la miel, la sal, la pimienta y dejar reposar.
2. Picar el mango, el pimentón, la cebolla, el tomate y el cilantro en cuadritos de 1cm x 1 cm x 1 cm.
3. Mezclar ligeramente todo y disfrutar con lo que sea: cualquier tipo de proteína, ensaladas, patacones, empanadas, etc.

CHUCRUT DE MANGO

POR: EL TALLER DE LOS FERMENTOS
BAKATA

Ingredientes

- 10 mangos biches o 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 y 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.



7. 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



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

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



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



4. 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)



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

2-3 días

6. 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.



7. 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 deseché 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

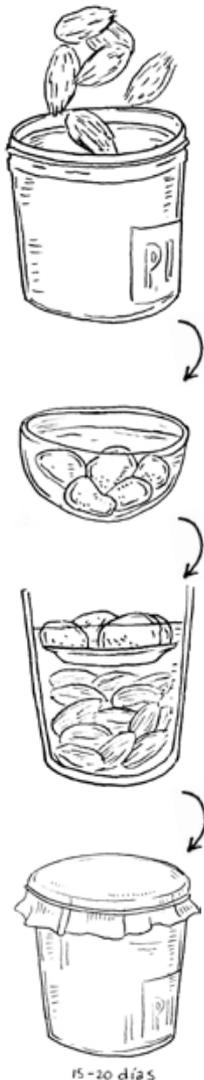
Ingredientes

- 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 po-



niendo 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. cuélelo 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 embotellarlo y dejar la mínima cantidad e aire posible en la botella ya que si se sigue exponiendo al oxígeno este empezara a perder acidez.

12. Para una mejor conservación pauterize 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.



Canción del Mango

POR : JACANA JACANA

(coro)

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)

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

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

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

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

Proyectos bacanos de la región

• **Jaguaritos EcoFest:** Sabemos que los niños y niñas son el futuro de la humanidad y en ellos está el poder de transformar al mundo. La educación y el bienestar de los jóvenes y niños es una responsabilidad que nos corresponde a todos y por esto, JaguaritosEcoFest se realiza dos veces al año con un ciclo de actividades pedagógicas y talleres lúdicos enfocados en la ecología y el arte para toda la comunidad de Palomino, Guajira, también llamada “Puerta al Corazón del Mundo”, lugar donde convergen comunidades indígenas, raizales-locales y extranjeros. Nos interesa rescatar el arte, la cultura y el respeto por nuestro planeta como bases para moldear a la primera infancia y encaminarla hacia la convivencia pacífica y tolerante, fundada en el respeto hacia sí mismos y los demás.

Queremos ofrecerles a los niños y jóvenes alternativas para su desarrollo personal y profesional, mientras se generan inquietudes acerca de la importancia de cuidar la mente, el cuerpo y el entorno por medio de actividades culturales y ecológicas en las áreas de reforestación, reciclaje, música, cine, danza y artes escénicas, con el fin de proporcionarle a la juventud una opción para su desarrollo integral como herramienta de no violencia.

Tres meses antes y tres meses después del Festival Jaguar que se realiza en enero, nos permitimos llevar adelante este proyecto aportando nuestra cuota de responsabilidad social al pueblo donde vivimos y del cual formamos parte, pues le apostamos a la formación de seres humanos conscientes, aportándoles herramientas básicas y valores para desenvolverse en la sociedad.



• **Junta de Acción Comunal Minca:** La montaña nos viene llamando desde hace muchos años. Respondiendo a su llamado, Minca es hoy habitada no solo por la gente caribe, sino también por personas de diversas regiones del país y muchas otras provenientes de diferentes países del mundo. Hay quienes llegaron sintiendo el llamado a trabajar la tierra y el café. Otros buscando nuevos estilos de vida más cercanos a la naturaleza, encontrándose con el deseo de conocer y apoyar a nuestros “hermanos mayores”, los pueblos indígenas que habitan la Sierra Nevada y hacen su trabajo de cuidar y proteger el territorio. En la Minca de hoy se experimenta un ambiente intercultural y diverso en donde la intención de reunirnos todos para trabajar en el embellecimiento de nuestro pueblo no siempre resulta sencillo. Parece que, como sucede con la receta de Miel de Mango, debemos hervir por muchas horas y a fuego lento nuestras relaciones e historias de vida para lograr endulzar el contexto de Minca, sin que ningún habitante quede por fuera de los beneficios del desarrollo turístico que estamos vivenciando. Una vez queda lista la miel, logramos que pequeñas dosis de dulzura como la iniciativa de Minca Pura Sin Basura se conviertan en una realidad. Éste es el lema que acompaña al nuevo Punto Limpio, un centro de acopio de basuras que combina el material de construcción industrial con elementos de la región, buscando ser práctico y en armonía con el entorno. Colibrís, mariposas, pájaros, personas y todos los seres vivos que convivimos en la montaña podremos disfrutar de la deleitosa sensación de vivir en un mundo sin basura gracias al proyecto de los Puntos Limpios. Hoy, hemos coincidido con la idea de Sembrar Consciencia desde el trabajo comunitario en la Jac de Minca, con el sueño colectivo de vivir en un pueblo que pueda acoger a todos sus residentes y visitantes. El propósito es el de posibilitar la conservación y protección de los recursos naturales, que son la verdadera riqueza, la posibilidad de vida para todos los seres en esta parte de la región Caribe. Cuidando de la gran abundancia de agua que tenemos en Minca, se desea favorecer a la posibilidad de que el agua llegue también a la ciudad de Santa Marta.



Glosario

- **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.





El Mango Jam es un conjunto de actividades que sucede una vez al año y gira alrededor de 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, charlas, talleres, producción artística y un evento de cierre para celebrar el solsticio de verano, en torno al compartir de saberes y sabores. Durante los meses de Mayo y Junio se han realizado actividades “mangojamalísticas” sucediendo en cuatro pueblos de las faldas de la Sierra Nevada de Santa Marta: en Palomino, Don Diego, Santa Rita de la Sierra y Minca.

> para más información: <http://www.mangojam.co>

#MangoJam2017@selvatorium @SlowFoodConviviumPalomino #MercaditoLocal @festivaljaguarp #jaguaritosecofest2017 @SuaPalomino @EnvolVert #PalominoWay #CocinasDeTodosParaTodos #FeriaDeSaberesYSabores @reservanaturalyumake @jacdeminca

Este Fanzine Mango Jam 2017 desea rendir homenaje a la capacidad emprendedora y creativa de la mujer, al gran aporte que es para la sociedad como gestora de vida y cabeza de familia. También a la necesidad de generar un mundo auto-sostenible, en donde la abundancia y la soberanía alimentaria sean, motivos para celebrar y agradecer todos.

Diseño, diagramación e ilustración: Soma (Tyrannus Melancholicus Taller)
Redacción: Gabriela del Mar

