#Fructívate

un proyecto

@LABGatoDumas

INSTITUTO Gato Dumas

ELABORADO POR:
Equipo LAB Gato Dumas

INTEGRANTES LAB 2020-1

EQUIPO DE REDACCIÓN Y CONTENIDO
Cristhian Eduardo Romero Leal
Maria Paula Duque
Nicolás Andrés Ortíz Moreno

EQUIPO DE DISEÑO
Juan Pablo Gómez Aldana
María Fernanda Bolívar
John Sebastián Castillo

DIRECCIÓN
Mónica Rios Conde,
Directora de Innovación y Desarrollo

JULIO, 2020
INSTITUTO GATO DUMAS
LAB GATO DUMAS

PALOQUEMAO
Bogotá, Colombia

01 Un mensaje del LAB 2020-1

Los colombianos son altamente influenciados por otras culturas u otros países con sus ideas y productos y se vive copiando, y siguiendo esa línea de desarrollo. Pasa mucho en mercadeo y en estrategias de grandes empresas que primero esperan a que el mercado haga un reconocimiento de lo que les gusta, que evidencien esa clave de consumo y gusto a través de lo que otros hacen. En Colombia se encuentran algunas copias nacionales de aquellos productos que han tenido demanda en el mercado y que vienen de otros países los cuales están altamente posicionados por la fortaleza que ya trae una marca. La admiración por el extranjero y falta de infraestructura se convierten en detractores para hacer valer lo propio.

¿Qué pasa si dejamos de producir lo mismo imitando y nos vamos más hacia una visión de posicionamiento con estrategias de diferenciación? Hay que pensar más en qué hay en Colombia, con qué productos se cuenta y con ellos explorar en nuevos desarrollos atados al paladar y gusto del colombiano. Y además de ello, se debe invertir mucho más en mercadeo y en comunicación. Desarrollar productos que se acompañen a través de historias o claves que atraigan al mismo colombiano por sus atributos y el orgullo que representa. Por ejemplo "El valor de lo nuestro" Se debe analizar qué es lo que mueve al colombiano y cómo llegar a sensibilizarlos hacia el consumo de lo local apoyados de las tendencias mismas que muestran los cambios o nuevos hábitos de consumo.

01 Un mensaje del LAB 2020-1

Los desarrolladores de productos, sean cocineros, pasteleros, especialistas en bebidas deben aprender de otras disciplinas y convertirse en visionarios para que se fortalezca la razón de ser o existir de un nuevo producto. Dejar de actuar netamente como artistas que crean obras que satisfacen sus deseos propios e inspiraciones momentáneas para pasar a la creactivación de una idea que conecta finalmente con el consumidor o un mercado objetivo con intención de lograr motivación social siendo más cultural y simbólica o bien emocional y sicológica para el individuo. Entender entonces por qué las personas comprarían un producto o bien, enfocarnos en lo que el producto puede decir del mismo creador a los demás.

El mercadeo no debe ser ajeno a la gastronomía, si bien el alimento es una necesidad, también puede contener un trasfondo que alimente el entorno. Es un deber del gastronómico como diseñador de productos o experiencias el estudiar al consumidor, analizar cuáles son sus preferencias y qué los mueve, hace falta invertir más tiempo en estos análisis.

Colombia es un país agrícola y hasta que no se entienda y se aproveche la riqueza, se seguirá apuntando a otro lado. Debemos saber que somos dueños de cientos de especies únicas que se dan por montones en el país y que a la vez no poseemos ciertas especies que pertenecen a otros suelos.

01 Un mensaje del LAB 2020-1

¿Si Colombia no es productor de uva, por qué tenemos que desgastarnos en cultivar uvas para producir un vino imitando a los grandes productores de éstos? Ya tenemos un vino en Villa de Leyva y está bien haberlo logrado, sin embargo ¿Qué pasa si generamos "vinos" con frutas nativas o especies que se han adaptado muy bien en el clima, microclima, suelo Colombiano? Seguro que hay conocimiento, know how en los enólogos colombianos que se han formado en donde sea. ¿Podrán explorar ellos entonces con algunas de las mil especies del país el desarrollar bebidas fermentadas como el vino? La invitación va a aprovechar la experiencia para explorar el mismo camino pero utilizando otro producto con identidad propia.

Hay que dejar la cobardía y lanzarnos a visionar para realizar un emprendimiento diferenciador y que aproveche lo nuestro. No hay que estar detrás viendo qué hizo el otro para ver si pegó un concepto, es una buena estrategia del cobarde, una vez nota que lo que otro hizo funcionó, reacciona y sale a generar empresa que replica el éxito de otra formando una cadena de productos repetitivos como si se tratara de monocultivo que no permite la diversidad y satura las ciudades. Eso no es innovación, eso es aprovechar, ser "recursivamente vivo".

Está claro que la mejor forma de consumir una fruta es fresca, sin embargo muchas de ellas no son apreciadas de esta manera por

lo que hace falta explorar en su composición química para encontrar vías de desarrollo a partir de ellas.

Las frutas además de emplearse en desarrollo de productos gastronómicos traducidos a platos, pueden ser aprovechadas para extraerles micronutrientes o componentes que se encuentran en altas proporciones en ciertas especies. Un ejemplo claro es la vitamina C, proteínas, carbohidratos o azúcares, almidones, pectinas los cuales pueden ser aprovechados por industrias de alimentos, nutrición, medicina, etc.

Lastimosamente únicamente con fruta fresca no vamos a avanzar ni eficiente ni eficazmente, es un producto altamente perecedero, que una vez cosechado o recolectado sigue madurando y perdiendo vida útil. que una vez cosechado o recolectado sigue madurando y perdiendo vida útil. Esto representa grandes pérdidas en el trayecto al destino final cuando se realiza la distribución incrementando los costos por deterioro y sumándole el precio elevado del transporte.

No es un desconocimiento que en Colombia hay un problema con el sistema de transporte y las vías y eso no lo podemos solucionar los gastronómicos o desarrolladores de producto. ¿Qué pasa si por ejemplo existiera una aplicación, un sistema de domicilios aliado a una empresa de transportes que pudiera conectar diferentes zonas del país y ayudara a

identificar los productores, sus cosechas, sus productos y asegurar que lleguen al destino final en un tiempo record? "Recoge y entrega contra reloj"

¿Qué pasa si los productos frescos lo consumen únicamente las personas de la región y viven una vida mejor que los que quizás no tenemos la fortuna de tener árboles que nos de fruta fresca por temporadas? Si se produce en exceso quizás no funcione esta estrategia pero ¿Qué pasa si el resto de lo que no se consume, porque a veces puede haber mucha producción, se transforma y se generan centros de acopio? Las personas deben aprender a despulpar y congelar, tener cuartos de congelación para mantener en condiciones las frutas sin necesidad de recurrir a conservantes o bien recurrir a otras técnicas como la deshidratación, liofilización, fermentación, realización de confituras u otras técnicas que permitan transformar la fruta para conservarla para que después ésta resulte siendo el ingrediente para el desarrollo de múltiples preparaciones a lo largo del país o el mundo.

El LAB trabajó diferentes técnicas para preservarlas a modo de laborateo y desarrolló sales, azúcares, vinagres aprovechando los recursos que tenían a la mano de una manera muy sencilla.

Claramente se realizó a través de mezclas, más no procesando o alterando químicamente los productos como sí podría

hacerlo un ingeniero de alimentos que cuenta con el conocimiento y la experiencia en ciertos desarrollos.

¿Qué pasa si vamos más allá y se desarrollan otros azúcares que no sean a partir del jugo de caña de azúcar? Los asiáticos por ejemplo desarrollaron un edulcorante llamado Monkfruit, que se extrae de la Siratia grosvenorii, una fruta perteneciente a la familia Cucurbitaceae. Este producto es apto para diabéticos y que aporta 0 calorías, el Monkfruit se está empleando alrededor del mundo para sustituir la misma sacarosa, incluso en postres donde la Stevia no aportaba más propiedades que endulzar. Tenemos frutas con altísimo contenido de azúcar, ¿Por qué solo quedarnos con caña?

Por otro lado, pensar en invertir en máquinas liofilizadoras siempre tiene la misma respuesta, es muy costoso, pero ojalá hubiera una inversión en este tipo de equipos que pudiera ayudar en la evolución. En el contenido del libro se profundiza más sobre esta técnica pero básicamente lo que permite la liofilización es extraer el agua del producto de modo lento y a temperaturas de ultracogelación, que da como resultado un producto concentrado en nutrientes y cualidades organolépticas. Las frutas quedan secas pero crocantes, se pueden pulverizar y emplear como bebidas instantáneas o en el desarrollo de helados, postres, merengues, galletas, etc. Estandarizando la producción y conservando el producto por un tiempo prolongado.

Un mensaje del LAB 2020-1

Pensar en este tipo de inversiones podría cambiar el panorama de la industria de las frutas, incluso para exportar.

¿Qué pasa si también se comienza por donde se tiene que comenzar, generando una cultura de consumo de frutas desde la infancia? Gian Paolo Daguer se cuestionó esto desde el principio mencionando que las manzanas de las loncheras deberían cambiarse por guamas. Muchos quizás no se imaginan enviando a sus hijos una guama, podría resultar un motivo de burla por parte de otros niños. Sin embargo, si existiera la cultura en todos, éste no sería un problema pues todos estarían compartiendo incluso diversidad desde sus propias loncheras. Si los niños se desarrollan consumiendo sabores diversos, su paladar va a ser diverso.

A pesar de los diferentes gustos, estarían dispuestos a compartir algo que aprecian sea por gusto, recuerdos o sensaciones de confort o arraigo. Hay que comenzar a educar y hacer cultura a partir de las frutas, no solo brindando las que ya se conocen que seguramente han llegado a ganarse la corona también por las cualidades propias que traen consigo: buenos aromas, texturas, practicidad o usabilidad de consumo, sabor, textura. Pero hay mucho más que explorar incluso siguiendo este lineamiento de características. Quizá no haya manzanas, pero ¿Qué hay que se le parezca en características? La piñuela por ejemplo es una gran fruta podría tener la misma practicidad que el banano, claro que con otro aroma y sabor maravilloso. El mensaje va a que hay que ver qué frutas.

pueden ser tan prácticas en consumo y qué frutas son idóneas para transformación, sea por cocción o forma. Hay que catalogar sus posibles usos y compartirlos para inspirar.

En definitiva el LAB no va a cambiar el sistema de transporte, la economía ni nada. Realmente no va a cambiar nada, va a dejar es algo de inspiración. "El que siembra Madroño, no come Madroño" y es verdad. Desde que se siembra, cuánto tiempo se demora una semilla en transformarse en árbol y en dar fruto? Puede tardar mucho pero lo importante es que en algún momento, si se cuida y la tierra lo permita, va a dar fruto y no será para nosotros pero será para otros y ese es el mensaje que el LAB quiere dejar. Se están sembrando semillas, soñando con que haya muchas cosechas en unos años y se habla de quizás ocho, diez, quince, veinticinco años si la tierra ayuda, pero es eso, sembrar y esperar que a partir de aquí aparezca energía, sol, nutrientes de la tierra que se represente en emprendimientos, en otras personas abanderadas, fructivadas que incluso ya hay. Colombia cuenta con el grupo de Frutas de Colombia, con Gian Paolo Daguer y Camilo Andrés Castañeda quienes han dejado una gran huella y una gran semilla con lo que han hecho y lo que falta es un montón. Los gastronómicos que están trabajando directamente con productores, salvando cosechas, salvando economía, pero necesitamos más aliados, las frutas necesitan más manos y cabezas.

01 Un mensaje del LAB 2020-1

Estas ideas compartidas no son exclusivas del LAB Gato Dumas, el objetivo del LAB no es en definitiva hacer emprendimiento o negocio, el propósito real es llegar a un punto de un proyecto y creactivar a tantos como sea posible para que surja el mismo entorno, el país, la cultura.

Queda la semilla a modo de ideas esperando la ayuda de grandes influyentes del país para comenzar a ser hacedores de ideas y tomar riesgo. La creatividad y el emprendimiento duelen pero generan satisfacción cuando hay un logro así como cuando se recolecta la primera cosecha.

LAB 2020-1

CONTENIDO

01 Introducción

02 Colombia es del frutas

03 Lo que hay que saber de las frutas

04 Uso de frutas en la gastronomía

05 Laborateando con frutas

06 Referencias

Algunos detalles para que disfrutes como nunca un book investigativo

En algunas páginas encontrarás estos símbolos.

En dónde hay una hoja, hay más información.

Da clic en las palabras subrayadas

Con la cámara del celular escanéa el código.

Hazlo como si fueras a tomar una foto

Códigos QR los cuales te llevarán a más detalles o información

El uso de estas herramientas requiere de conexión a internet

“

En las manos del cocinero está la creación de una verdadera conciencia y cultura alrededor del tema sostenible, ambiental y nutricional.

”

Lab Gato Dumas

01

Introducción

01 Las frutas en la historia

La narrativa histórica y cultural de la gastronomía colombiana se ha desarrollado en torno a saberes ancestrales indígenas, costumbres africanas y tradiciones españolas. La unión de estos aspectos conforma la composición general de todo aquello que se considera como patrimonio culinario en el país y que, del mismo modo, hace parte de su memoria colectiva.

Es así como se hace manifiesto que Colombia no se limita a ser un país biológicamente megadiverso, sino que a su vez posee una increíble diversidad cultural representada en colores, formas, texturas, olores y sabores, llevadas a la cocina tradicional y a la identidad de sus comunidades, para resaltar las técnicas y saberes que han edificado a través de sus propios ingredientes.

Las frutas en este contexto poseen una importancia invaluable, hacen parte directa de preparaciones y recetas que llevan consigo el verdadero uso de los recursos que la biodiversidad colombiana le ofrece a sus consumidores. Este es sin lugar a dudas un país pintoresco, donde a partir de frutos en innumerables presentaciones, se han forjado mitos, leyendas, tradiciones medicinales y curativas, espacios de socialización y prácticas que cosechan la belleza de un saber que traspasa generaciones.

01 Las frutas en la historia

Colombia posee el derecho innato de denominarse “Un país del frutas”, porque en cada parte de su simbología y memoria se encuentra una razón por la que las frutas llevan un protagonismo ancestral. Un ejemplo de esto es la forma en la que la piña se halla en los primeros manuscritos de los españoles sobre sus encuentros con el país, la describen como “la fruta mansa de la tierra” debido a que no estaba suspendida de un árbol y además tenía un particular sabor dulce. La guayaba, por otro lado, se consideraba un fruto despreciado, por lo que su consumo era prohibido.

Es debido a esto que actualmente se le llama “piña oro miel” a una variedad de la misma y al jugo de guayaba “el jugo de los pobres”.

Sin embargo, es interesante observar que a pesar de que el fruto de la guayaba se consideraba bajo esos parámetros, en la cultura actual su uso es bastante habitual.

Del mismo modo, los frutos en todo el mundo han creado su propia literatura y significación, como el árbol de cacao que recibe la terminación Theobroma cacao, que proviene de una expresión griega que simboliza “alimento de los dioses”.

Es así también como el mangostino cultivado en Mariquita, se conoce como “la fruta de los reyes”, pues cuenta la leyenda que en Asia (continente de donde es originaria) un rey al probarla por primera vez ordenó a su jardinero cultivarla exclusivamente para saciar su antojo.

01 Las frutas en la historia

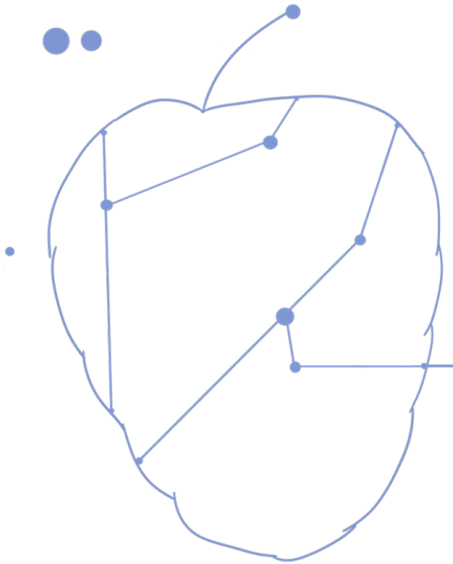
Si bien bajo este escenario las frutas han sido sumamente relevantes en aspectos positivos de la historia del país, como tradiciones, narrativas, fiestas, celebraciones y conmemoraciones, también han representado la guerra, el conflicto y el olvido, una gramática intrínseca a una sociedad que busca ser reconocida por su valor cultural e idiosincrático, más que por sus disidencias y dificultades.

Un hecho grabado en la eterna memoria del país es el de la masacre de las bananeras, ocurrida en el municipio de Ciénaga, Magdalena en el año 1928, donde obreros en la búsqueda de hacer valer sus propios derechos como trabajadores y pidiendo garantías en la mejora de sus condiciones de vida, fueron asesinados a manos de un gobierno que propendía por protección de los intereses de una multinacional extranjera que no consideraba la huelga de sus trabajadores como una opción de pronunciamiento.

Ahora, queda por lograr que un país que no se reconoce a sí mismo por las razones correctas pueda sentir el orgullo de lo que es y le pertenece, consiga revivir la tradición agrícola y rescatar la pérdida de sus cultivos, por respeto a los que fueron y a los que serán, por agradecimiento a la tierra que produce y alimenta, por aquellos que cultivan y cosechan para honrar a sus antepasados y a sus saberes, más allá que incluso por su propia subsistencia.

FINCA CAFETERA

Buena Vista de La Santísima Trinidad
Risaralda, Colombia



#FRUCTÍVATE

UN PROYECTO DE

LAB

INSTITUTO

Gato Dumas

01 El LAB Gato Dumas y el proyecto #Fructívate

Colombia, país multicultural, segundo país más biodiverso del mundo, más de 1000 variedades de frutas, número uno en variedad de orquídeas, primero más diverso por metro cuadrado en frutas, la cordillera de los Andes que se abre en tres ramales, Amazonía, Orinoquía y múltiples ecosistemas, costas sobre los océanos Atlántico y Pacífico. En definitiva: Un país del frutas.

Desde el ámbito gastronómico, siendo éste un escenario lleno de riqueza cultural, diversidad y versatilidad, cada región puede contar una historia distinta a través de sus sabores y la calidez de su gente. Bajo estas premisas, podría darse por sentado que el aprovechamiento de la inmensa cantidad de recursos en Colombia es directamente proporcional a los mismos, pero ¿es así en la cotidianidad?

Considerando a la gastronomía como un símbolo territorial, ésta se asemeja y se relaciona directamente con el contexto más próximo de una comunidad y su identidad, en ella se proyectan sus cultivos y costumbres a la hora de elaborar sus platos más característicos. Sin embargo, en la actualidad, por influencias extranjeras, problemas de conectividad territorial y demandas del mercado, se deja de lado el potencial productivo e ingredientes únicos que el país ofrece.

01 El LAB Gato Dumas y el proyecto #Fructívate

El LAB del Instituto de Gastronomía Gato Dumas, se ha planteado resolver éste y otros interrogantes que han surgido en conjunto a la investigación sobre la diversidad en especies de frutas en Colombia, su taxonomía, sus componentes nutricionales, usos gastronómicos, la manera en la que habitualmente son consumidas, la historia cultural y social que llevan intrínsecamente vinculadas, sus productores y la cosmovisión que sus consumidores se han forjado sobre ellas.

Desde el 2018, el LAB se ha enfocado en la investigación, innovación y desarrollo en la gastronomía. Bajo la divisa de "Vivir el futuro desde el presente", su historia lleva consigo proyectos como ¿A qué sabe Gato Dumas? 2018, Gastronomy Design (GD METHOD) 2019-1 y #CocaNOcocaína 2019-2.

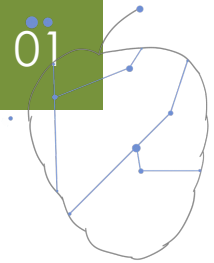
Ahora, prueba adentrarse en el reconocimiento y la reivindicación de la inmensa cantidad de especies frutales que adornan el paisaje de un país que aún se desconoce a sí mismo.

La cultura de la fruta en Colombia se ha forjado a través de distintas dinámicas, que por improbable que parezcan, no incluyen la variedad. Es particular que un país que posee una ubicación geográfica privilegiada, con variedad de climas y extrema riqueza de suelos, continúe asumiendo su diversidad con respecto a las mismas especies, consumidas de la misma forma y sin tener un protagonismo verdaderamente relevante en su patrimonio culinario.

01 El LAB Gato Dumas y el proyecto #Fructívate

Un aspecto importante a resaltar es el impacto directo que podría tener para las diferentes comunidades que han vivido y construido su identidad a partir de la siembra, el hecho de que exista una incrementación en la cosecha y el consumo de frutas nativas que pueden darse en el país. La forma en la que todo logra correlacionarse para tener una influencia en el mejoramiento de distintos sectores (sociales, económicos, culturales e incluso nutricionales), hace que sea necesario y oportuno el interés por el conocimiento del territorio, sus especies y sus usos potenciales.

01



“Las plantas evolucionaron a partir de ancestros acuáticos. A través de procesos evolutivos han colonizado la tierra.”

mateo fernández,
Biologo.

02

Colombia es del frutas

02 Colombia

Biodiversa, multicultural, mestiza, Muisca, Wayúu, Tairona, Quimbaya, afro, de mitos, de leyendas, de saberes, de montañas, de trópicos, de manglares, de selvas, de llanuras, de mares, de ríos, de cordilleras, de páramos. País repleto de matices…

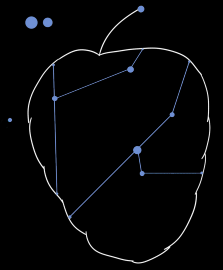
Capital: Bogotá
Habitantes: 50.5 millones
Idioma oficial: español
Moneda: peso colombiano

Esta división del territorio transcurre a través de los 32 departamentos que constituyen el país y se instauran de este modo, con el fin de establecer rasgos determinados de una región en contraste con las demás, esto incluye aspectos como su fauna, flora, recursos hídricos, relieves, climas y cultura.

Su idiosincrasia se percibe en cada uno de sus dialectos, lenguas, festivales, ferias y carnavales, en sus exquisitos platos regionales, en sus trajes tradicionales y en las infinitas tonalidades que posee, tonalidades que van mucho más allá del amarillo, azul y rojo.

“Su inmensa riqueza natural lo posiciona como el segundo país más biodiverso del mundo.”

Mateo Fernández, biólogo



REGIONES DE COLOMBIA

Regiones de Colombia

Caribe

Caribe

Número de Departamentos

8

Clima

Tropical

Geografía Física

Llanuras cálidas y húmedas en el occidente y muy secas en el oriente.

Denominación de Origen

Café de la Sierra Nevada, Tejeduría Zenú, Tejeduría San Jacinto y Tejeduría Wayúu.

Caribe

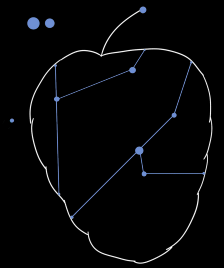
Esta región tropical se caracteriza por contar con importantes destinos turísticos como Santa Marta, Cartagena de Indias, Barranquilla y Parques Nacionales Naturales. Estos corresponden a lugares donde puede vivirse la maravillosa influencia afro que posee el país y, del mismo modo, la historia y la cultura de una población que ha tejido sus tradiciones alrededor de todos los acontecimientos que han marcado su propia concepción de la región que ocupan y de sí mismos.

Sus habitantes poseen una fuerte y amplia identidad colectiva, esto debido a las condiciones pasadas que sus comunidades debieron afrontar, la esclavitud, el racismo y la degradación son palabras muy cercanas al relato de sus vidas. Sin embargo, y por fortuna, esta región está directamente relacionada a la alegría, al sabor, al baile, a la tradición, a la gastronomía y a las festividades.

Además, la región caribe aún conserva una parte de sus lenguas aborígenes, como es el caso del Wayuunaiki (La Guajira), las lenguas de la familia Chibcha (Sierra Nevada de Santa Marta y el Cocuy) y las lenguas criollas habladas por las comunidades afrocolombianas, como lo es el criollo palenquero (Palenque de San Basilio).

“La cocina del Caribe Colombiano tiene un mestizaje bastante importante, distinto en todo el territorio Colombiano en general. El Caribe cuenta con raíces Africanas, Españolas, Árabes e indígenas.”

Jaime Rodríguez, chef del restaurante celele



Regiones de Colombia

Andina

Andina

Número de Departamentos

17

Clima

Templado y de montaña

Geografía Física

Formada por las tres cordilleras de los Andes: la Cordillera Occidental, la Oriental y la Central

Denominación de Origen

Arroz de la meseta de Ibagué, Café del Huila, Café de Santander, Café del Tolima, Bocadillo Veleño, Cholupa del Huila, Queso Paipa, Bizcocho de achira del Huila, Sombrero Suaza, Sombrero Aguadeño, Cerámica del Carmen de Viboral, Mopa Mopa Barniz de Pasto, Cerámica artesanal de Ráquira y Chiva de Pitalito.

Andina

Recibe su nombre debido a que está formada por 3 cordilleras de los Andes. Estas cordilleras atraviesan de sur a norte el país, lo cual permite que su territorio tenga una inmensa variedad de pisos térmicos y, a su vez, un absoluto potencial de siembra en sus suelos, pues posee las tierras más fértiles para la agricultura.

La región Andina es también la zona con el mayor número de población en el país, por lo tanto, es un eje económico fundamental para el desarrollo de la nación.

Pacífico

Pacífico

Número de Departamentos

3

Clima

Tropical húmedo de selva

Geografía Física

Selva húmeda o bosque tropical, llanuras aluviales, bosques de pantano, bosques enanos nublados, playas arenosas, ciénagas, manglares y arrecifes de coral.

Denominación de Origen

Café del Cauca, Café de Nariño, Sombreros de Sandoná.

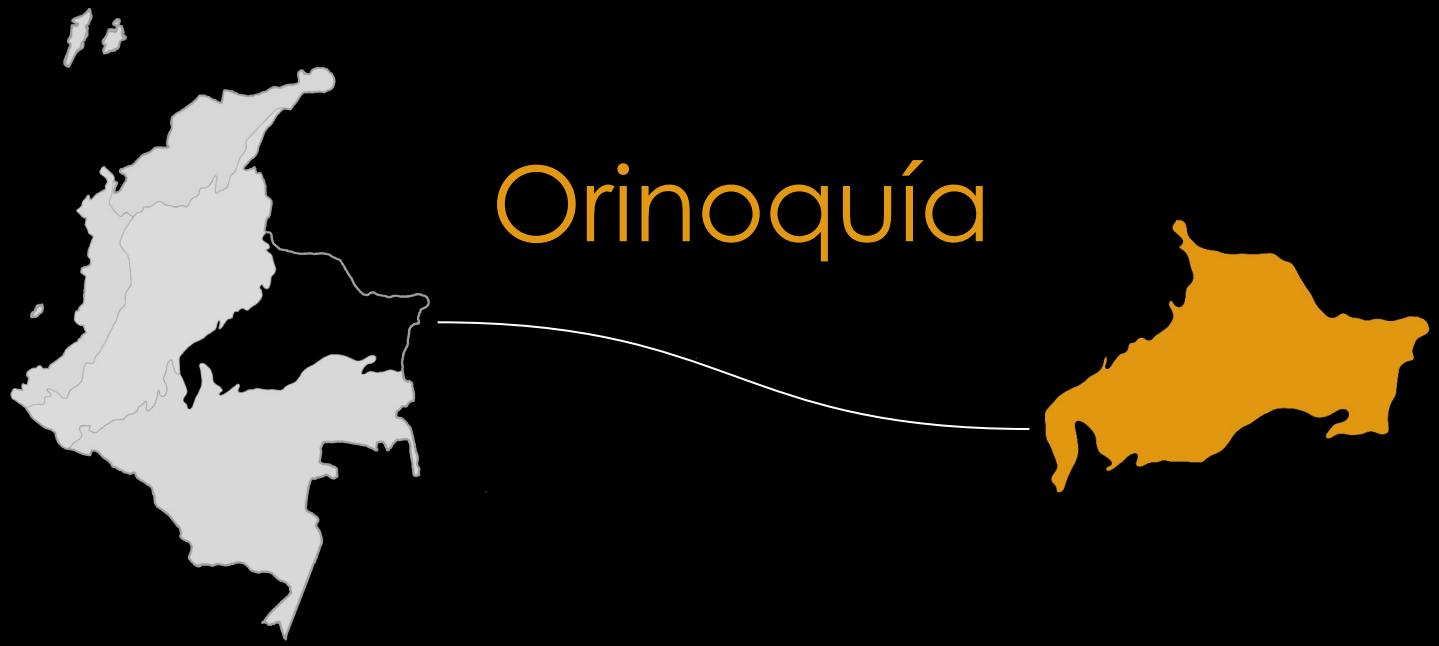
Pacífico

Esta región se caracteriza por su increíble biodiversidad. Es una zona con una hidrografía privilegiada, que además posee ecosistemas que permiten una inmensa riqueza ecológica.

Su cultura gira alrededor de la afro-colombianidad, tienen un profundo respeto por sus antepasados y esto lo reflejan en la conservación de tradiciones, recetas, mitos, bailes, lenguas y fiestas.

Aún mantiene diferentes lenguas como lo es la Woun Meu perteneciente al pueblo Wounaan, el Embera, el Nasa Yuwe y el Guambiano.

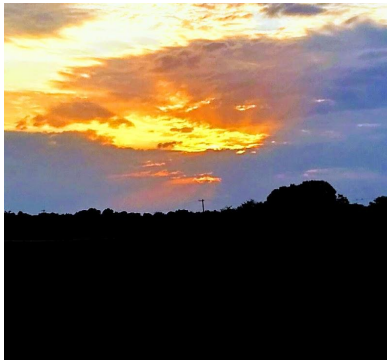
A pesar de esto, el pacífico continúa en la lucha del reconocimiento de su propio potencial, buscando salir de ser una región olvidada y lastimada por hechos históricos que han marcado el país.


Orinoquía

Orinoquía

Número de Departamentos

6



Clima

Continental

Geografía Física

Se forma por la cordillera de los Andes y llanuras que se extienden hacia el oriente.

Música

Pasaje, Joropo, Corrió, Contrapunteo.

Orinoquía

Esta región está formada por gigantes sabanas y ríos. Sus llanuras son extensas y reflejan toda su cultura llanera en cada una de sus costumbres, como lo es la ganadería y el coleo.

Su folclor es absolutamente fascinante y está representado en sus danzas, cantos, poemas, vestidos y sombreros, pues como ellos mismos hacen mención, el sombrero hace al llanero.

Sin embargo, en esta zona existen aún pueblos indígenas como los Guahibo, quienes poseen su propia lengua y tradiciones.

Amazónica

Amazónica

Número de Departamentos

6

Clima

Tropical húmedo y monzónico

Geografía Física

Bosque húmedo tropical y subtropical

Denominación de Origen

Queso del Caquetá

Amazonas

Es una región de selvas extensas en las que habita una biodiversidad tan inimaginable, que se estima que apenas está siendo realmente descubierta. Sus valores hídricos y ecológicos constituyen la importancia que tiene la protección de su ecosistema.

En la Amazonía aún se preservan las comunidades indígenas y estas hacen parte esencial del cuidado y entendimiento de la región, ellos han adquirido una elevada consciencia de su territorio gracias a sus ancestros, y su manera de honrarlos es preservando en armonía y dándole el respeto que merece.

Las lenguas que siguen vivas en la región son las Makú, Tucano, Witoto-bora, Ticuna y el Quechua Inga.

Insular

Insular

Número de Departamentos

5

Clima

Calido tropical

Geografía Física

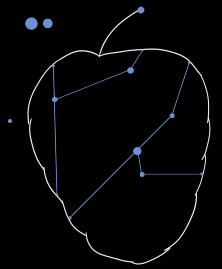
Islas, cayos e islotes

Música

La polka, el mento, el vals, el pasillo, el foxtrot, la mazurca, el cuadrille, el schottis, calypso, soka, suck, reggae y dancehall.

“EN LOS LISTADOS DE LA RED de reservas de la sociedad civil se tiene un registro de 209 frutas nativas reservadas”

Antonuela Ariza
cocinera colombiana,
helados selva nevada y
restaurante minimal



FRUTAS NATIVAS

02 Frutas Nativas

Es necesario comenzar por tener un entendimiento del término ***nativo*** para lograr llevarlo a la interpretación concreta de lo que es una ***fruta nativa***.

Al referirse a algo nativo se hace alusión a lo innato, a lo que nace naturalmente y a lo que pertenece o es relativo a un lugar. Es decir, es necesario que se cumpla con este tipo de condiciones específicas para ser considerado nativo.

Por lo tanto, el hecho de abordar las frutas desde el término de lo nativo podría asumirse de varias formas:

- Frutas producidas por la misma naturaleza: Son aquellas que no han sido introducidas al lugar, pues se han producido y han surgido allí de manera natural.
- Frutas nativas naturalizadas: estas especies son introducidas al territorio y posteriormente terminan por adaptarse a las condiciones del lugar.

Se pueden diferenciar los conceptos y clasificar de la siguiente manera:

- Frutas Nativas: se formaron en su territorio de origen de manera natural.
- Frutas Cultivadas: han sido traídas de otros territorio y se han adaptado a las condiciones en donde han sido cultivadas.
- Frutas Endémicas: aquellas que además de ser nativas, se producen en ese territorio único en el mundo.

No es una fruta nativa aquella que se han introducido recientemente en cierto territorio y necesita aún de insumos externos para ser producida.

Frutas Nativas

Existen herramientas muy buenas para encontrar datos de estudios, análisis y validación de la información sobre especies a nivel mundial. Serán compartidas en algunas páginas del book algunas que han sido empleadas en el proyecto.

La primera que herramienta que ha sido usada y aplaudida es "El catálogo de plantas y Líquenes de Colombia" de La Universidad Nacional de Colombia, editado por Rodrigo Bernal, S. Robbert Gradstein y Marcela Celis en donde se pueden consultar alrededor de 28.000 especies de plantas y líquenes. Ésta herramienta se ha utilizado en el LAB para validar si la especie es nativa, cultivada y/o endémica.

Se requiere del nombre científico de la especie para realizar la consulta.

Enlaces dentro del book

"El camino a recorrer es todavía largo. Pero la información que se presenta aquí constituye una valiosa herramienta sobre la cual podremos planear el futuro de nuestra flora: su conocimiento y su protección; su aprovechamiento racional y su incorporación a nuestra identidad nacional."

Gabriel Vallejo López
Ministro de Ambiente y Desarrollo Sostenible

Ignacio Mantilla Prada
Rector
Universidad Nacional de Colombia

02 Frutas Nativas

Colombia es un país con una gran variedad de frutas nativas, increíbles especies que se crecen en cada una de las diferentes regiones que la componen, ésto gracias a su inmensa variedad de suelos, ecosistemas y climas. La reunión de estos aspectos permiten la siembra de frutos que requieran de un ambiente tropical, de mayor humedad, de fríos de páramos, de un clima templado, de alturas de cordilleras o de llanuras.

Es esta la forma en la que realmente puede medirse el potencial de siembra del país, cuando incluso más allá de producir sus frutas nativas, también ha logrado que otras especies foráneas se adapten a los suelos y puedan ser cosechadas con gran éxito.

AMAZONAS

FRUTAS
NATIVAS POR REGIONES

02

Frutas de Colombia

Frutas de Colombia no es solo el título de esta página. Se trata de un grupo, al cual sería interesante llamarle movimiento, que busca la divulgación de información para la conservación de las frutas en Colombia.

La divulgación se realiza a través de redes sociales y hoy en día cuentan con más de 100 frutas reseñadas.

Gian Paolo Daguer y Camilo Andrés Castañeda son los fructivadores mater de este movimiento, quienes no sólo se encargan de reseñar sino de algo aún más valioso que es conectar a los diferentes cultivadores, apasionados por las frutas para compartir desde cada rincón de Colombia sobre las plantas y por supuesto, sus frutos.

En las siguientes páginas encontrarás nombres de frutas nativas por región.

Haz clic en el nombre de la fruta para conocerla, éstas son reseñadas por **Frutas de Colombia.**
Al hacer clic, te redireccionará a sus diferentes redes sociales, tales como Instagram, Twitter, Facebook.

*Se requiere de conexión a Internet

Enlaces en el book para +información

@FrutasColombia
Frutas de Colombia/Colombian Fruits
@Frutas_Colombianas

Frutas nativas por regiones

CARIBE

Frutas Nativas

Piñuela (Bromelia pinguin), Choibá, Mamey (Mammea americana), Uva de Playa (Coccoloba uvifera), Iguaraya, Guanacona o Matimba (Annona purpurea), Ciruela Criolla o Cocota (Spondias purpurea), Tamaca, Acerola *(malpighia emarginata)*, Mamoncillo (Melicoccus bijugatus), Zapote (Manilkara zapota), Níspero (Manilkara zapota), Corozo (Bactris guineensis), Caimito (Chrysophyllum caimito), Camajón (Sterculia apetala).

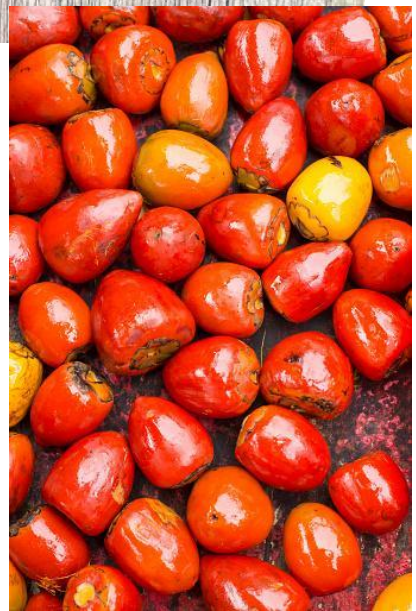
Haz clic en cada fruta para ver la reseña de **Frutas de Colombia**

PACÍFICA

Frutas Nativas

Borojó (Borojoa patinoi), Badea (Passiflora quadrangularis), Granadilla de Quijos (Passiflora popenovii killip), Chontaduro (Bactris gasipaes), Almirajó (Patinoa almirajo) , Lulo Chocoano, Naidí, Mil pesos (Oenocarpus bataua), Pepino Melocotón (Sicana odorifera), Choibá, Bacao, Guayabilla o Arrayán Chocuano, Arazá (Eugenia stipitata), Piñuelo (Duguetia confusa) , Chupa (Gustavia speciosa)

Haz clic en cada fruta para ver la reseña de **Frutas de Colombia**



Frutas nativas por regiones

ANDINA

Frutas Nativas

Cholupa (Passiflora maliformis), Lúcuma (Pouteria lucuma), Cuque (Solanum vestissimum), Lulo (Solanum quitoense f. Septentrionale), Tomate de árbol (*Solanum roseum*), Cacao (Theobroma cacao), Granadilla (Passiflora ligularis), Uchuva, Madroño(Garcinia macrophylla), Choibá, Pepino dulce o Pepino Morado (Solanum muricatum), Mora Andina(Robus glucus) , Chirimoya (Anonna squamosa x Anonna cherimola), Mamoncillo (Melicoccus bijugatus), Babaco, Curuba (Passiflora mollissima Bailey), Piñuela (Bromelia karatas), Chupa (Gustavia speciosa), Caimajón (Sterculia apetala), Anon (Anonna squamosa), Yaca(Artocarpus heterophyllus).

Haz clic en cada fruta para ver la reseña de **Frutas de Colombia**

MANIZALES
Caldas, Colombia

ORINOQUÍA

Frutas Nativas

Piñuela (Bromelia pinguin) , Leche Miel (Lacmellea edulis), merecure, mamoncillo (Melicoccus bijugatus), cocona, Ciruela criolla (Spondias purpurea), Tucuragua, hobo, cubarro, guama (Bactris major), moriche, Leche Miel (Lacmellea edulis), Hobo, Burucuña (passiflora nitida), Tucuragua (Annona purpurea)

Haz clic en cada fruta para ver la reseña de **Frutas de Colombia**

Frutas nativas por regiones

AMAZÓNICA

Frutas Nativa

Moriche o Leche miel (Mauritia flexuosa) Sacha Guayaba (Eugenia patrisii), Merecure, Mamoncillo, cocona (Solanum sessiliflorum), Ciruela criolla (Spondias purpurea), Tucuragua, Hobo, Cubarro (Bactris major), Guama, Umarí (Poraqueiba sericea). Cupuí (Theobroma subincanum) , Ucuqui (Pouteria ucuqui), Caimo de Monte (Pouteria torta var. Glabra), Copoazú Theobroma grandiflorum), Ucuye (Macoubea guianensis Aubl), Camu Camu (Myrciaria dubia), Bacao (Theobroma bicolor).

Haz clic en cada fruta para ver la reseña de **Frutas de Colombia**

Frutas nativas por regiones

INSULAR

Frutas Nativas

Piñuela (Bromelia pinguin)

Arrayan (psidium sartorianum)

Haz clic en cada fruta para ver la reseña de **Frutas de Colombia**

GUAMA

(Inga Edulis)

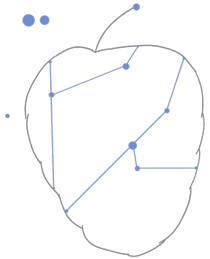
PRODUCTORES COLOMBIANOS

Hoy día nos olvidamos de lo importante que es un cultivo, se puede caer cualquier cosa, pero la alimentación de una sociedad no puede caer.

“En Asia, en Perú usan todas las frutas para desarrollar productos e incluirlos en la gastronomía. Aquí en Colombia resulta difícil por las condiciones de los campesinos, las distancias, las cosechas no son constantes, parejas o abundantes. Se ha dado más importancia a raspar coca que mirar las frutas de Colombia.

Es importante apuntar a un tema de concientizar a los productores para lograr regular las cosechas y garantizar la cadena funcionando. Se requiere de un centro de acopio para despulpar y conservar las frutas de cada cosecha.”

MATEO FERNÁNDEZ,
BIÓLOGO



02 Productores colombianos

Se realizó una serie de entrevistas a diversos productores de frutas presentes en diferentes regiones del país. Su fin se basó en profundizar y conocer los procesos, retos y reflexiones que surgen detrás de las frutas que cultivan.

Entre múltiples preguntas se quería establecer qué clase de frutas cultivan, cuántas hectáreas destinan a ello, cuáles son sus tiempos de cosecha, si creen conocer las frutas que cultivan, qué hacen con la fruta que cultivan, si conocen de la existencia de desperdicio de la misma y su perspectiva sobre el campo colombiano.

A continuación, las entrevistas con cada productor y sus respuestas.

Juan Fernando Medina
(Zona sur occidente del Huila)

Ubicado a 1100 msnm, en esta zona se cultiva café, lulo, maracuyá y granadilla.

¿Qué frutas cultiva usted?

-No hay sistema de cultivos con fines de comercialización, los pocos árboles frutales que hay, han crecido de semillas botadas y unos pocos sembrados para el gasto en la casa.

¿Cuántas hectáreas cultiva?

-La finca está en un 95% en rastrojo y monte grande. Solo el 5% es utilizado

¿Cuánto tiempo se demora la cosecha?

-En el 5% hay café se demora 6 meses mayo a junio cosecha y noviembre diciembre mitaca.
Algunos árboles de aguacate mayo y noviembre.

¿Considera que conoce el producto que cultiva o vende?

-No hay suficiente capacitación.

¿Qué hace con la fruta que cultiva? ¿Es para consumo propio o para venta y distribución?

-Los pocos árboles que dan fruta la usamos para el propio consumo. A excepción del café que se vende verde en las compraventas.

Productores colombianos

¿Cuánto peso o bultos saca en cada cosecha?

-Para el café. Se recolecta, se hace el descerezado, se deja de un día para otro para la fermentación, después el lavado y oreado para eliminar agua, luego se empacan en tulas de 50 kilos, y se lleva en el carro que sube a la vereda.

Cuando hay cosecha de mango se recogen desde el día viernes y se lavan y escoge el que está en buenas condiciones y se organiza en canastillas plásticas.

Alrededor de 4 canastillas.

¿De esos kilos se desperdicia algo?

-Se desperdicia por insectos (mosca de la fruta).

¿Qué preparaciones realiza con las frutas que cultiva? ¿Ha tratado crear recetas con las frutas que cultiva?

-La consumimos en jugos o se consume de manera directa. No practicamos hacer recetas.

¿Su familia interactúa en el cultivo? ¿ Cómo se benefician ellos con el cultivo de fruta? ¿Su ingreso depende del cultivo de fruta?

-No creo, porque no vivimos de lo que produce la finca, y no tengo hijos y mi sobrino tiene
otras aspiraciones lejos del campo.

¿Alguna fruta que haya tratado cultivar no se ha dado?

-Así de modo de experimento he intentado sembrar sandía pero la planta muere.

02 Productores colombianos

¿Cómo cree usted que se puede vender la fruta que cosecha? ¿Ha pensado venderla?

-No los ingresos nuestros son de otra actividad, en si la finca solo la veníamos utilizando como
sitio de descanso. Por lo que sé o lo poco que he visto en otras veredas se tienen cultivos de frutas, llegan los compradores a las veredas en turbos y compran la fruta y se la llevan para las ciudades. Desconozco el tema de costos y beneficio.

¿Qué cree que pasar con el campo colombiano?

La herencia del campo no tiene un buen pronóstico, primero el cambio del clima; ya no hay un orden de cuando es invierno o verano, los lapsos de verano son más extensos.

Las nuevas generaciones están migrando a la ciudad a buscar mejores oportunidades.

Otro tema es el de que para tener un cultivo de x fruta, es una regla obligatoria usar insumos químicos, fungicidas, pesticidas para poder tener alguna producción pero de esta manera se está envenenado el suelo, eliminando animales que son beneficiarios para el suelo.

Contacto:

+57 319 3624680
juanmm1289@gmail.com

CAFÉ
DE COLOMBIA

Productores colombianos

Leonor Rodríguez

(Mogambo Sendero Ambiental, municipio de Viotá)

Viotá es conocida como la capital cafetera de Cundinamarca, por su tradición de cultivo de café y los antecedentes históricos y la importancia de sus haciendas que tuvieron un apogeo y un declive.

La región es una despensa de comida, de allí sale café, cacao, aguacate, plátano, banano, naranja, mandarina, mango, siendo estos entre muchos, los alimentos más representativos. También se cultiva tomate, lulo, mora, y habichuela,

¿Qué frutas cultiva usted?

-Nuestros principales cultivos son: café, guayusa, árbol del pan variedad sin semilla, calaguala, conopio, pipilongo, balú, nuez de inchi, jackfruit, aguacate, naranja, mandarina, limón, y otras en menor escala. Nosotros nos hemos dedicado desde hace 41 años a procesos de I+D+I, enfocados en el conocimiento de especies vegetales promisorias, adelantando procesos de propagación, domesticación, cultivo y aprovechamiento sostenible. Esto incluye diversidad de especies, alimenticias, medicinales, colorantes, palmas, helechos, maderables, cosméticas, entre otros usos.

¿Cuántas hectáreas cultiva?

En un espacio de 20 hectáreas, con manejo en policultivo, en agricultura orgánica, tenemos una muestra representativa de las principales plantas útiles de las diferentes regiones de Colombia y del mundo que las nuevas generaciones las ven como nativas, aunque han sido traídas y ya forman parte del paisaje.

Productores colombianos

¿Cuánto tiempo se demora la cosecha?.

-Cada especie tiene una dinámica de cultivo diferente y en algunas el proceso ha sido desde conseguir la semilla, hasta establecer todos los tiempos, germinación, cultivo, manejo, aprovechamiento, inclusión en nuevos mercados.

¿Considera que conoce el producto que cultiva o vende?

-La idea es tener un conocimiento claro de cada especie y producto, especialmente cuando son nuevas especies para ir promocionando su uso.

¿Qué hace con la fruta que cultiva? ¿Es para consumo propio o para venta y distribución?

-De las especies cultivadas, primero está el consumo personal, difícilmente el consumo local, por aquello de los hábitos y costumbres, y finalmente los nuevos mercados.

¿Su ingreso depende del cultivo de fruta?

-Nuestros ingresos dependen de la comercialización de nuestra producción agrícola, de las visitas de estudiantes universitarios, de grupos de extranjeros, de grupos familiares y de grupos institucionales.

¿Qué hace cuando no hay cosecha?

-La idea es que durante todo el año tengamos producción de alguno de nuestros cultivos, para tener ingresos continuos.

Productores colombianos

¿Cómo es el proceso de venta de sus frutas?

-Las ventas se hacen de manera directa productor – cliente. No se lleva a plazas de mercado. Esto se ha intentado, pero si no hay un conocimiento previo, por parte de potenciales y nuevos consumidores, la comercialización por este canal no es la ideal.

Se procura vender directamente la producción a chefs, restaurantes, laboratorios de cosmética y fitoterapéutica, clientes institucionales y personales. La comercialización y el transporte lo realizamos en vehículos propios. La idea es evitar al máximo los intermediarios y la dependencia, porque serán ellos quienes siempre se queden con las ganancias.

¿Qué cree que pasa con el campo colombiano?

Debemos dar la real valoración a la producción. Mientras esto no pase, siempre tendremos diferencias significativas, en las ganancias de quienes producen y quienes comercializan.

Otro punto es tratar de dar valor agregado en el sitio a la producción. El propósito de tener diferentes especies, de diferentes climas y regiones no siempre ha sido la comercialización de las cosechas, ha sido también el interés de recuperar especies interesantes, conservar la biodiversidad, propagar y diseminar estas especies para evitar su extinción. El lema es conservación – protección - producción pueden ir de la mano si nuestra única meta no es el dinero.

02

Productores colombianos

Mientras se escuche de los padres que viven en el campo frases como: “No quiero que mis hijos sufran, ni les toque lo que a mi me toco, salga de acá”

Que acá no se hace plata, la formación académica sea vista únicamente como la fórmula para salir del campo y conseguir plata, se mantenga el ritmo actual de trabajar la semana para el sábado ir a riña de gallos y beberse allí o perder el dinero conseguido pues las circunstancias no serán las mejores
y no se verán cambios.

Otro hecho real, es el envejecimiento de la población rural, la pérdida del saber
tradicional, el desamor al campo, sin entender que vivimos de lo que allí se produce.

Contacto:

+57 3168907234
lrodriguez@mogambosenderoambiental.com

Luis F Mataute
(Anori, Antioquia)

Ubicado a 1450 msnm, región donde se hallan principalmente frutas silvestres como guama, Poma, arrayán, uva de monte.

Se encuentran cultivos de guanábana, naranja, limón, mandarina y guayaba,

¿Qué frutas cultiva usted?

-Naranja, mandarina, limón, guanábana, maracuyá, poma, guama, zapote, matasabores, matasano, anón, chirimoya, aguacate, papaya, confite, arazá, níspero, banano, esas por ahora.

¿Cuántas hectáreas cultiva?

-Ahora llevo una solamente, mi intención es ampliarme, comprar una tierra en zona caliente y cultivar más.

¿Cuánto tiempo se demora la cosecha?

-Aún no tengo conocimiento de muchas frutas, pero por ejemplo el aguacate es anual, la guanábana es permanente, la naranja es anual

¿Considera que conoce el producto que cultiva o vende?

-Lo conozco poco, estoy en el proceso de conocer de él.

¿Qué hace con la fruta que cultiva? ¿Es para consumo propio o para venta y distribución?

-Autoconsumo, no tengo volúmenes interesantes para la venta.

¿Cuánto peso o bultos saca en cada cosecha?

-Como apenas estoy empezando, no pasa de los 10 kg. Mis árboles son juveniles.

Productores colombianos

¿De esos kilos se desperdicia algo?

-Nada se desperdicia. A veces lo que no se alcanza a cosechar, alimenta a la fauna nativa.

¿Qué preparaciones realiza con las frutas que cultiva?

-Consumo directo y jugos.

¿Ha tratado crear recetas con las frutas que cultiva?

-Nada por ahora, no.

¿Su familia interactúa en el cultivo? ¿ Cómo se benefician ellos con el cultivo de fruta?

-Si interactúa, me ayudan a la siembra y mantenimiento. Ellos se benefician con el consumo de la misma.

¿Su ingreso depende del cultivo de fruta?

Por ahora no, es una pasión por ahora. Pero mi intención es volverme un emprendedor del cultivo de la fruta.

¿Hay alguna fruta que haya tratado cultiva y no se haya dado?

-Níspero de tierra caliente, carambolo.

¿Cómo cree que se puede vender la fruta que cultiva?

-La idea es abastecer el mercado local y si se supera la venta, tratar de comercializarlo en la subregión Nordeste de Antioquia a través de las plazas de mercado y posterior la mayorista.

Productores colombianos

¿Qué cree que pasa con el campo Colombiano?

-Faltan políticas estatales reales y contundentes que subsidian insumos, que protejan los precios mínimos de comercialización y sobre todo falta vías de comunicación que permitan el acceso a tierras de excelente calidad nutricional pero muy distantes.

Contacto:

+57 312 8240053

Marco Poenher

(cuenca del río Pance, en el lindero del PNN Farallones de Cali.)

Santuario de fauna y flora ubicado entre los 1650 y 2150 msnm, AguaViva es una reserva natural.

¿Qué frutas cultiva usted?

-Aunque hay frutales, café y plátano y banano, ya no cultivo para vender.

¿Cuántas hectáreas posee Aguaviva?

-Mide algo más de 19 hectáreas, y la he restaurado casi completamente en bosque de especies nativas.

¿Su ingreso depende del cultivo de fruta?

-La reserva depende de mi trabajo y pensión. No se sustenta con ventas de fruta ni del café.

Aunque he comenzado a vender arbolitos que reproduzco con semillas cazadas en el bosque. Son especies en peligro de extinción.

¿Ha tratado crear recetas con las frutas que cultiva?

-Yo creo recetas con todo. Recientemente he desarrollado vinos a base de jengibre y frutas neo tropicales.

02 Productores colombianos

¿Qué cree que pasa en el campo Colombiano?

Creo que muchas frutas ya no se venden por cuestión de la globalización y los TLC, y también porque la gente se ha migrado a las ciudades, y se han olvidado de lo nativo. Compran manzanas, peras, arándanos y fresas. Ya ni saben qué es una guama o madroño.

Creo que habrá una "resurrección" de las frutas nativas, porque los campesinos aprenderemos a mercadearlas, y son TAN buenas!

Contacto:

+57 316 5626627

Jeison Martínez

(Región de Orinoquia, corregimiento Mata de Limón)

Región con orientación ganadera, donde a veces se cortan algunas areas para hacer cultivos, que allí se llaman conucos.Se siembra cultivos transitorios de pancoger, plátano, yuca, caña, malanga, ñame, maíz,y guarial; que es un tubérculo.

¿Qué frutas cultiva usted?

Yo tengo cultivo de leche miel, que es una fruta muy deliciosa. ¿De dónde saca uno las frutas? Aquí generalmente uno saca las frutas del monte a la orilla de las quebradas, aquí llamamos quebradas a los caños, a los campos de agua que son tributarios a los ríos.

Entonces, no hay así una tendencia de uno sembrar frutas porque la mayoría de fincas son ganaderas. En mi caso yo tengo sembradas semillas de guama, de merey que también le dicen marañón, leche miel que tengo ya unos latizales grandes; casi de dos metros, y he sembrado también fruta como marota, madroño, mararay, palma de mararay. Y en los potreros crecen otras frutas, osea aquí las frutas se dan naturalmente, no es que uno las siembre porque hay árboles de 20-30 metros que ya estaban ahí inclusive antes de haber comprado las frutas.

¿Cuántas hectáreas cultiva?

Hectáreas de cultivo no, nuestra finca es de vocación ganadera. El área donde están sembradas las frutas no supera el 10% de una hectárea, eso es natural. Las frutas aquí se dan natural, las que están en cosecha.

Las que uno ya está sembrando, pues yo tengo un semillerito de las frutas que les dije. La idea mía es sembrar a cuesta de una quebrada, porque en verano o en invierno siempre van a estar húmedos esos suelos para que sea fértil y crezcan estas plantas. Pero aquí no hay un comercio, no hay una salida de las frutas nativas. Que inclusive uno dice aquí que son nativas, pero haciendo una investigación, son frutas que son traídas desde hace muchísimos años desde la época de la colonia y la conquista, desde África y otras regiones, pero que aquí se aclimataron, crecieron, se reprodujeron y se esparcieron.

¿Qué tiempo se demora la cosecha?

Yo sembré una semilla de merey y a los 3 años me empezó a producir merey, tengo sembrado unos arboles de leche miel, ellos tienen como casi 4-5 años y ellos comienzan a dar por ahí a los 12-15 años, incluso 20 años porque es un árbol muy grande.

Son frutas que cuando el arbol esta bien grande producen, las otras frutas que yo le enviaba a Gian Paolo Daguer pues son frutas que ya están, que nacen por ahí en el monte, que crecen en los potreros y que se dan sin que uno los siembre. Muchas veces, lo que uno hace cuando roza los potreros es cortar algunos frutales. Deja uno los más grandes y altos, que al final son los que se cosechan y producen más frutas.

¿Considera que conoce el producto que siembra?

Yo considero que no lo conozco, porque de las frutas que yo le enviaba a Gian Paolo, ni siquiera hemos podido dar con el nombre científico de algunas, porque son muy extrañas, muy raras. Es el caso por ejemplo de la marota que es una enredadera que tiene espinas que crece a las orillas de las quebradas, que inclusive algunas personas de aquí del llano no la conocían.

También hay otras frutas que no hemos podido dar con el nombre científico, que no hemos dado, son muy raras. De pronto la familia se conoce, pero el género y la especie, el nombre científico exacto no se ha dado, no se confirma.

¿Qué hace con la fruta que cultiva? ¿La comercializa?

Las frutas que tengo realmente son para propio consumo. Como he entrado al grupo de frutas de Colombia, lo que realmente he hecho es intercambio de semillas, porque no se recogen por bultos, no es una producción abundante. Lo que más me interesa es tener como el germoplasma, tener la semillas, tener la capacidad y el potencial para producir y trabajar para que esas especies no se extingan. Entonces no hay un mercado así como que uno diga, un bulto de frutas de leche miel, un fruto de merey.

En el caso del merey, es medicinal, los mismos animales se lo comen. Osea cuando está en cosecha el árbol le caen las meliponas, le caen las avispas, le caen los pájaros. Uno se come lo que les deje ellos, porque eso sí, los animales dispersan muchas semillas de esas y en la mayoría ellos las consumen. Porque uno está en sus labores de campo y no le dedica, ni le hace un seguimiento a esas frutas.

Desconozco si en Yopal o en Villavicencio en las plazas vendan frutas nativas por bulto, creo que no, porque yo conozco el central de abastos de yopal y yo nunca he visto que vendan frutas criollas o nativas. En las plazas de mercado nunca he visto, no hay mercado para eso, no hay mercado. A Veces la gente que tiene muchos árboles de una fruta y cosechan, los llevan a los pueblos y los venden. Algunas personas tipificadas que les gustan.

Por ejemplo en el caso de la lechemiel, que es una fruta muy rica, una pepa pequeñita amarilla, que brota dos sustancias la fruta, una sustancia que sabe a leche y otra que sabe a miel. Aveces la gente que tiene mucha producción pública por Facebook, porque no hay un grupo, un fanpage que diga "¡Frutas criollas!", a tanto el kilo de tal fruta. No, no conozco que se esté haciendo eso. Desconozco incluso que se están investigando frutas nativas, la única referencia bibliográfica que tengo de frutas nativas es del libro: plantas útiles de la cuenca de Orinoco, del señor Jaime Duarte Acero. Pero, en ese libro de las frutas que yo tengo, hay muchas frutas que no aparecen. Es una rama de la botánica o del área forestal que aún en la Orinoquía no se ha investigado de fondo.

¿Cuánto cultiva de frutas?

Es para consumo propio, entonces cuando salen muchas lo que hago es intercambiarlas con algunas personas que están en el grupo de Whatsapp porque hay muchas variedades que se parecen. Por ejemplo yo tengo una variedad de Guama que es la Guama pico de loro, que crece mucho por los cuerpos de agua, que se da naturalmente, retiene mucha agua. Como hay muchas variedades de Guama, de la familia Inga, es el primer nombre de las guamas. Uno lo que hace es intercambiarla con otras similares, con otras especies parecidas.

¿Cuánta cantidad de fruta se desperdicia?

Por ejemplo en este momento hay cosecha de leche miel, cosecha de cubarro, cosecha de palma de mararay, cosecha de madroño, cosecha de guayaba danta, cosecha de guama larga. Esa si es de la casa, esa si la consumimos. En el caso por ejemplo del madroño, de la guama.

Que día que fui a buscar la planta de la guama, ella se madura tanto que se seca, osea como no se aprovecha. Ella se abre una parte y sus semillas comienzan a germinar, y como llueve me imagino que la quebrada se las lleva y crecerán en otro lado o se mueren. Entonces se pierde mucha fruta, en el caso del madroño, hoy que pase por la planta de madroños uno ve muchas pepas en el piso y uno trata de comerse las que están buenas, porque otras se la comen los gusanos. Aquí llueve de abril a diciembre entonces hay mucha humedad que daña la fruta. Entonces yo calculo que si uno no está yendo al madroño, el 100% se desperdicia. Si uno no está yendo a donde están las guamas y los leche mieles el 100& se desperdicia.

¿Qué preparaciones realiza con la fruta que cultiva?

En el caso del leche miel uno se come la pepita y yo la siembro, en el caso del cubarro que es un fruto espinoso, como una palma.

Hay cubarro y palma de cubarro, yo me refiero al cubarro que se da en racimitos, una pepita que al fondo tiene una almendra dura que se rompe con piedra y se come, él tiene una carnosidad entre la cáscara y la pepa, entonces nosotros hemos hecho jugo de cubarro que queda muy rico. En el caso del merey también se hace jugo de merey, hay tambien se hace jugo con una fruta que se llama Adidito, que también está en cosecha. Hace unos días encontramos una fruta que se llama pan de año, no se si es fruta o verdura. Yo creo que es una fruta, ese pan de año nosotros hemos comido con huevo, lo hacemos con huevo frito o si no se asa y se come uno lo que está adentro de la pepa, como cuando uno asa una mazorca de maíz.

¿Ha creado alguna receta con esas frutas?

No he investigado en el tema de gastronomía. Me interesa más el tema de que exista la especie, de que se reproduzca, de que se disperse. Pero ya hacer una receta, que una colada, que una gelatina, no, no he hecho.

¿Su familia interactúa con el cultivo? ¿Se beneficia de ellas?

Mi familia claro que se beneficia, cuando vamos a recoger la fruta, la consumimos, y botamos la pepa o aveces yo siembro algunas. Pero económicamente no dependemos de eso, porque son fincas ganaderas, entonces nuestros ingresos dependen de eso.

Las frutas y las verduras que uno siembra en la finca cuando uno se queda son para comer, para uno sostenerse, vivir de eso.

¿Sus ingresos dependen de la fruta?

Mis ingresos no dependen de la fruta, es un hobby, es una pasión, es un gusto darle importancia a esas especies. Yo no dependo económicamente de la cosecha de las frutas ni conozco a ninguna persona de por aquí que lo haga, he escuchado de un señor por aquí en una finca cercana y que tiene muchas frutas sembradas, pero que es algo como turístico.

Entonces en ese orden de ideas ese señor sí puede depender de su finca, de lo que siembra para mostrarlo como turismo. Pero en mi caso no dependo de esos ingresos, primero como te digo no son hectáreas, son cultivos diseminados, son poquitos y segundo porque cuando hay cosecha no es mucho lo que se saque. En el caso del merey, es una fruta medicinal. Cuando uno se come la fruta, es porque le cura eso, la misma hoja uno la hierve y también es medicinal.

¿Qué hace cuando no hay cosecha de la fruta?

Cuando no hay cosecha lo que yo hago es el seguimiento a los árboles, me acuerdo de ellos. A Veces uno se da cuenta que para cierta época hay producción, por ejemplo la mayor parte de frutas en la Orinoquía dan cosecha entre abril y julio. ¿Porque? Porque es la fecha cuando empieza el invierno, entonces hay muchos árboles que florecen en verano, desde diciembre hasta abril. De ahí que es hermoso ver como florecen los árboles en verano, le salen unas flores amarillas hermosas.

Hay mucho árbol que florece en verano aquí en la Orinoquía y las frutas salen también para esa época, y cuando empieza el invierno empieza la producción, hay cosecha, y se aprovecha lo que uno pueda de pancoger y los animalitos también se aprovechan de la cosecha.

¿Qué fruta ha tratado de cultivar y no se ha dado?

Debido a que llevo poco tiempo, desde 2016 en recuperar especies. Especies que uno dice nativas, que son conocidas a nivel nacional pero que aquí no se le da la importancia y el valor a esas especies, a esas frutas. Yo me acuerdo en mi infancia que uno siempre encontraba fruticas en el camino, pero hoy en día el tema de la ganadería extensiva, el tema de la tala, el tema de algunas situaciones propias de las especies, de las plagas. Ya es muy raro encontrar frutas, son muy escasas. De las que he podido sembrar en este momento, ninguna ha podido germinar.

He podido germinar semillas de algarrobo, de leche miel, de cubarro. Hace poco sembré unas semillas de mararay, de merey, entonces aquí esas frutas, muchas tienen posibilidad de que se reproduzcan. Entonces uno ve que es un proceso natural, es un proceso donde una fruta en un bosque, un pájaro, un animal, una mariposa, que dispersan las semillas y crecen en otro lado. Es el caso de la marota, que es una fruta, enredadera que crece a orillas de la quebrada, que también crece en el monte, que es una pepa de color de granadilla con manchitas como negras, esa semilla yo la he podido sembrar y me ha germinado. Pero, desconozco cómo crecieron las que crecen en la quebrada, debió haber sido un pajarito que la llevó allá. Todas las que he sembrado me han dado cosecha.

¿Cómo cree que se pueden vender más las frutas?

Yo creo que, decir que cosechar algunas frutas de la Orinoquia o de aquí del piedemonte llanero, uno debe hacer la siguiente separación:

una cosa es decir la región llanera, pero otra parte es la del piedemonte de la cordillera oriental, que va hacia el cocuy, que va hacia el páramo de pisba.

Toda esa estribación montañosa uno le dice piedemonte llanero, esas condiciones climáticas son diferentes. La parte donde yo estoy se le dice el piedemonte llanero; ahi llueve, eso se llama clima bimodal; llueve de abril a diciembre, los criollos dicen que llueve desde semana santa hasta navidad. Y hay un verano a finales de diciembre hasta mediados de abril, antes de semana santa. En el piedemonte llanero siempre llueve toda la semana santa, pero por tantas cosas del calentamiento global a veces empieza a llover antes de semana santa. Pero en semana santa nunca está en verano, entonces hay un tema de investigación, hay un tema donde no se le da el valor de importancia a esas especies, por tanto su clasificación, su taxonomía. No hay un tema como una asociación o un instituto que clasifique, por ejemplo: frutas nativas de la Orinoquia.

No existe, desconozco, este es un tema que apenas está empezando con el tema de los bonos de carbono, el tema de la investigación, apenas está empezando. Hay fundaciones que apenas están empezando a investigar esto, muchas veces por temas de bonificaciones de empresas petroleras, otras veces con la USAid, otros con gremios como los palmeros, los arroceros, los ganaderos, pero este tema de las frutas en el piedemonte llanero está nuevo, no se ha estudiado. Se conoce popularmente porque uno dice, esta fruta mi abuela le decía tal y yo la consumía en la infancia. Pero no hay digamos una institución que tenga una colección, como un herbario, que así sea virtual, puede que no sea físico pero que diga virtual, las frutas de la Orinoquia son estas. Es un tema nuevo el de la investigación, es dificil conseguir material para trabajar, requiere de mucho tiempo para buscar allí donde está la clasificación taxonómica en Bogotá, me imagino que es allí donde la universidad nacional clasifica la especie, le pone fotos y todo eso. Desconozco en este momento de cómo es que se llama la pagina.

Productores colombianos

Para dedicarse a cosechar se requiere digamos una persona que se dedique y que le guste, porque no hay dependencia económica. Uno no va a hacer plata en un año, en dos años o incluso en diez, porque hay frutas que para que den tienen que ya estar grandes para dar cosecha, dar fruto. Entonces si alguien se quiere dedicar a eso es porque en su finca ya estaban esos árboles desde antes de que la compró, por ejemplo en el caso de las fincas donde hay muchas naranjas, muchas mandarinas en cosecha y lo digo porque mi abuelo tenia finca, y allí se daban muchas mandarinas. Él las llevaba en bultos y las vendía en Yopal, pero hace unos años para acá la vocación campesina se volvió ganadera. Entonces uno ya no puede decir que va a vivir del aguacate como en otras regiones del país, como en el eje cafetero, el huila, el tolima o el caso de Boyacá que uno dice, no, yo voy a vivir sembrando cebolla, sembrando la papa.
No, aca la mayoria de fincas son ganaderas y cuando tienen mucho bosque entonces a veces hay fincas que las compran para compensaciones ambientales, pero no hay un mercado.

No hay alguien que yo conozca que dependa de frutas nativas, o que tenga grandes extensiones de frutas nativas.

¿Qué está llegando? ¿Qué se está sembrando? Se está sembrando mucho lo que es la palma de cera en la Orinoquia, el aguacate hass, de la región más montañosa desde los 500 m hacia arriba, hay fincas muy cafeteras, en el caso de Támara que ya es el municipio cafetero del casanare, están llegando cultivos extensivos de cacao, de aguacate hass como te decía, algunas otras frutas que se puedan dar, pero frutas nativas que dependen únicamente de esas cosechas no conozco ninguna. Son frutas que ya estaban cuando uno compra la finca, porque aquí la gente compra, vive unos años y vende. Es muy difícil encontrar a alguien que diga, yo aquí nací y llevo 50 años en la finca, no. Generalmente por más tiempo que lleve alguien en una finca son 20-30 años, de pronto vende y compra una finca que esté más cerca a una carretera, pero no se lleva las semillas. Aquí no hay un banco de semillas nativas, no existe.

Uno reproduce semillas porque a uno le gusta el tema, le apasiona, va a donde está la semilla, la seca, la siembra, pero no hay como una entidad que diga yo recibo semillas para sembrar, no hay una entidad que diga yo recibo semillas de plantas nativas para hacer programas de reforestación. En mi caso no conozco ningun vivero ahorita, no conozco ningun vivero que tenga mucha producción de estas frutas nativas, tanto para su venta como para su producción ni su siembra.

¿Qué cree que pase con la herencia del campo?

Es un tema muy difícil. Porque hace más de 20 años, estas fincas tenían mucha juventud y mucha niñez, era una región donde habían muchas especies menores que llamamos, de gallinas, de pavos, de piscos, de gallinetos. Habían muchos cultivos, habían muchos trabajos para trabajar.

Hay una ausencia de mano de obra, hay una ausencia de jóvenes que trabajan la tierra, no se consigue un obrero para trabajar, entonces los dueños de las fincas, solo tienen ganado en sus fincas y solo van cuando se necesita trabajar el ganado, porque la Orinoquía es muy ganadera.

Entonces el campo, la generación actual. No hay generación actual que vea futuro en el campo, el campo se ve como algo de viejos, como algo de otro tiempo, la mayoría de población juvenil ya ha adoptado una vida citadina y le gusta ir de vez en cuando al campo, le gusta ir de vacaciones o el fin de semana. Pero ya es poca la población juvenil que viva en las fincas, uno puede que encuentre población juvenil en las fincas porque son los hijos de los dueños de las fincas que van un fin de semana o porque trabaja de encargado y le pagan una mensualidad por estar en la finca y hacer las labores que el dueño de la finca le pone. De esos encargados pocos son los que son jóvenes y son los que uno puede encontrar en la finca. En general pienso que en el futuro y este tema del coronavirus, nos ha dejado una lección muy grande y es que hay que cosechar y hay que vivir donde tú siembres y cultives tus alimentos,

porque ya es un caos inclusive ir a los pueblos porque a uno le sacan un comparendo o porque no consigue tal producto.

Entonces una persona que se ponga a reflexionar en esos aspectos, ve que es más importante regresar al campo, cultivar, puede que no viva totalmente en la finca pero cultive. Cultive porque esa despensa económica es la que le va a garantizar por ejemplo en este momento, de manera personal, la familia de nosotros nos vinimos a la finca porque en el pueblo para alimentar 6-8-10 personas diarias, para comprar la papa, para comprar el tubérculo, la carne, ya es difícil. Entonces como uno acá tiene cultivo de papa, tiene cultivo de yuca, tiene el maíz, de malanga, sembró el ñame, entonces ya esa parte, eso que uno compra en la ciudad acá se reemplaza por uno que uno ha sembrado y se ahorra algo de dinero para los alimentos diarios. No vamos a decir que ya es irse a vivir a una finca toda la vida, porque uno también necesita sal, carne, articulos personales,

pero sí es darle un poco más de importancia al campo, y muchas fundaciones, muchas ONG, instituciones, fomentan la vida agrícola, el tema de la soberanía alimentaria, pero en la región donde yo vivo la concepcion juvenil de ir a vivir al campo es nula en la juventud, a las juventudes les gusta estar en los pueblos, tener tecnología, tener internet, wi-fi. Ellos quieren estar en las redes, en informática, en todo eso, y puede que les guste ir de visita al campo, pero no a dedicarse completamente a él.

Contacto:

+57 320 8195932
jeismart89@gmail.com

Luisa María Suárez Ángel

(San Martín de los Llanos, región de la Orinoquía)

Ubicado a los 405 msnm, región con vocación ganadera en su mayoría, se cultivan palma africana, arroz, patilla, yuca, cítricos y plátano.

¿Qué frutas cultiva usted?

Reproduzco especies nativas del Llano con semillas que encuentro en el bosque con el fin de salvaguardar el patrimonio natural y cultural de mi región y conservar la memoria histórica de mis ancestros, de igual manera estoy desarrollando una galería con fotos de todos los frutales que reproduzco.

Entre las especies que reproduzco está el madroño, 5 clases de madroño. (*Garcinia madruno, garcinia acuminata, garcinia humilis, garcinia macrophylla y garcinia brasilensis*), uva caimarona *(Pourouma cecropiifolia)*, palma de moriche *(Mauritia flexuosa)*, Leche miel *(Lacmellea edulis)*, Unamo *(Oenocarpus bataua)*, Icaco *(Chrysobalanus icaco)*, Mortiño, Caimo morado *(Chrysophyllum cainito), Caimo pouteria caimito* y dos especies mini sin clasificar. Guayabo champe (*Campomanesia lineatifolia)*, marañón rojo, marañón amarillo *(Anacardium occidentale)*, Confite o mantequilla de mani *(Bunchosia armeniaca)*, mamoncillo *(Melicoccus bijugatus)*, pepire o llamado también chontaduro, amarillo y rojo (*bactris gasipaes), entre otras especies.*

¿Qué espacio destina para su proyecto?

Estoy iniciando mi proyecto con aproximadamente 100 plantas por especie en 36 m² que es el jardín de mi casa materna, en un futuro aspiro mudarme a un sitio donde pueda expandir mi proyecto.

Productores colombianos

¿Cuánto se demora una cosecha de la fruta que cultiva?

Su proceso de germinación varía de acuerdo a la especie.

¿Considera que tiene la suficiente capacitación para cultivar su fruta?

Cultivo plantas de manera empírica, pero el resultado que he tenido me ha demostrado que Dios bendijo mis manos porque todas las semillas que siembro germinan.

¿Qué hace con la fruta que cultiva? ¿La consume o la vende?

La fruta, alguna se consume, otra se produce en dulces, helados, mermeladas y la semilla es para germinar.

¿Cómo es el proceso de distribución o venta?

Vendo plantulas en mi casa, vendo plantulas al por mayor y al detal.

¿Se desperdicia algo de la fruta?

No se desperdicia

¿Cree que las generaciones venideras continuarán cultivando las frutas que germinó?

La idea de desarrollar mi proyecto es crear en los niños, niñas, adolescentes, jóvenes y adultos el arraigo por nuestra cultura y la costumbre de sembrar en los patios, antejardines, fincas, los frutales; para que haya cosecha y todos puedan conocer las diferentes especies nativas de nuestra región.

Productores colombianos

¿Sigue encontrando frutas que consumía en su niñez?

En eso ha consistido mi tarea los últimos años, en seguirle el rastro a esas semillas ancestrales que hasta la fecha, de los que consumían mis abuelos solo me faltan dos.

¿Por qué cree que ya no se cultivan algunas variedades de frutas?

Desafortunadamente la gente se acostumbró al facilismo, los que se quedan en los pueblo y en el campo quieren tener cultivos transitorios, ojala trimestrales. Son muy pocas las personas que tienen la paciencia de esperar 2, 3 o hasta 4 años para que sus árboles den fruto.

¿Su familia participa en el cultivo de la fruta?

Nosotros cultivamos nuestros propios frutales y es un legado que se ha transmitido de generacion en generacion a pesar que las nuevas generaciones no contamos con tierra para hacerlo sino solamente el patio de nuestra casa.

¿Cómo es el transporte desde las regiones hasta las grandes centrales de abastos?

Los frutos de las plantas que manejo en mi proyecto nunca van a las centrales de abasto porque son cosechas apetecidas por habitantes del pueblo y turistas, y por eso frutas y plantas se venden directamente de voz a voz.

¿Qué hace cuando no hay cosecha?

Gracias a Dios nunca falta la cosecha, pero si no hubiese cosecha en una finca buscaría hasta encontrar lo que necesito. Ahí radica la importancia de construir buenas relaciones con la comunidad y amar la labor que se está desarrollando

Productores colombianos

¿Sigue encontrando frutas que consumía en su niñez?

En eso ha consistido mi tarea los últimos años, en seguirle el rastro a esas semillas ancestrales que hasta la fecha, de los que consumían mis abuelos solo me faltan dos.

¿Por qué cree que ya no se cultivan algunas variedades de frutas?

Desafortunadamente la gente se acostumbró al facilismo, los que se quedan en los pueblo y en el campo quieren tener cultivos transitorios, ojala trimestrales. Son muy pocas las personas que tienen la paciencia de esperar 2, 3 o hasta 4 años para que sus árboles den fruto.

¿Su familia participa en el cultivo de la fruta?

Nosotros cultivamos nuestros propios frutales y es un legado que se ha transmitido de generacion en generacion a pesar que las nuevas generaciones no contamos con tierra para hacerlo sino solamente el patio de nuestra casa.

¿Cómo es el transporte desde las regiones hasta las grandes centrales de abastos?

Los frutos de las plantas que manejo en mi proyecto nunca van a las centrales de abasto porque son cosechas apetecidas por habitantes del pueblo y turistas, y por eso frutas y plantas se venden directamente de voz a voz.

¿Qué hace cuando no hay cosecha?

Gracias a Dios nunca falta la cosecha, pero si no hubiese cosecha en una finca buscaría hasta encontrar lo que necesito. Ahí radica la importancia de construir buenas relaciones con la comunidad y amar la labor que se está desarrollando

Productores colombianos

¿Cómo cree que puede vender más fruta?

Cuando mi proyecto se encuentre completamente establecido estaré en capacidad de ampliar mercadeo porque la publicidad la hace la calidad de mi producto, la buena atención y la seriedad con la que trabajo.

¿Qué cree que pasa con el campo Colombiano?

Creo que a través del proyecto que estoy desarrollando se puede inculcar en los niños, niñas, adolescentes y jóvenes que podemos prepararnos profesionalmente pero nunca olvidar nuestras raíces y mucho menos dejar que se extingan.

.

Contacto:

+57 310 2376910

Patricia Amezquita

(La Vega, departamento de Cundinamarca)

Ubicado a 1800 msnm la región produce todo tipo de frutas, en especial passifloras, banano, papaya, limón y aguacate.

¿Qué frutas cultiva usted?

Nosotros solamente cultivamos maracuyá, tenemos tres hectáreas de cultivo. La floración arranca en el noveno mes y se demora entre 11-15 semanas para empezar a producir el fruto.

¿Cree que tiene el suficiente conocimiento de su cultivo?

Pienso que lo conocemos mucho, que nos ha tocado conocerlo, porque somos pioneros con este producto.

¿Qué hace con la fruta?

La estamos comercializando en *Surtifruver* a nivel local y el año pasado hemos logrado un pequeño mercado en Holanda y Canadá.

¿Cómo es el proceso de distribución y venta?

Es mayorista, directamente a surtifruver desde nuestro sitio enviamos la fruta hasta allá y si no hay un comercializador internacional que los lleva para exportar.

¿Qué cantidad de bultos venden?

Es muy variable, pero pueden ser entre 500-800 kilos por semana.

¿Cuánto se desperdicia?

Se desperdicia mucha fruta, se puede desperdiciar un 30-40%.

Productores colombianos

¿Qué preparaciones hace con estas frutas?

Jugo, mousse, salsas. Pero la gran gracia de esta fruta es que se coma directamente cuchareada. Sin embargo tengo unas recetas, una mousse, una salsa para carnes rojas y blancas, helado, por ahí hay otros cocineros que han hecho cosas diferentes.

¿Su familia se beneficia del cultivo de la fruta?

No, porque todavía nuestro proyecto está a pérdidas.

¿Cómo es el transporte de las frutas que cultiva?

El transporte no va directamente a las centrales de abastos, va del cultivo a una central que tenemos en subachoque donde se empaca la fruta y se lleva directamente al comprador.

¿Qué hace cuando no hay cosecha?

Cuando no hay cosecha es terrible porque todo el esfuerzo de comercialización de un producto exótico se pierde, pero pues no hay nada que hacer.

.

¿Cómo cree que puede vender más fruta?

Definitivamente el tema es posicionamiento y nos interesa básicamente que sea tomada como una fruta gourmet y exótica, nos interesa muchísimo el mercado internacional que es quien la reconoce porque hay una gran fiebre de pasifloras sobre todo en el mercado holandés.

Contacto:

+57 3107953086
maracua@cactusflowers.com.co

Rodriguez Contreras
(Golfo de Morrosquillo, región Caribe)

Región ubicada a nivel del mar, hay cultivos desde los 20 metros hasta los 67 metros sobre el nivel del mar. Los frutos que se dan en la región son: mango, mandarina agria, limón, naranja agria, guanábana, níspero, tamarindo, entre otros.

¿Qué frutas cultiva?

apenas manejo la guayabita zenu que es una fruta exótica que apenas se ha dado a conocer mucho, la guayaba dulce también se da; con pulpa blanca, amarilla y roja.

La pulpa roja son muy gustosas pero son guayabitas muy pequeñas, no a todo el mundo le gusta comercializarla.

¿Cuántas hectáreas cultiva?

Cultivo 3 hectáreas.

¿Cuánto tiempo se demoran la cosechas?

Las cosechas son muy cortas, apenas los frutos se cosechan ciertas épocas del año y no los cosechó todos.

¿Considera que conoce el producto que cultiva?

Conozco unos productos y otros no, o de pronto que no le he prestado atención.

¿Qué hace con la fruta que cultiva?

Es para consumo propio, para venta muy poco. La guayaba en una época salió a vender y la pagaban muy barato, pero a la larga la vende uno porque si se pierde en el patio no da mucho ganancia.

Pero al menos se vende, sirve más que todo la venta para el transporte y uno se recrea saliendo un momentico a 4-5km al lugar donde lo puede vender que es la zona más turística en Coveñas, Sucre.

¿Cómo es el proceso de venta?

Venta local. Tengo un familiar que si manda mango para Barranquilla y Medellín, tengo un tio que él tiene amigos o socios en las ciudades grandes como Barranquilla, Bogotá y Medellín. Ellos hacen la venta allá, les dicen consigueme tal producto y el los manda.

Es muy común que les mande guanabana, mango, limón, mandarina agria y naranja agria. Naranja dulce puede que si mande, pero esa no se da mucho.

¿Qué cantidad de fruta vende?

Yo apenas vendo un bulto de limón, que trae 1.000-900 limones, depende del tamaño del limón. Pero por aca se vende cuando hay cosecha a 1000 pesos 100 limones y cuando no hay cosecha no lo compran, no hay.

Por lo menos a mí me ha tocado vender los 100 limones a 2.000 pesos y después me ha tocado comprarlo a 20.000 pesos los 100. Eso es variado por aca.

¿Cuánto es el desperdicio?

Hay frutos que se desperdician mucho, por lo menos la guayaba cuando se produce mucho se desperdicia. El mango no, porque lo mandan para el exterior. De pronto la guayaba para mandarla al interior de pronto sí, pero el mango, la guanábana y varias frutas mi tío si ha logrado mandar.

Un bejuco como la ahuyama mi tio manda camiones de ahuyama, tubérculos como la batata también se vende mucho, ñame.

Productores colombianos

¿Qué preparaciones realiza con las frutas que cultiva?

De la guayaba hago dulce, hago infusión de guayaba madura y té de las hojas. Con tubérculos como la yuca hago enyucado, con sal y queso, hago enyucado con uvas pasas, diferentes leches, leche condensada y leche en polvo. Con la ahuyama hago un pastel, pudín.

¿Sus ingresos dependen del cultivo de la fruta?

No, las frutas son muy estacionales, son de épocas, entonces depender uno directamente de un fruto muy poco. Aca uno depende más del turismo, pero de las frutas muy poco. Por lo menos mi tío que logra vender productos como la guanábana, el níspero y otros productos si es fácil mandarlos por sus contactos con Medellín, Bogotá y Barranquilla.

Yo vendo corozo, corocito morado se vende local, guayaba, limón, en la época de toronja, es un pomelo de pulpa roja. Es de epoca, tambien se produce acá.

¿Cómo es el transporte de las frutas?

Hay muchas frutas que no son fáciles de transportar, hay frutas que a los 3-4 días ya no son aptos para consumo. Se ponen ácidas o empiezan a descomponerse.

¿Qué pasa con la herencia del campo?

La gente cultiva para su alimento diario, 1 o 2 miembros de la familia se encargan y el resto ya tiene otras labores como para suplir ciertas necesidades. La gente se está yendo a la ciudad porque dependen del billete impreso, prefieren trabajar y que les paguen para con eso comprar cosas nuevas.

El campo se está acabando, por ejemplo por aca los terrenitos que hay los han comprado los grandes terratenientes, l

02 Productores colombianos

Los senadores que ganan 37 millones de pesos mensual, compran 2-3 hectáreas, se lo compran a un campesino con el sueldo de un mes y ya los desplazan. Y ellos por necesidad de plata venden sus terrenos, los cultivos se están acabando y se están yendo a la ciudad para comprar cosas nuevas.

La gente ya no quiere depender del campo porque en el campo, cuando salimos a producir un producto nos lo compran barato porque está en cosecha y cuando uno sale a comprar el producto que necesita y no está en cosecha, se lo venden caro porque no hay. Me paso con el limón lo vendo a 2.000 pesos los 100 y lo he comprado a 20.000 pesos los 100.

Contacto:

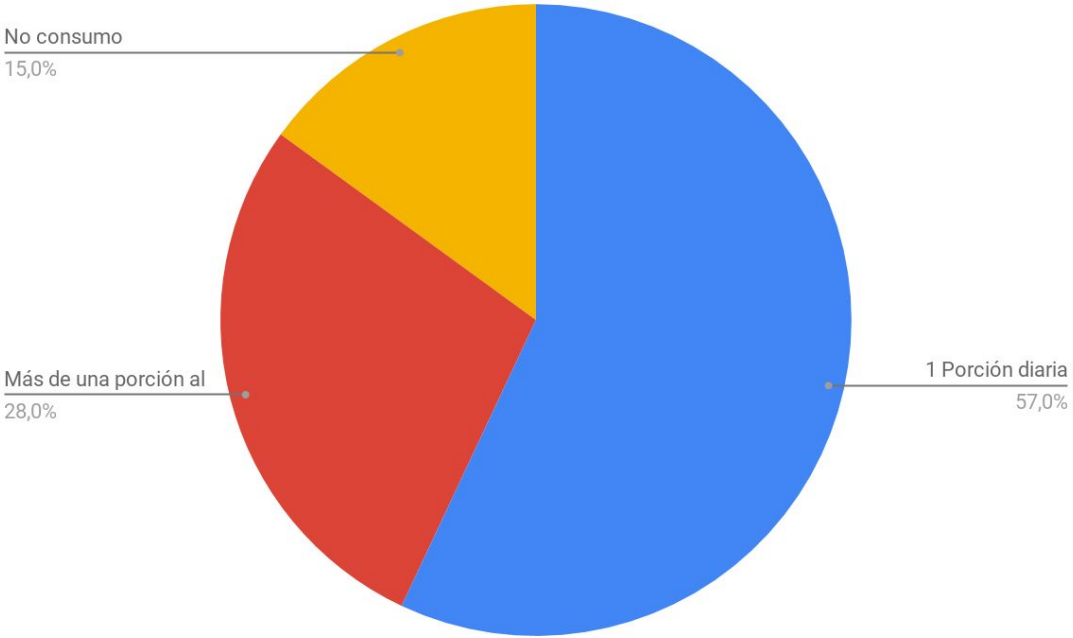
+57 312 8240053

BARICHARA
Santander, Colombia

ENCUESTAS

Se desarrolló una encuesta a 100 personas para entender sus hábitos de consumo de las frutas, cuánto gastan en ellas, que tanto conocen de las frutas en Colombia, entre otras preguntas, a continuación algunos resultados.

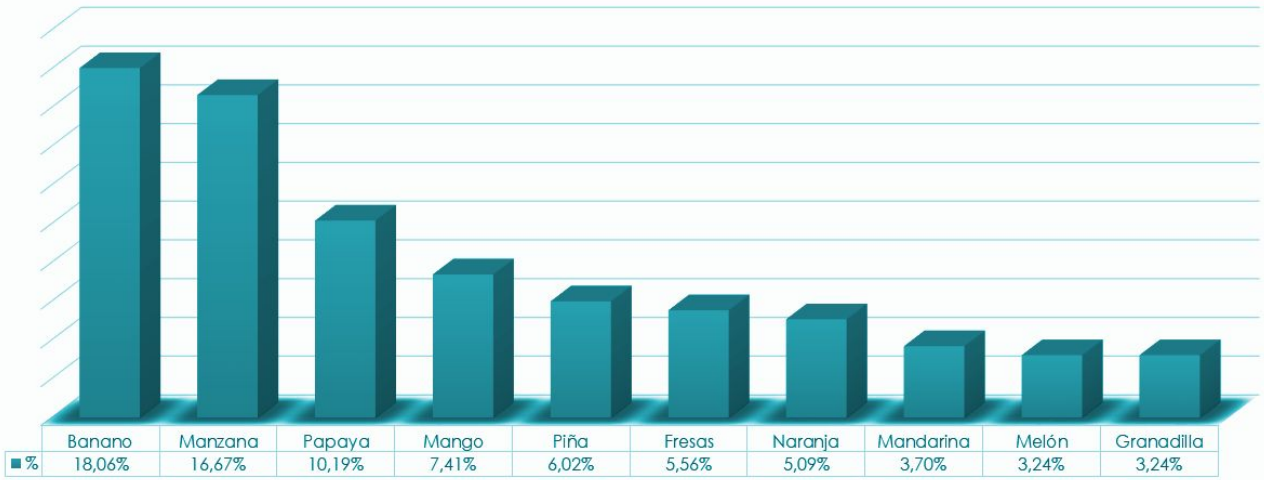
Encuestas



¿Qué cantidad de frutas consume al día?

Encuesta realizada a 100 personas de diferentes regiones y ocupaciones.

Encuestas

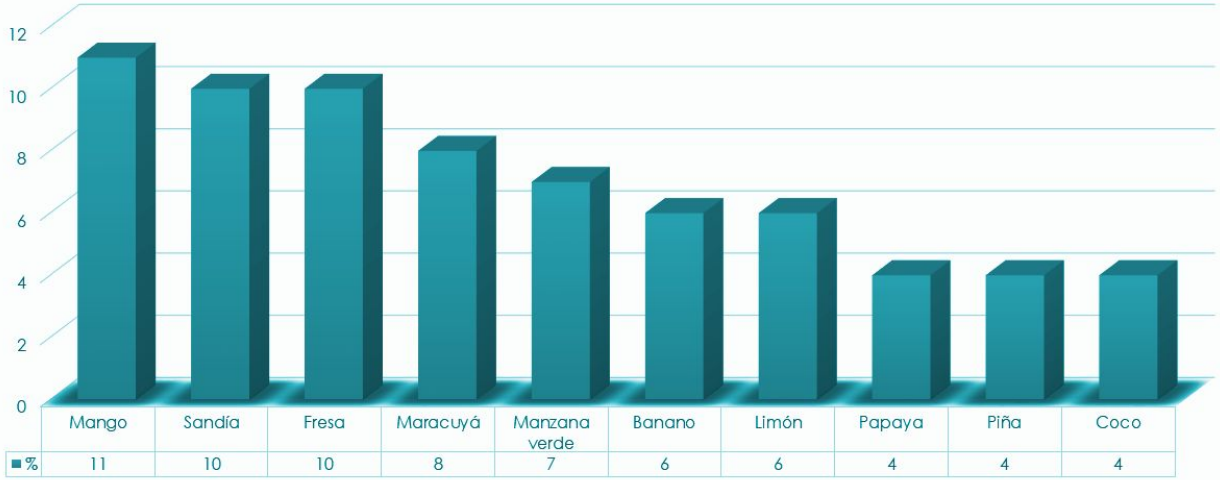


¿Qué fruta consume frecuentemente?

Las 10 frutas que consumen con más frecuencia.

Encuesta realizada a 100 personas de diferentes regiones y ocupaciones.

Encuestas

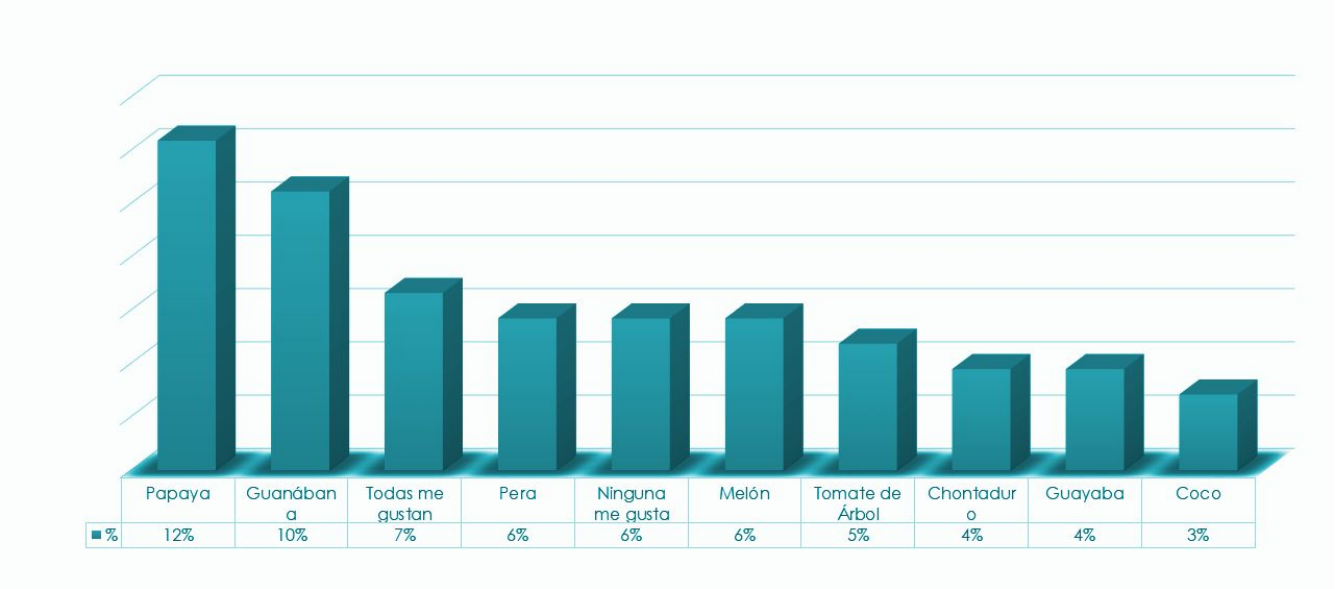


¿Cuál es su fruta preferida?

Las 10 frutas preferidas. Se mostró un listado con las 20 más frecuentes en consumo.

Encuesta realizada a 100 personas de diferentes regiones y ocupaciones.

Encuestas



¿Qué fruta no le gusta?

Las personas mencionaron 36 frutas en total, compartimos las 10 más nombradas.

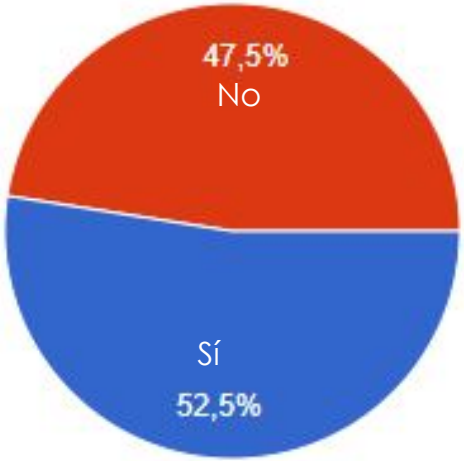
Encuesta realizada a 100 personas de diferentes regiones y ocupaciones.

CHONTADURO

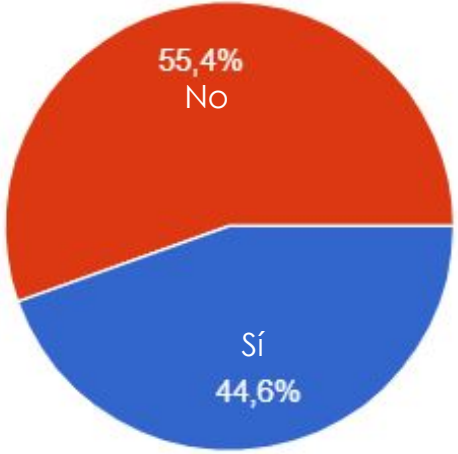
(Bactris gasipaes)

Encuestas

¿Sabe qué fruta es originaria de Colombia?



¿Sabe qué frutas importan a Colombia?



¿Qué tanto conocimiento tenemos sobre lo nuestro?

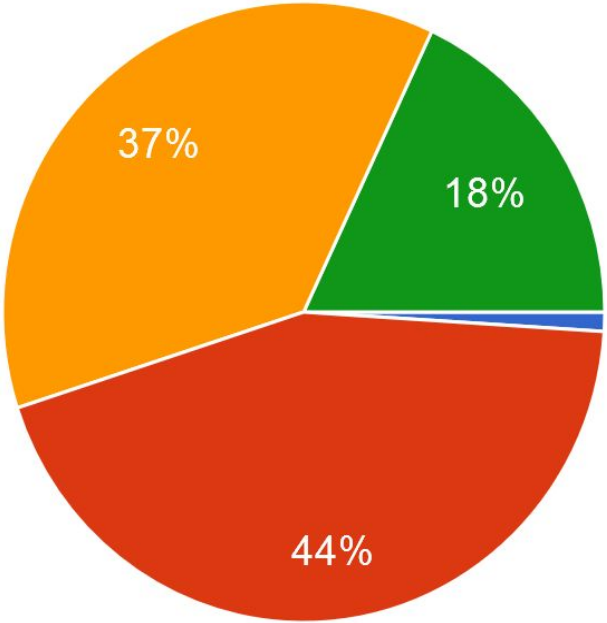
Estos son algunos datos recogidos frente a una encuesta realizada a 100 personas de diferentes regiones y ocupaciones.

LAS QUE CONSIDERAN NATIVAS,
PERO NO LO SON...

Encuestas

Frutas que algunos consideran nativas y no lo son.

Aguacate	México	**Manzana**	China, Kazajistán y Kirguistán
Banano	Indomalaya	**Marañon**	Costa Rica y del nordeste de Brazil
Carambolo	Indonesia	**Naranja**	Asia
Durazno	Afganistán, China e Irán	**Níspero**	Japón
Feijoa	Brasil, Argentina y Uruguay	**Patilla**	África
Limón mandarino	India	**Plátano Colicero**	Australasia
Mamey	México y las tierras bajas de centroamerica	**Pomarosa**	Sudeste asiático
Mango	Subcontinente Indio		
Mangostino	Sudeste asiático		



Entre $10.000 y $20.000

Invierten semanalmente en frutas el **44%** de los encuestados

Entre $20.000 y $30.000

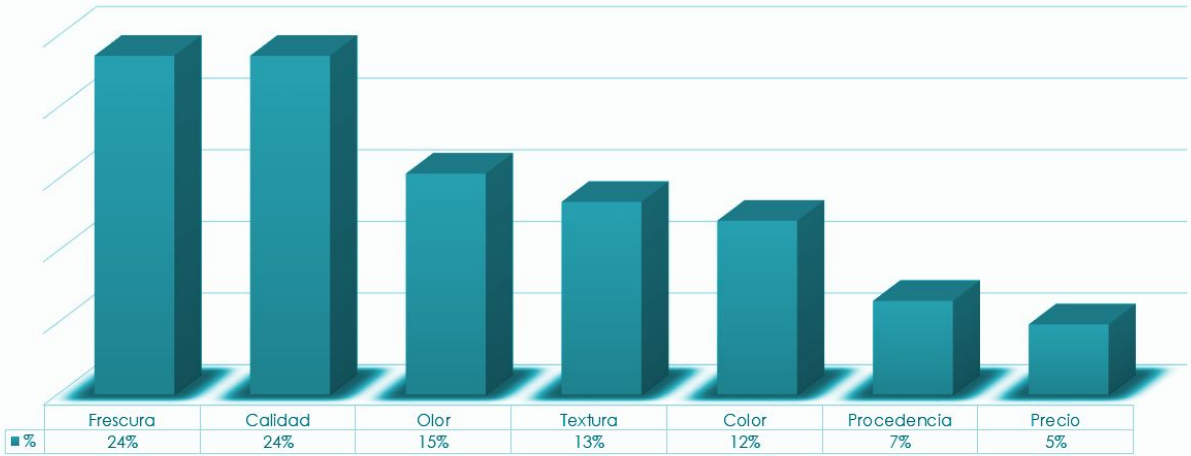
Invierten semanalmente en frutas el **37%** de los encuestados

Más de $30.000

Invierte semanalmente en frutas el **18%** de los encuestados

¿Cuánto invertimos en frutas?

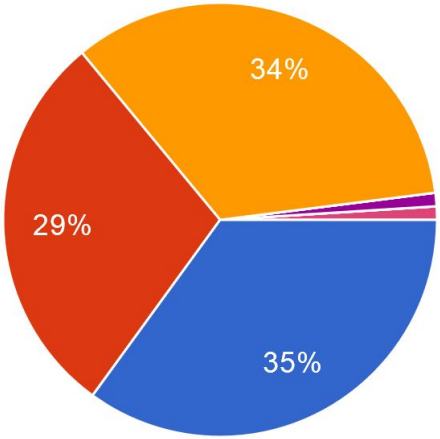
Aunque no exista una cifra oficial de cuánto dinero destinan los Colombianos a la compra de frutas, estos son algunos datos recogidos frente a una encuesta realizada a 100 personas de diferentes regiones y ocupaciones.



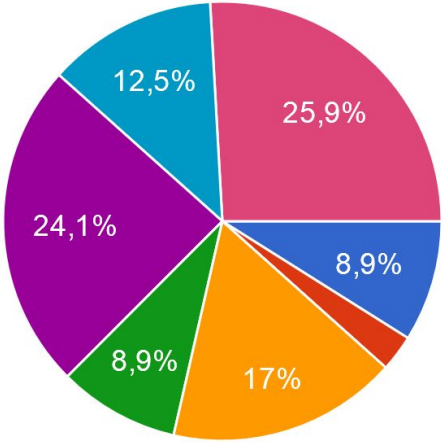
Factor determinante de compra

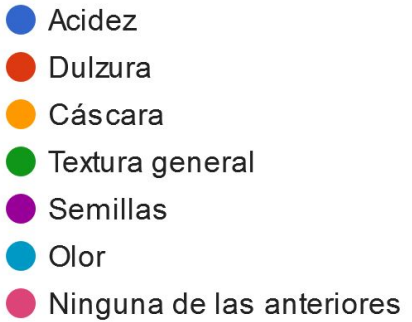
Las personas tienen como principal factor de compra la frescura, seguido de la calidad, olor, textura, color.

Finalmente lo que menos influye es la procedencia y el precio.

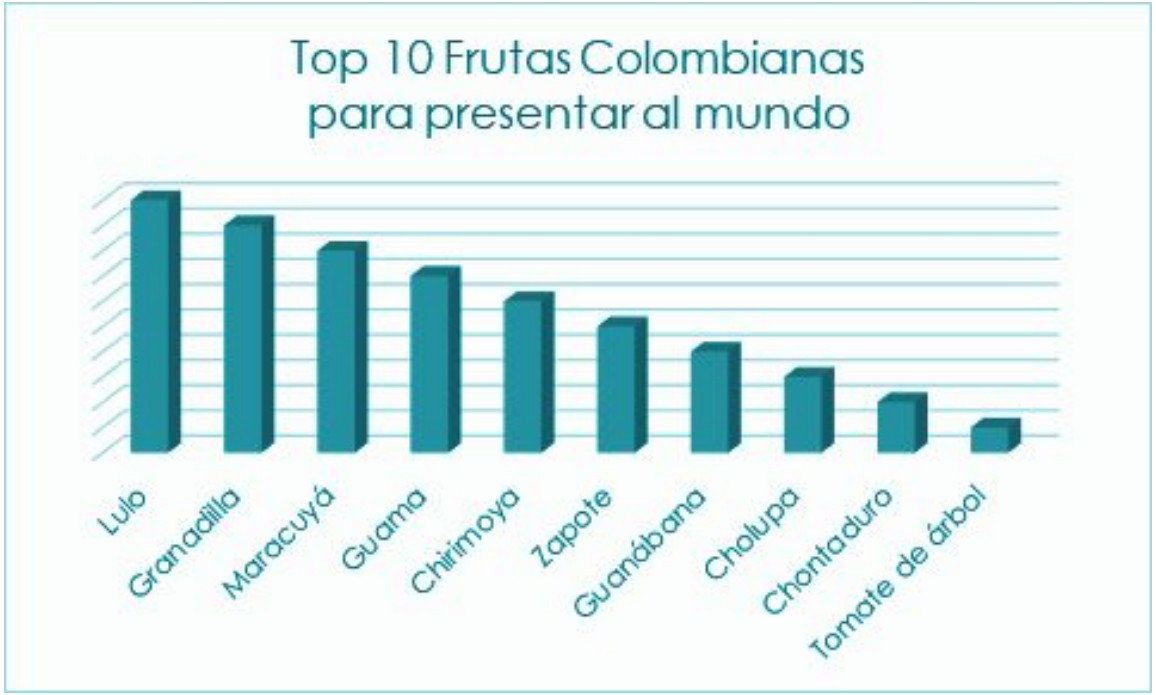


¿Cómo la consumimos con mayor frecuencia?





¿Qué nos incomoda de la fruta?



El lulo es la fruta #1 que los colombianos enseñarían al mundo y le sigue la granadilla.

Los encuestados también mencionaron:

Copoazú, Piñuelas, Arazá, Mamoncillo Sacha Inchi, Curuba, Madroños. Anón, Nispero, Camu Camu, Corozo,Borojo, Gulupa, Mamey,

LULO
(Solanum quitoense)

LA CÁSCARA EN EL CAMINO

02 La cáscara en el camino

Colombia cuenta con más de 433 especies nativas frutales, lo cual lo convierte a nivel mundial como el país con más biodiversidad en frutas por metro cuadrado, no obstante en los mercados locales se llegan a ofrecer tan solo 42 variedades de frutas. (Incluyendo dentro de estas 42 aquellas que no son nativas y otras que son importadas).

En términos de consumo diario, el promedio es de 248 gramos frente a los 400 gramos que recomienda la OMS y la cifra de desperdicio de la misma durante el proceso productivo es del 58%. En términos de competitividad importamos 310.000 toneladas de frutas en 2018 frente a las 242.000 que exportamos.

Ante todo este panorama, surgen varias preguntas:

¿Por qué sólo se encuentran 42 variedades cuando existen 433 que son nativas?

¿Qué procesos dificultan que lleguen a nuestras mesas más variedades?

¿Por qué Colombia no consume más frutas siendo un país productor?

¿Por qué se importa más fruta de la que se exporta?

02 La cáscara en el camino

Para empezar a entender los problemas que están detrás de estas cifras se debe partir del punto de origen de la fruta misma; el suelo y sus productores.

En Colombia el 81% de la tierra está organizada en fincas que pertenecen al 1%, mientras que el 19% de territorio restantes se reparte entre el 99% de propietarios restantes. De los 43 millones de hectáreas aprovechables sólo 8,6 millones están destinados a la agricultura mientras que el resto está siendo utilizadas para ganadería. Si bien es cierto que no todas las hectáreas destinadas a agricultura producen frutas, el espectro tan solo de territorio que no se utiliza o que es destinado a la ganadería podría dar más posibilidades de aprovechar la riqueza natural y no depender de importaciones alimenticias.

02

La cáscara en el camino

Pasando a estudiar este 8,6% que si es utilizado en agricultura, el panorama tampoco es muy alentador; de la producción frutihortícola nacional en 2018 tan solo el 7% de participación la tuvieron otros productos diferentes a aquellos sembrados masivamente en monocultivos como el caso del plátano con el 40% de participación nacional o los cítricos con el 11%. Frutales ampliamente conocidas como las passifloras, la guayaba, la papaya o el mango no superan ni siquiera el 3% de participación cada una. lo cual demuestra que si las frutas más populares y consumidas en el país no reflejan una importante participación agrícola, el espectro para las demás frutas es aún menor.

03

Lo que hay que saber de las frutas

¿Qué es una fruta?

La denominación genérica de frutas se define desde el fruto, la inflorescencia, la semilla o partes carnosas de órganos florales que hayan alcanzado un grado adecuado de madurez y sean adecuadas al consumo humano. Así mismo, se clasifica a las frutas atendiendo a dos criterios:

Por su naturaleza

- Frutos carnosos cuya parte comestible posee en su composición, al menos, un 50% de agua (melocotón, manzana, pera).
- Frutos secos cuya parte comestible posee en su composición menos de un 50% de agua (almendras avellanas, nueces, piñones, castaña).
- Frutos oleaginosos que son empleadas para la obtención de grasas y para el consumo directo (aceituna, coco, etc).

Por su estado

- Frescas: destinadas al consumo inmediato sin sufrir tratamiento alguno que afecte a su estado natural.
- Desecadas: el producto obtenido a partir de frutas frescas, cuya proporción de humedad se ha reducción natural del aire y del sol.
- Deshidratadas: productos obtenidos a partir de frutas carnosas frescas, cuya proporción de humedad ha sido reducida mediante procesos apropiados y autorizados. Obteniendo un grado de humedad residual tal que impida toda alteración posterior.

03 ¿Qué es una fruta?

La fruta es el conjunto de frutos comestibles que se obtienen de plantas cultivadas o silvestres.
A diferencia de los otros alimentos vegetales como las hortalizas y cereales, las frutas poseen un sabor y aroma intensos y presentan unas propiedades nutritivas diferentes.

La fruta suele tomarse como postre, fresca o cocinada. Conviene comerlas cuando están maduras.

La función del fruto es lograr dispersar las semillas, para lo cual generalmente se agrandan y llenan de agua y azúcares, volviéndose apetitosos para los dispersores.

VELITAS (*Parmentiera stenocarpa*),
Emilio Constantino,
CHOCÓ

03 Las plantas

Donde hay agua y oxígeno, hay plantas.
Las plantas son una fábrica de vida. Sin las plantas habría sequía.

Para entender mejor qué es una fruta, hace falta primero entender qué son las plantas, cuáles son sus características principales y sobretodo entender lo indispensables que son para el planeta y sus habitantes.

Las plantas se definen como una forma de vida multicelular, es decir que están compuestas de varias células eucariotas que tienen un núcleo muy definido.

En el mundo existen 390.000 a 400.000 especies diferentes. Colombia tiene 10% de las especies que existen en el mundo y faltan aún especies por descubrir en zonas tropicales poco exploradas.

El texto fue extraído de una sesión con expertos del lab con Mateo Fernández, biólogo

03 Las plantas

Existen plantas desde hierbas acuáticas hasta árboles de más de 100 metros de altura y pesan miles de toneladas. Las plantas evolucionaron a partir de ancestros acuáticos y a través de procesos evolutivos han colonizado la tierra. Los ancestros más cercanos son las algas que se originaron hace más de 400 millones de años.

Toda la energía de los organismos que habitan en la tierra dependen de la fotosíntesis que es el proceso en el que se produce el azúcar en el planeta y el almidón que es un compuesto más complejo de azúcares. A partir del almidón se puede extraer azúcar y visceversa. El almidón es la forma en que las plantas almacenan su alimento. Los tubérculos son una estrategia de las plantas para guardar reserva. Ahí guardan almidón y en épocas de estrés por sequía o falta de nutrientes, pueden tomar reservas de ahí y seguir viviendo. Los tubérculos son entonces una forma de almacenar energía para el futuro.

"La función de las plantas no es alimentarnos sino evolucionar durante millones de años con muchas adaptaciones para afrontar distintas circunstancias del medio en el que viven."

Mateo Fernández

La planta respira, toma oxígeno y exhala dióxido de carbono y extrae su energía de los carbohidratos que han acumulado.

La civilización humana depende en su totalidad de las plantas. El agua del planeta y el oxígeno que consumimos en grandes cantidades a diario, están ligadas a las plantas.

Producen alimentos de forma directa o indirecta. Un lomo de res sale de una vaca que es un herbívoro que se alimentó de plantas. La energía que acumuló fue a partir de lo que las plantas fijaron de la energía solar y del azúcar que produjeron.

El texto fue extraído de una sesión con expertos del LAB con Mateo Fernández, biólogo

03 Las plantas

A partir de plantas se producen bebidas alcohólicas y no alcohólicas. Las vestimentas, originalmente el algodón, el fique, entre otros que son utilizados en diferentes industrias. Colorantes como el achiote, la jagua. Insecticidas y combustibles como el bioetanol que se extrae de las cañas y del maíz. El abrigo y el hogar aunque hoy dependen principalmente del petróleo, la madera ha sido indispensable desde las primeras civilizaciones y aún hacemos uso de ella. Muchas medicinas son extraídas de plantas y compuestos químicos y son aprovechadas para nuestra salud.

La industria y economía dependen del crecimiento de las plantas y de lo que logren ellas filtrar de la energía y transformarla para poderla aprovechar. Las plantas producen madera, resinas, aceites (oliva, girasol, palma africana, calabaza, soya, etc), los cauchos protectores, llantas de aviones.

El caucho extraído del árbol de caucho de forma natural es el único que aguanta temperaturas tan altas como la que requiere el aterrizaje de un avión. Por eso una llanta de avión nunca se ha podido hacer de derivados del petróleo porque a pesar de todo el desarrollo que hay, el caucho natural es el único producto que soporta esas temperaturas y presión.

Más de 3.500 millones de personas (más de la mitad de la población del planeta) directamente y diariamente viven de 3 plantas de la familia de los pastos: arroz, maíz, trigo.

Los concentrados con los que se alimentan los peces, cerdos, gallinas son extraídos de soya, sorgo, trigo, maíz, etc.

EL TEXTO FUE EXTRAÍDO DE UNA SESIÓN CON EXPERTOS DEL LAB CON MATEO FERNÁNDEZ, BIÓLOGO

SAUCO
(Sambucus)

Las plantas

6 Características de una planta:

1. El alimento de las plantas es la glucosa: son autótrofas, producen su propio alimento que es energía química en forma de glucosa y la almacenan en forma de almidón. Producen oxígeno a través de la fotosíntesis.

2. Las plantas son "inmortales" siguen reproduciéndose vegetativamente: tienen un crecimiento ilimitado en algunas partes que se conocen como cogollos y además se pueden transformar en hoja, fruto o rama. Cuando una planta se corta, vuelve a crecer.

3. Las plantas forman la madera: su pared celular contiene celulosa la cual le da la rigidez al tallo. La madera es esencial para la vida diaria y la civilización humana.

4. Las plantas no tienen movilidad: los órganos de locomoción son obsoletos en las plantas, no se pueden mover aunque a veces tienen pequeños movimientos muy lentos de las hojas y se dan por el mismo crecimiento.

5. Las plantas son autónomas, no tienen un centro de mando: no tienen un sistema nervioso central como los animales sino que funcionan por módulos clonales que pueden ir creciendo.

6. Las plantas tienen un ciclo de vida con alternancia de generaciones: Una generación diploide (esporofítica) que es dominante (generalmente el árbol o la planta que vemos), y una generación haploide (gametofítica) que es microscópica y depende del esporofito.

EL TEXTO FUE EXTRAÍDO DE UNA SESIÓN CON EXPERTOS DEL LAB CON MATEO FERNÁNDEZ, BIÓLOGO

FLOR DE FEIJOA

(Acca sellowiana)

03 Las flores y los frutos

¿Para qué existen las flores y los frutos?

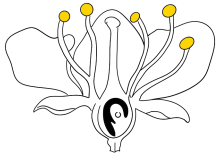
La función de una flor es aportar las estructuras reproductivas pero además para atraer a los polinizadores que transporten el polen a otras plantas y generar la evolución y nacimiento de otras plantas.

Primero se forma la flor para atraer al polinizador y luego se forma el fruto que se llena de azúcares. La función del fruto es agrandarse y llenarse de agua, azúcares y volverse apetitoso.

El fruto es el resultado de la polinización, nace a partir de las flores. Las primeras plantas eran muy simples, solo tenían hojas, no tenían tronco ni sistema para transportar el agua. Todo parte de las hojas y de ahí su evolución a formarse pétalos, sépalos y anteras. A partir de aquí se forman los frutos.

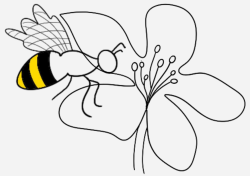
EL TEXTO FUE EXTRAÍDO DE UNA SESIÓN CON EXPERTOS DEL LAB CON MATEO FERNÁNDEZ, BIÓLOGO

1 Producción de Polen



La flor produce granos de polen (esporas masculinas) en las anteras

2 Polinización

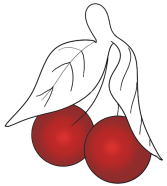


Los polinizadores transportan el polen hasta el pistilo de otra flor

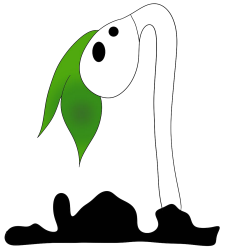
3 Fecundación del óvulo

El grano del polen llega al saco embrionario por el tubo polínico que contiene el gameto masculino.

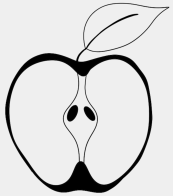
4 Formación de la semilla en fruto



El óvulo fecundado se transforma en la semilla, que lleva un embrión en su interior. A su vez, el ovario se transforma en el fruto.



5 Maduración y germinación



El fruto y las semillas maduran. Si la semilla encuentra las condiciones adecuadas, da origen a una nueva planta.

FLOR SILVESTRE

Una flor silvestre es una flor que crece en estado salvaje, lo que significa que no fue sembrada o plantada intencionalmente

Hay plantas como las espigas del arroz que no contienen pétalos ni Sépalos y que son polinizadas por el viento el cual sopla y se lleva el polen haciendo que llegue a otras flores.

PLANTAS CON FLORES

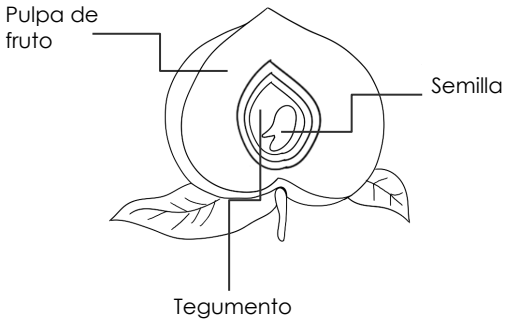
Magnolióficas o Angiospermas

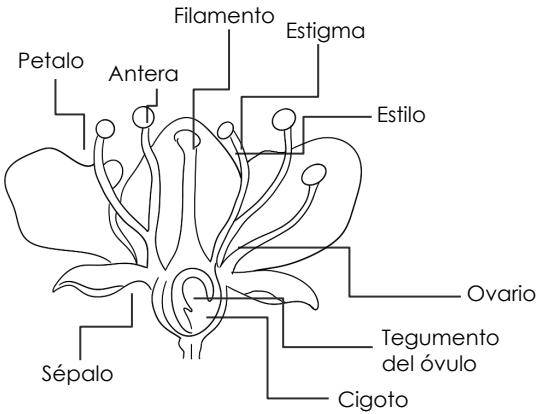
Una flor tiene un componente femenino y un componente masculino

Femenino: aquí es donde se produce la fecundación del polen. Contiene el carpelo en donde está el estigma, el estilo y ovarios.

Masculino: son los estambres compuestos de una antera (en dónde se produce el polen) y de los filamentos. El polen que se produce generalmente no es compatible con el estigma de la misma flor, no se poliniza a sí mismo.

Los pétalos y los sépalos tienen otra función que normalmente es proteger la flor y atraer mediante colores, aromas y/o azúcares a los polinizadores.





EL TEXTO FUE EXTRAÍDO DE UNA SESIÓN CON EXPERTOS DEL LAB CON MATEO FERNÁNDEZ, BIÓLOGO

03 Las semillas

Las semillas son una adaptación de las plantas que les permiten la reproducción sexual y colonizar la tierra en ambientes secos.

No todas las semillas pueden germinarse fácilmente. Un ejemplo es el Kiwi que es una planta nativa de Nueva Zelanda y es prácticamente imposible plantarla en Colombia.

Nueva Zelanda es un país con estaciones y con un invierno muy fuerte, generalmente las plantas que crecen en esos climas, no se producen fácilmente en los trópicos porque necesitan ese clima. Pasa lo mismo con las manzanas, los duraznos, las uvas de Chile o Estados Unidos, pues son plantas de climas estacionales. Pero la papaya, patilla, melones que son tropicales sí se dan en un clima tropical.

Las plantas con semillas se dividen en dos:

- Gimnosperma: semillas desnudas que aún no tienen flores ni frutos. Ejemplo: los pinos

- Angiospermas: son las plantas que ya tienen las semillas rodeadas de una estructura que es la flor y posteriormente el fruto. Ejemplo: Maíz.

EL TEXTO FUE EXTRAÍDO DE UNA SESIÓN CON EXPERTOS DEL LAB CON MATEO FERNÁNDEZ, BIÓLOGO

03 Las semillas

Como las plantas no se pueden mover, necesitan formar frutos con diferentes estructuras, aromas, sabores, más o menos dulces para atraer a diferentes especies animales que las coman y expandan las semillas lo más lejos posible de su lugar de origen. Los animales expulsan las semillas a través sus heces. La razón por la cual existe el fruto es la dispersión de sus semillas y así se colonicen terrenos más lejanos.

La dispersión se hace por endozoocoria (dentro del organismo) o ectozoocoria (afuera del animal), se transporta en la parte de adentro o fuera del animal. Así se forman los nuevos bosques y esa es la función real de los frutos y la semillas. Otro síndrome de dispersión es el agua o el viento e incluso hay otro tipo de dispersión que es por explosión del mismo fruto cuando se seca como sucede con la *Hura Crepitans* - Ceiba de Leche..

XTO FUE EXTRAÍDO DE UNA SESIÓN CON EXPERTOS DEL LAB CON MATEO FERNÁNDEZ, BIÓLOGO

03 Frutos no comestibles

Algodón

Ceiba

Luffa
(Estropajo)

No todos los frutos son comestibles, hay algunos venenosos o que no son comestibles como el estropajo, de la misma familia de la sandía, melón y del pepino, pero éste es prácticamente fibra, no contiene casi azúcares ni almidón, debido a que a las plantas les cuesta mucho producir el azúcar, les toma una gran inversión de energía y tiempo.

Frutos no comestibles:
- Estropajo
- Voladores como el diente de león, las ceibas
- Cadillos
- Apocináceas
- Algodón
- La olla de mono
- Ceiba de leche (*Hura Crepitans*)
- Las vainas de las leguminosas (lo que se consume son las semillas)
- Huito

EL TEXTO FUE EXTRAÍDO DE UNA SESIÓN CON EXPERTOS DEL LAB CON MATEO FERNÁNDEZ, BIÓLOGO

KAPOK

(Ceiba pentandra)

LOS NOMBRES DE LAS FRUTAS

Durante la investigación fue necesario comprender la taxonomía de las frutas, es decir la forma como se clasifican y se nombran las especies.

En cada zona, país, ciudad, o lugar en específico, cada fruta puede tener un nombre diferente que es de fácil recordación a nivel cultural, sin embargo, ésto genera muchas confusiones alrededor del mundo a la hora de comunicarnos, pues las asociaciones son distintas. Por ejemplo, el mamey en México es el mismo Zapote en Colombia, pero en Colombia existe una fruta diferente al Zapote a la que se le llama Mamey ¿Complejo? quizás, sin embargo vivimos con ésto desde siempre.

Los científicos trabajan en identificar especies y se refieren a cada una de ella con un nombre científico, el cual es un código único que genera su real identidad. En pocas palabras, si se requiere de consultar sobre un producto o especie en particular, lo que se consulta en principio es el nombre científico de la especie, que por lo general no es fácil de recordar pues por nomenclatura binominal están compuestos por dos palabras en latín, sin embargo, resulta muy sencillo encontrar su nombre científico a través de buscadores web. Los nombres comunes como mencionamos anteriormente, nos van a servir en éste momento, pues son de fácil recordación y es ésta la razón su existencia.

Todo nombre científico está compuesto por dos palabras, la primera es el género y la segunda es la especie. ¿De dónde salen tanto el género como la especie? ¿Qué lo define? de la diversidad y por supuesto de sus características específicas a nivel individual.

Todos los nombres científicos se deben escribir en cursiva (itálica), con la primer letra del género en mayúscula, y la primera letra de la especie en minúscula: por ejemplo: *Musa paradisiaca*

TAXONOMÍA

La clasificación biológica de los seres vivos puede resultar extensa y compleja. Sin embargo, se debe tener en cuenta que son tantas las especies en el mundo que se ha convertido en una necesidad para la humanidad el mantener las clasificaciones y el orden en las mismas para poder identificarlas y agruparlas de acuerdo a características que comparten entre sí. Ésto hace parte de la evolución del planeta: el orden y la identidad.

Con ésto se entiende que similar no es lo mismo que igual, no es lo mismo un plátano macho que un banano, son frutos que si bien pertenecen a una misma familia, se trata de especies distintas que pueden notarse al observar y por supuesto al consumir.

Los seres vivos entonces se clasifican de la siguiente manera y éste es el sistema de clasificación biológica:

- Dominios
- Reinos
- Filos
- Clases
- Órdenes
- Familias
- Géneros

Entonces, cada **género** está dentro de una **familia**, cada familia está dentro de un **orden**, cada orden dentro de una **clase**, cada clase dentro de un **filo**, cada filo dentro de un **reino** y cada reino dentro de un **dominio**.

El orden es la agrupación de varias familias y las familias tienen varios géneros.

(NC = G + E)

EL **NOMBRE CIENTÍFICO** (CÓDIGO ÚNICO) SE COMPONE DE SU **GÉNERO** Y UN EPÍTETO ESPECÍFICO QUE ES LA **ESPECIE**.

Taxonomía

Nombre científico: *Musa Paradisiaca L.*
Nombre común: banano (Colombia)

Reino: Plantae
Filo: Tracheophyta
Clase: Liliopsida
Orden: Zingiberales
Familia: Museaceae
Género: Musa L
Especie: *Musa* ***Paradisiaca*** *L.*

Nombre científico: *Musa Balbisiana Colla*
Nombre común: plátano, plátano macho (Colombia)

Reino: Plantae
Filo: Tracheophyta
Clase: Liliopsida
Orden: Zingiberales
Familia: Museaceae
Género: Musa L
Especie: *Musa* ***Balbisiana*** *Colla*

MORA DE CASTILLA

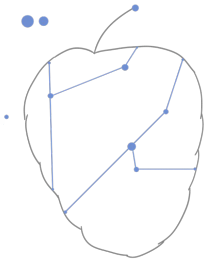
(Rubus glaucus)

“

Creo que una vez se supere esta crisis nos vamos a concentrar en lo local y creo que es una oportunidad gigantesca para mostrar lo que tenemos y qué mejor que conocernos desde adentro para poderlo proyectar.

”

Diego Marciales



LAS FAMILIAS FRUTALES

03 Familias frutales

Las frutas; al pertenecer a una planta como fruto, se les asigna la familia botánica a la cual pertenece el árbol, arbusto o enredadera en la que creció. Podría decirse que el factor básico para agrupar una familia botánica es el fruto y la flor; ambos tienen que cumplir características similares.

La utilidad de este conocimiento radica en que muchas veces el tratamiento culinario que puede dársele a una fruta llega a ser replicable en otras de su misma familia. Se eligieron algunas familias para mencionar, de acuerdo al reconocimiento que tienen por parte de la cultura en general, señalamos la familia a la que pertenece y el número de especies que hay por familia en Colombia. Adicional a ello, se seleccionaron 10 familias para brindar información sobre algunas características propias generales.

Annonaceae

Algunas Frutas

- Guanábana *(Annona muricata)*
- Chirimoya *(Annona cherimola)*
- Anón *(Annona squamosa)*
- Asimina *(Asimina Triloba)*
- Guanábana Cimarrona *(Morinda citrifolia)*

Géneros	Especies
120	> 2000

Hábitat

Clima tropical, con excepción de los géneros Asimina y Deeringhotamnus que se dan en zonas templadas

Annonaceae

También conocida como anonáceas, son una familia que agrupa árboles y arbustos generalmente siempre verdes, a veces arbustos trepadores, con canales resiníferos.

En Colombia hay 26 géneros, 253 especies

Usos: Frutos comestibles, aceites esenciales, especias y madera.

GUANÁBANA
(Annona muricata)

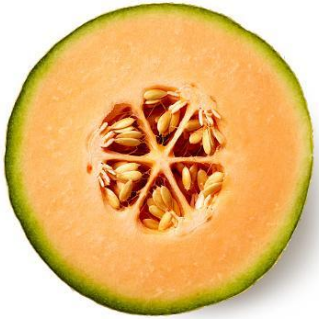
Cucurbitaceae

Géneros

118

Especies

825



Hábitat

Clima tropicales y subtropicales, con excepción de algunos géneros que se dan en zonas templadas.

Algunas Frutas

- Calabaza *(Cucurbita maxima)*
- Pepino *(Cucumis sativus)*
- Sandía *(Citrullus lanatus)*
- Melón *(Cucumis melo)*
- Caigua *(Cyclanthera pedata)*
- Estropajo *(Luffa aegyptiaca)* (no comestible)

Cucurbitaceae

También conocida como cucurbitáceas, son una familia típicamente trepadora por zarcillos, plantas anuales o perennes. Originales en su mayoría de América.

En Colombia hay 28 géneros, 92 especies

Usos: Frutos comestibles, flores comestibles, semillas comestibles y medicina alternativa.

Moraceae

Géneros

50

Especies

> 1500

Hábitat

Clima tropical, subtropical y algunos representantes en zonas templadas.

Algunas Frutas

- Higos *(Ficus cariaca)*
- Breva *(Ficus cariaca)*
- Yaca *(Artocarpus heterophtllus)*
- Árbol del pan *(Artocarpus altilis)*

Moraceae

Familia representada por árboles, arbustos, herbáceas, y trepadoras. Originaria de Europa, la parte carnosa de los frutos no es producida por el ovario sino por el receptáculo.

En Colombia hay 19 géneros, 155 especies

Usos: Frutos comestibles, hojas en sericultura, extracción de látex, usos ornamentales.

Oxalidaceae

Algunas Frutas

- Carambolo *(Averrhoa carambola)*
- Bilimbí *(Averrhoa bilimbi)*

Géneros	Especies
8	575

Hábitat

Clima tropical y subtropical, algunas naturalizadas en zonas templadas.

Oxalidaceae

Familia representada por árboles, arbustos, hierbas herbáceas, hierbas acaules con bulbos, rizomas o tubérculos. Originaria de Asia.

En Colombia hay 3 Géneros, 54 Especies

Usos: Medicinales, ornamentales, formador de céspedes y frutos comestibles

Sapotaceae

Géneros

65

Especies

800

Hábitat

Clima tropical

Algunas Frutas

- Zapote costeño *(Pouteria sapota)*
- Caimito *(Chrysophyllum cainito)*
- Níspero *(Eriobotrya japonica)*
- Lúcuma *(Pouteria lucuma)*
- Ucuqui *(Pouteria ucuqui)*

Sapotaceae

La familia de las sapotaceae son en general plantas arbóreas que producen frutos carnosos de albumen oleoso, a veces con cáscara coriácea (de aspecto y tacto similar al cuero.

En Colombia hay 10 géneros, 127 especies

Usos:

Producción de madera, látex, aceites y frutos generalmente comestibles.

Passifloraceae

Géneros

18

Especies

630

Hábitat

Clima tropical, subtropicales y templadas.

Algunas Frutas

- Cholupa *(P. maliformis)*
- Maracuyá *(P. edulis)*
- Granadilla *(P. ligularis)*
- Gulupa *(P. pinnatistipula)*
- Curuba *(P. tarminiana)*
- Granadilla de Quijos *(P. popenovii)*

Passifloraceae

También conocida como pasifloras, son una familia donde sus plantas varían desde grandes lianas en los techos de las selvas pasando por pequeñas enredaderas, árboles y arbustos. Hay variedades endémicas de América y Asia.

En Colombia hay 5 géneros, 187 especies

Usos: Medicinales, cosméticos y frutos comestibles.

GRANADILLA

(Passiflora lungaris)

Fabaceae

Géneros

730

Especies

19400

Hábitat

Árboles en zonas tropicales, hierbas y arbustos en extra tropicales

Algunas Frutas

- Guama *(Inga edulis)*
- Maní *(Arachis hypogaea)*
- Tamarindo *(Tamarindus indica)*
- Jícama *(Pachyrhizus erosus)*

Fabaceae

Conocida también como fabáceas o leguminosas es la segunda familia luego de la Poaceae en importancia económica, reúne árboles, arbustos y hierbas perennes. Su fruto es de tipo legumbre.

En Colombia hay 181 géneros, 1191 especies

Usos: Forraje y frutos comestibles.

Solanaceae

Géneros

98

Especies

2700

Hábitat

Desde climas áridos hasta zonas tropicales.

Algunas Frutas

- Lulo *(Solanum quitoense)*
- Uchuva *(Physalis peruviana)*
- Tomate de árbol *(Solanum betaceum)*
- Tomate *(Solanum lycopersicum)*
- Berenjena *(Solanum melongena)*
- Pimentón *(Capsicum annuum)*
- Cocona *(Solanum sessiliflorum)*

Solanaceae

Planta herbácea o leñosa, distribuida de forma cosmopolita con excepción de la Antártida. La mayor diversidad se encuentra en América del sur y América central.

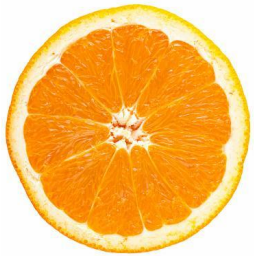
En Colombia hay 33 géneros, 361 especies

Usos: Medicinales, ornamentales y frutos comestibles.

PEPINO MELÓN

(Solanum muricatum)

Rutaceae



Géneros	Especies
160	1600

Hábitat

En su mayoría zonas tropicales y subtropicales.

Algunas Frutas

- Limón *(Citrus X limon)*
- Naranja *(Citrus X sinensis)*
- Pomelo *(Citrus X paradisi)*
- Mandarina *(Citrus reticulata)*

Rutaceae

Conocida también como rutáceas, son plantas leñosas o raramente herbáceas. En el género citrus que agrupa a todas las frutas cítricas. esta familia se encuentra.

En Colombia hay 26 géneros, 76 especies

Usos: Frutos comestibles, aceites esenciales, madera de los árboles y fines medicinales.

Rosaceae

Géneros

100

Especies

3000

Hábitat

Tiende a ocupar varios ambientes; bosques mesófilos, termófilos, ambientes xéricos y prados húmedos.

Algunas Frutas

- Mora *(Rubus ulmifolius)*
- Manzana *(Malus domestica)*
- Pera *(Pyrus communis)*
- Durazno *(Prunus persica)*
- Fresa *(Fragaria)*
- Cereza *(Prunus cerasus)*
- Membrillo *(Cydonia oblonga)*

Rosaceae

También conocida como rosáceas, son árboles, arbustos o hierbas perennes. Es una de las familias más importantes por su número de especies, su importancia económica y amplia distribución

En Colombia hay 21 géneros, 101 especies

Usos: Frutos comestibles, ornamentales, perfumería.

FRESA
(Fragaria)

OTRAS FAMILIAS

Myrtaceae

24 Géneros, 167 Especies en Colombia

Feijoa

Camu camu

Pomarrosa

Arazá

Guayaba

Malvaceae

80 Géneros, 432 Especies en Colombia

Cacao

Copoazú

Jabuticaba

Bacao

Durian

Algodón

Rubiaceae

118 Géneros, 1115 Especies en Colombia

Borojó

Café

Sapindaceae

20 Géneros, 187 Especies en Colombia

Rambután

Mamoncillo

Bromeliaceae

25 Géneros, 545 Especies en Colombia

Piña

Pingüin

Piñuela

Vitaceae

2 Géneros, 30 Especies en Colombia

Uvas

UVA ISABELLA

(Vitis labrusca)

Arecaceae

66 Géneros, 289 Especies en Colombia

Mil pesos o Seje

Naidí o Açaí

Corozo

Coco

Chontaduro

Aguaje

Anacardaceae

15 Géneros, 37 Especies en Colombia

Mango

Marañón o Anacardo

Cactaceae

24 Géneros, 58 Especies en Colombia

Pitahaya

Iguaraya

Clusiaceae

9 Géneros, 185 Especies en Colombia

Mangostino

Ericaceae

23 Géneros, 287 Especies en Colombia

Agraz

Lauraceae

17 Géneros, 255 Especies en Colombia

Aguacate

Musaceae

2 Géneros, 6 Especies en Colombia

Banano

Plátano

Caimarona

Urticaceae

15 Géneros, 188 Especies en Colombia

Caricaceae

3 Géneros, 13 Especies en Colombia

Papaya

Papayuela

LA FRUTA COMO ALIMENTO

03 La importancia del consumo de frutas - Nutrición

Está claro que las frutas proveen múltiples beneficios para la salud; esto ha aumentado y potenciado su popularidad y consumo alrededor del mundo en los últimos años, sin embargo, en ocasiones se desconocen los componentes que la constituyen o en el verdadero aporte nutricional que contiene una ración de fruta fresca.

Las frutas son alimentos indispensables para una adecuada alimentación y esto se debe a la gran cantidad de nutrientes que ofrecen sumado a la baja cantidad de calorías. Los avances científicos en el campo de la nutrición y los alimentos demuestran que algunos componentes de dichos alimentos ofrecen beneficios nutricionales, fisiológicos y psicológicos más allá de los comúnmente conocidos, es bien sabido que las frutas aportan gran cantidad de ciertas vitaminas con propiedades antioxidantes; entre ellas, la vitamina C, o la fibra.

Estos alimentos contienen sustancias denominadas fitoquímicos, los cuales presentan varios beneficios para la salud, junto con los compuestos fenólicos (ricos en antioxidantes y que ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares),compuestos nitrogenados (sustancias con alta actividad vitamínica), compuestos tocoferoles (antioxidantes que protege las membranas celulares de deterioro), compuestos carotenoides (antioxidante ampliamente estudiado en la prevención del cáncer) y ácido ascórbico. (nutriente que ayuda a combatir las infecciones, cicatrizar heridas y mantener tejidos sanos) Además de lo anterior mencionado aportan una cantidad importante de aminoácidos libres; enzimas que ayudan a digerir los nutrientes de todos los alimentos que son consumidos.

03 La importancia del consumo de frutas - Nutrición

Preguntas a Juan Camilo Mesa, Nutricionista @elnutridice

¿Los diabéticos pueden consumir todas las frutas o cuales no?

- Sí, los diabéticos pueden tomar frutas, lo único importante es que estén controlados y con sus niveles de glucemia en METS, eso se hace a través del médico endocrinólogo que es el responsable de llevar ese tipo de tratamientos en esos pacientes. Eso sí, las personas deben estar en seguimiento con un nutricionista

¿Qué nutrientes necesitamos y por qué las frutas son necesarias para la dieta?

- Nosotros necesitamos macro y micronutrientes. Dentro de los macro están las proteínas, los carbohidratos y los lípidos. Las frutas aportan sobretodo carbohidratos y en cuanto a micronutrientes, vitaminas y minerales

  Entonces dependiendo del tipo de fruta tendrá más o menos cantidad de vitaminas específicamente.

¿Hay una porción máxima de consumo de frutas?

- No, pero lo ideal es que sean mínimo 5 porciones entre frutas y verduras al día. No hay un máximo pero la idea es que las personas tengan una dieta saludable. Tampoco pueden vivir a expensas de fruta porque necesitamos otros tipos de alimentos en la dieta.

¿Hay alguna fruta que no recomiende?

- No, ninguna.

03 Composición físico química de las frutas

Agua El contenido promedio de agua en las frutas, está comprendido entre el 81 y el 93% en la mayoría de ellas, lo que las convierte en una importante fuente de hidratación.

Hidratos de carbono Los hidratos de carbono pueden hallarse presentes bien en forma de azúcares simples o en forma de polímeros; cadenas de glucosa que se unen entre sí.

Azúcares. Los principales azúcares presentes en estos alimentos, son la sacarosa, la glucosa y la fructosa. Otros azúcares, como la xilosa, la arabinosa o la manosa, se encuentran en menor proporción con algunas excepciones.

Almidón. Suele encontrarse solo en la fruta no madura, cabe resaltar que su concentración disminuye a lo largo de la maduración.

Fibra. Está compuesta por celulosa, hemicelulosas, pectinas y lignina, las cuales son los principales componentes de las paredes celulares de los frutos. En la época de la recolección alcanza valores de hasta 3%. Estos compuestos, se relacionan con la firmeza de las frutas. Las pectinas son compuestos poliméricos derivados del ácido galacturónico que a su vez tienen una gran influencia sobre la textura y la consistencia de las frutas, debido a que son los componentes principales de la lámina media de las células vegetales.

Lípidos La porción lipídica de los frutos es normalmente muy baja, del orden de 0,1-0,5% de peso fresco. Se relacionan además, con la protección que ofrecen frente a los agentes atmosféricos y el ataque de insectos y parásitos. Sólo los frutos secos contienen cantidades importantes de lípidos.

Vitamina C Ésta se forma en las plantas a partir de hexosas (glúcidos simples) y su distribución en ellas es desigual. Por ejemplo, en el me melocotón existe un gradiente del contenido en vitamina C desde la piel que contiene más vitamina, hasta el hueso que es la más carente de la misma. En las manzanas, las variantes coloreadas o más expuestas al sol, son las más ricas en este componente.

Ácido fólico En las frutas es bajo, si bien en las naranjas el contenido de ácido fólico es de 40 g/100g en las fresas y las frambuesas, de 45 62 8/100 g.

Vitamina A En las frutas, procede de los carotenoides (a-caroteno, Betacaroteno y B-criptoxantina), que son los que en el organismo, pueden convertirse en retinol. El más importante y el que se encuentra en mayor proporción es el -caroteno.

03 Composición físico química de las frutas

Minerales El potasio, junto con el fósforo, son los elementos minerales más representativos de la fruta, en algunas frutas, puede representar el 50%. Destacan el aguacate, y kiwi, y melón, las uvas negras y el plátano como las frutas con un contenido > 300 mg/100 g de porción comestible. También hay que resaltar el bajo contenido en sodio, lo que hace que estos alimentos sean muy apropiados para el consumo.

Ácidos orgánicos Las frutas se caracterizan por su riqueza en ácidos orgánicos, estos compuestos son responsables de la acidez en la fruta verde y disminuyen durante la maduración al transformarse, en parte, en azúcares simples. Entre ellos, destacan los hidroxiácidos, como los ácidos cítrico, málico, succínico, tartárico y tánico.

Compuestos fenólicos Las frutas son alimentos muy ricos en compuestos fenólicos En este grupo se incluyen los monofenoles, polifenoles, ácidos fenólicos y flavonoides. Los flavonoides son el grupo más amplio y el más estudiado. Los ácidos fenólicos forman un grupo diverso que incluye los derivados del ácido hidroxibenzoico y del ácido hidroxicinámico. Existen también ésteres del ácido tánico con los otros ácidos hidroxicinámicos Los ácidos fenólicos están ampliamente distribuidos en las frutas, en muchas de ellas contribuyen a su color y sabor.

Polifenoles Son sustratos de las enzimas polifenoloxidasas, las cuales producen la hidroxilación de monofenoles a difenoles, que son convertidos en sus correspondientes quinonas. Estas últimas son el punto de partida de las reacciones de pardeamiento de las frutas, generando coloraciones pardas, cuando la fruta se pela o se corta. El ácido clorogénico es el sustrato clave para el pardeamiento enzimático de manzanas y peras los flavonoides constituyen el grupo más amplio de compuestos polifenólicos Generalmente se encuentran enlazados a azúcares.

Color Constituye uno de los factores organolépticos más atrayentes de las frutas esto se debe a la presencia de pigmentos, como la clorofila, los flavonoides y los carotenoides.

Clorofilas. Es el único pigmento presente en las frutas jovenes responsable de su color verde. Tiene carácter lipofílico, es decir, a medida que la fruta madura, se produce un cambio de color como consecuencia de la desaparición de la clorofila y de la formación de carotenoides y flavonoides propios de cada uno de ellas.

03 Composición físico química de las frutas

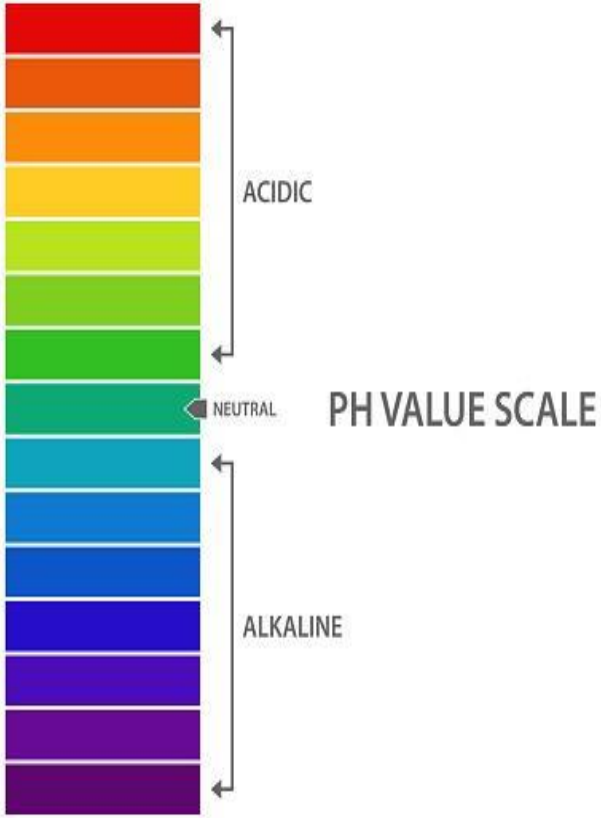
Antocianinas. Los glucósidos de antocianidinas son hidrosolubles y se hallan disueltos en el jugo celular. Los colores que proporcionan van del rojo al azul o púrpura, dependiendo del pH (DH ácido = rojo, pH alcalino= azul).

NOTAS SOBRE pH:

El pH indica si una sustancia es ácida o alcalina. La escala de pH va de 0 a 14.

- De 0 a 7 se considera ácido
- De 7 a 14 alcalino

En algunos procesos de gastronomía se debe considerar la medida del pH de las frutas y otros alimentos. Pues éste no solo determina el sabor final de un producto. La acidez podría ocasionar reacciones fisicoquímicas que vayan en contra de la gelificación por desnaturalización de proteínas como en el caso de la gelatina, el alginato de sodio, entre otros. Un pH muy alcalino podría en casos de activación de péctinas no generar la gelificación como en confituras o mermeladas.



04

Uso de las frutas en la gastronomía

04 Las frutas en la gastronomía

Una fruta siempre tiene semillas, pero hay que preguntarse ¿Qué parte de la planta es la que se consume?

Las almendras son todas semillas, no es el fruto, el fruto es la vaina, las semillas es lo que está adentro y lo que se consume en los casos como de los frijoles, el maní y las leguminosas en general. De la vainilla, que es la única orquídea comestible, se consumen las semillas y no la vaina.

04 Las frutas en la gastronomía

Colombia siempre ha sido un dispensario frutal, rico y abundante. Lo que quiere decir que a lo largo de toda la historia, las frutas han hecho parte fundamental en la dieta de los colombianos, y por ende, de sus recetarios.

A pesar de que las tierras proveen frutas todo el año; aún cuando no existen estaciones en el país, también resulta en una abundancia tal, que contar con sobreproducciones es frecuente. Al problema del desperdicio se le ha hecho frente desde cada época y región: vinagres, vinos, destilados, conservas, fermentos, bocadillos, jaleas, espejuelos, jugos, dulces e infinidad de recetas han sido efectivas para no desaprovechar esa riqueza intrínseca.

Hoy día la necesidad de preservar y aprovechar cada cosecha puede ser menor o más remota, sin embargo las cocinas siguen siendo un pilar indispensable para que cada fruta siga circulando.

Diversos proyectos y cocineros dan cuenta de las problemáticas que presentan las frutas junto a posibles soluciones desde la gastronomía. Plataformas como MUCHO Colombia que promueven la comercialización de productos provenientes de zonas remotas del país, heladerías como Selva Nevada que trabajan junto a comunidades comprandoles cosechas de frutas y así evitar la deforestación o restaurantes como Leo cocina y cava que sirven frutas y destilados de las mismas en sus menús.

04 Las frutas en la gastronomía

Son muchas las iniciativas y personas que tratan de darle mayor visualización a la diversidad de frutas colombianas. Está claro que lo desconocido puede generar curiosidad, pero también tiende a causar desconfianza o confusión. ¿Cómo abrir una fruta con la que no se ha tratado? ¿Con que comerla? ¿Cómo vincularla a una preparación que ya se conoce? ¿Cómo hacer que llegue a la mesa colombiana?

Es aquí donde la gastronomía puede ayudar a facilitar los procesos de introducir lo desconocido y ayudar a vincularlo a la dieta; tal como un día lo hizo el mango (introducido a Colombia hace más de un siglo) y convertido en pasta de mango por las cocineras del Caribe o el mismo tomate, llevado a Europa por los Españoles y sin el cual es impensable considerar algunas cocinas regionales del continente.

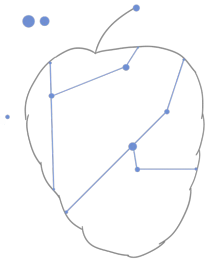
Las cocinas tradicionales siempre han tratado de darle uso y aprovechamiento a las frutas próximas de sus territorios. No obstante el olvido y las nuevas demandas del mercado exigen que hoy en día las frutas colombianas sean promocionadas con más versatilidad e innovación para evitar su desaparición.

“

LOS COCINEROS SON MUY IMPORTANTES EN ESTE PROYECTO, PORQUE TRANSFORMAN, CREAN, INNOVAN Y ESO ES LO QUE NECESITAN LAS FRUTAS DE COLOMBIA. HAY MUCHAS FRUTAS QUE QUIZÁS COMO FRUTA FRESCA NO TIENEN BUENA ACEPTACIÓN, PERO EN OTRAS PREPARACIONES PIENSO TIENEN UN GRAN FUTURO. JAMÁS PENSÉ QUE MI CAMAJÓN PUDIERA UTILIZARSE EN LA COCINA, LE ENVIÉ UNOS KILOS A JAIME DE CELELE EN CARTAGENA. SERÍA IMPORTANTE PODER LOGRAR CONECTAR CON MÁS RESTAURANTES, BARES, ETC.

”

RONALD PUENTE,
PRODUCTOR DE URABÁ,
ANTIOQUIA.



CAMAJÓN
(Sterculia apelata)

Iniciativas gastronomicas colombianas

CELELE Proyecto caribe Lab

Celele es un restaurante ubicado en la ciudad de Cartagena el cual sirve "Cocina contemporánea basada en la cultura gastronómica y biodiversidad del territorio del Caribe Colombiano".

Cada plato cuenta con un proceso investigativo con el fin de visibilizar los ingredientes, técnicas y procesos presentes desde el archipiélago de San Andrés y La Guajira hasta el alto Sinú.

Además de realizar una ruta quincenal en la cual recorren estas regiones para proveerse directamente de ingredientes nativos de cada zona, han realizado colaboraciones con el Jardín Botánico de Cartagena y el Basque Culinary Center para la documentación de fichas técnicas sobre las características biológicas de los ingredientes que utilizan.

https://celelerestaurante.com/

Fotografia: celele_restaurante Instagram

Galleta de Guaimaro, algarrobo y maíz cariaco con cremoso de cacao de la sierra, dulce y sorbete de mamey, pastelera de guayaba agria y flor bonche.

Iniciativas gastronomicas colombianas

SELVA NEVADA

Selva Nevada es una heladería artesanal ubicada en la ciudad de Bogotá la cual trabaja con distintas comunidades de productores a lo largo del territorio nacional.

Las frutas que emplean son cosechadas de manera sostenible y son procesadas por centros de acopio propios en cada región con el fin de poder transformarla en pulpas. Evitando el desperdicio y haciendo económicamente viable su transporte y empleo.

El fin de trabajar con comunidades rurales es el de conservar ecosistemas naturales y crear desarrollo económico local. Algunos ejemplos de las frutas que emplean son: asai, arazá, camu camu, copoazú, gulupa, guayaba agria, chontaduro, uva isabelina, corozo, lulo, guanabana. Otros ingredientes que utilizan van desde vainilla natural cultivada en Colombia hasta la utilización de la hoja de coca para un helado.

https://www.selvanevada.co/#!index/nuestro-origen

Fotografia: selvanevada.co

Iniciativas gastronomicas colombianas

MASTER BEER BREWERY

Master Beer Brewery es una cervecería artesanal e independiente ubicada en la ciudad de Bogotá.

Elaboran cervezas de temporada con distintas frutas como la uchuva, el níspero, el zapote costeño, cáscaras de naranja, corozo, entre otras.

Las frutas son aplicadas durante la cocción de las mismas o durante la fermentación. Dependiendo de las características de cada fruta. Han realizado colaboraciones con Costa Rica Beer Factory, realizando una cerveza con moras en su fermentación.

https://masterbeer.com.co/

Fotografia: masterbeerbrewery Instagram

ASAWAA LICOR ARTESANAL

Asawaa es una destilería artesanal ubicada en la ciudad de Riohacha, departamento de La Guajira. En esta destilería elaboran destilados inspirados en la bebida popular chirrinchi que se consume en la zona.

Dentro de los destilados que elaboran está un doble destilado que está hecho a base de panela y corozo o un aperitivo hecho a partir del fruto del cactus guajiro, la iguaraya.

https://asawaa.com/

Fotografia: asawaa.com

472 SPIRITS

472 spirits es una destilería premium ubicada en el municipio de Guasca, departamento de Cundinamarca.

Realizan destilados a partir de frutas del altiplano Cundiboyacense y otras regiones de Colombia. Buscan darle renacimiento al destilado *Eau de vie* cuya historia se remonta al siglo XVIII.

Actualmente realizan *Eau de vie* de feijoa, uchuva y piña.

http://www.472spirits.com/

Fotografia: 472spirits.com

MUCHO Colombia

Mucho es una plataforma digital que distribuye y comercializa productos provenientes de diversas regiones de Colombia, muchas de ellas de difícil acceso.

MUCHO procura incentivar una agricultura limpia y agroecológica de la mano de ganancias con porcentajes más elevados para las comunidades con las que trabaja.

Dentro de las frutas que comercializan se encuentran pulpas congeladas de: badea, naidí, lulo chocuano, guayaba agria, piña chocuana, carambolo, borojo, entre otras.

https://www.instagram.com/muchocol/?hl=es

Fotografia: muchocol Instagram

TAKAMI

Takami es un grupo empresarial que posee varios restaurantes y cadenas de restaurantes en Bogotá, entre ellos Osaki, Sipote, 80 sillas, CENTRAL Cevicheria, Black Bear, La FAMA barbecue, Cacio E Pepe, Ugly American, Cantina y Punto, Tacos MX.

Dentro de sus políticas impera la sostenibilidad y el abastecimiento justo con los productores. Recientemente han venido incluyendo frutas colombianas en la elaboración de diversas preparaciones, sobre todo en el área de bebidas a cargo de Erin Rose.

Han realizado margaritas de Guayaba Agria, jugos de piñuelo por temporada o utilizado las pulpas de Selva Nevada para realizar jugos.

https://clientes.takami.co/

Sirope ligero de Pomarrosa hecho por Erin Rose.
Fotografia: alcohollerin Instagram

LEO Restaurante

LEO es un restaurante ubicado en la ciudad de Bogotá. Está a cargo de Leonor Espinosa y Laura Espinosa quienes desde hace más de 10 años vienen utilizando ingredientes de regiones apartadas del país en los cuales además adelantan proyectos sociales con la fundación FunLEO.

Han trabajado junto al instituto de investigación de recursos biológicos Alexander von Humboldt en la identificación de especies aptas para la gastronomía.

Dentro de su carta se pueden encontrar frutas trasnformadas en platos o bebidas como Borojó, Cacay, Chontaduro, Naranja agria, Macambo, Arazá, Naidí, Jumbalin, Copoazú, Aguaje, Feijoa, entre otras.

http://www.restauranteleo.com/

Pirarucú, cacay, yuca agria, ají lulito.
Fotografia: leorestaurantecol Instagram

MINIMAL

Minimal es un restaurante ubicado en la ciudad de Bogotá a cargo de Eduardo Martínez y Antonuela Ariza, que a lo largo de 18 años ha trabajado conjuntamente con comunidades rurales a lo largo del país para generar oportunidades desde los platos que sirven.

Han trabajado con numerosos ingredientes colombianos desconocidos, muchos de ellos frutas a lo largo de su recorrido. Minimal fue el primer restaurante en Bogotá en ofrecer frutas Amazónicas.

Dentro de su carta se pueden encontrar frutas transformadas en platos o bebidas como Borojó, Chontaduro, Guanabana, Corozo, Gulupa, Arazá, Copoasú, Camu Camu, Acai, Uchuva.

https://mini-mal.org/

Merengon de copoasú
Fotografia: restauranteminimalbogota Instagram

La Chagra

La Chagra es un restaurante ubicado en la ciudad de Medellín. Está a cargo del cocinero Juan Santiago Gallego

Su cocina está enfocada en la región del Amazonas. De la mano de comunidades indígenas su menú cuenta con amplia variedad de ingredientes desconocidos en la mayoría del país.

Dentro de su carta se pueden encontrar frutas transformadas en platos o bebidas como Macambo, Copoazú, Cocona, Pomarroso, Bacaba, Camu-Camu, Borojó, entre otras.

http://lachagrasaboresamazonicos.com/

Fotografia: lachagra Instagram

Fruandes

fruandes es una empresa colombiana que se dedica al procesamiento de fruta fresca para convertirla en fruta deshidratada.

Actualmente trabajan con 350 familias de agricultores y trabajan con 7 clases de frutas las cuales distribuyen a nivell nacional e internacional como producto deshidratado.

Fruandes trabaja con el banano, pitaya, uchuva, cacao, caña de azucar, mango y piña.

https://fruandes.com/es

DESHIDRATACIÓN

CONFITURAS

FERMENTACIÓN

LIOFILIZACIÓN

CONGELACIÓN

ATM. MODIFICADA

Técnicas aplicadas en frutas

Frutas deshidratadas: Producto al que se le ha eliminado la humedad por medios naturales o artificiales y que posteriormente, puede ser sometido a otro tratamiento para su preparación y envasado.

*El procedimiento de deshidratación se lleva a cabo de diferente forma, según el tipo de fruta. Es importante elegir de cada tipo, la variedad más adecuada para este proceso y tras una selección y un lavado cuidadosos, se inicia la deshidratación.

Este procedimiento da excelentes resultados y conserva todo el sabor y las cualidades de la fruta, pero no las cualidades nutricionales, si bien requiere mano de obra y el proceso es más largo que con el uso de métodos artificiales. La reducción del contenido en agua produce un incremento de sólidos totales y, en consecuencia, un aumento de la energía.

Las vitaminas hidrosolubles, en especial la vitamina C y el ácido fólico, se reducen considerablemente o casi desaparecen en el proceso de desecación, mientras que la vitamina A, con valores entre 5 y 107,5 g Eq/100 g. no muestra especial sensibilidad al proceso de secado.

Fruta pasa: Fruta o partes de la misma obtenida por desecación natural de las frutas frescas.

Bocadillo de fruta: Es una pasta sólida obtenida por la cocción o concentración del jugo (zumo) o pulpa de fruta selecta, madura y sana, con adición de edulcorantes naturales o artificiales. El bocadillo debe tener una consistencia que permite cortar después de frío, sin perder su forma y textura.

Técnicas aplicadas en frutas

Frutas encurtidas: Se entiende por frutas encurtidas el producto:

a) Preparado con frutas comestibles, sanas y limpias, con o sin semillas, especias, hierbas aromáticas y/o condimentos (aderezos);

b) Curado, elaborado o tratado para obtener un producto ácido o acidificado, conservado por medio de una fermentación natural o mediante acidulantes y dependiendo del tipo de encurtido, con ingredientes para asegurar la calidad y conservación del mismo;

c) Tratado antes o después de haber sido cerrado herméticamente en un envase para asegurar la calidad e inocuidad del producto y evitar su deterioro; y/o

d) Envasado con o sin un medio de cobertura líquido apropiado (p. ej. aceite, salmuera o un medio ácido como el vinagre) con ingredientes acorde al tipo y variedad del producto encurtido para asegurar un equilibrio de pH no inferior a 4,6.

Jalea: Producto preparado con el jugo (zumo), pulpa o concentrados, de una o más frutas, adicionada con azúcar o edulcorantes calóricos o no calóricos o la mezcla de estos, con o sin la adición de agua y elaborado hasta adquirir una consistencia gelatinosa semisólida.

Salsa de frutas o a base de frutas: Producto pastoso, semi sólido o fluido, obtenido por la concentración o no de la mezcla de frutas o productos de fruta, con la adición o no de agua, especias y aditivos permitidos por la legislación nacional vigente.

Técnicas aplicadas en frutas

Jugo o zumo de fruta: Son los líquidos obtenidos por procedimientos de extracción mecánica a partir de frutas frescas, sanas y limpias, clarificados o no por procedimientos mecánicos o enzimáticos, con color, aroma y sabor típicos del fruto que procedan. Se podrán obtener jugos de una o más frutas.

En el caso de algunos jugos (zumos), podrán elaborarse junto con semillas y pieles que normalmente no se incorporan al zumo (jugo), aunque serán aceptables algunas partes o componentes de las mismas que no puedan eliminarse mediante la implementación de Buenas Prácticas de Manufactura (BPM).

También se consideran jugos los productos obtenidos a partir de jugos concentrados, clarificados o deshidratados a los cuales se les ha agregado solamente agua en cantidad tal que restituya la eliminada en su proceso.

Bebida con jugo (Zumo), pulpa o concentrados de fruta: Es el producto elaborado con agua, adicionado con jugo (zumo) o pulpa de fruta o concentrado de fruta, clarificados o no, o la mezcla de estos, con aditivos permitidos, sometidos a un tratamiento de conservación y cuyo contenido máximo de fruta es del 7.99%.

Refresco de fruta: Es el producto elaborado a partir de jugo o pulpa de frutas concentrados o no, clarificado o no o la mezcla de estos, con un contenido mínimo de fruta del 8%, adicionado con agua y aditivos permitidos, sometidos a un tratamiento de conservación.

Néctar de fruta: Producto sin fermentar, elaborado con jugo (zumo) o pulpa de fruta concentrados o no, clarificados o no, o la mezcla de estos, adicionado de agua, aditivos permitidos, con o sin adición de azúcares, miel, jarabes, o edulcorantes o una mezcla de estos.

Técnicas aplicadas en frutas

Pulpa: Producto obtenido por la maceración, trituración o desmenuzado y el tamizado o no de la parte comestible de las frutas frescas, sanas, maduras y limpias.

Pulpa azucarada: Producto elaborado con pulpa o concentrados de jugo o pulpa de frutas con un contenido mínimo de 60% de fruta y adicionado de azúcar.

Pulpa clarificada, concentrada fruta: Producto obtenido mediante la eliminación física de agua de la pulpa de fruta en una cantidad suficiente para elevar el nivel de grados Brix en un 50% más que el valor de grados Brix de la pulpa en su estado natural y al cual se le han eliminado los sólidos insolubles por medio físicos.

Coctel de frutas en conserva: Es el producto preparado a partir de una mezcla de pequeñas frutas o trozos pequeños de fruta que podrán ser frescas, congeladas o en conserva; envasado con agua u otro medio de cobertura líquido adecuado, que podrá contener aderezos o aromatizantes (especias) y aditivos permitidos apropiados para el producto y tratado térmicamente de un modo correcto antes o después de haberse cerrado herméticamente en un recipiente para evitar su alteración.

Jarabe de azúcar o almíbar: Líquidos viscosos constituidos por solución de azúcares en agua o en zumos de frutas o bien por mezcla de estos, con o sin agentes aromáticos y aditivos autorizados.

04 Técnicas aplicadas en frutas

Conservas de frutas: producto preparado a partir de frutas enteras o en trozos, adicionado con líquido de cobertura, aditivos permitidos, tratado térmicamente de un modo apropiado antes o después de cerrado herméticamente en un recipiente para evitar su alteración.

*En estos productos la estabilidad en las condiciones normales de almacenamiento está asegurada por el cierre hermético en un recipiente y por la aplicación de un tratamiento térmico. El procedimiento permite la destrucción de enzimas y de las formas vegetativas y esporuladas de los microorganismos. La elaboración se lleva a cabo en varias etapas, que dependen del tipo de fruta:

Líquido de cobertura para frutas en conserva: Es el líquido que se añade en la elaboración de frutas en conserva, con el fin de facilitar el proceso de conservación del producto.

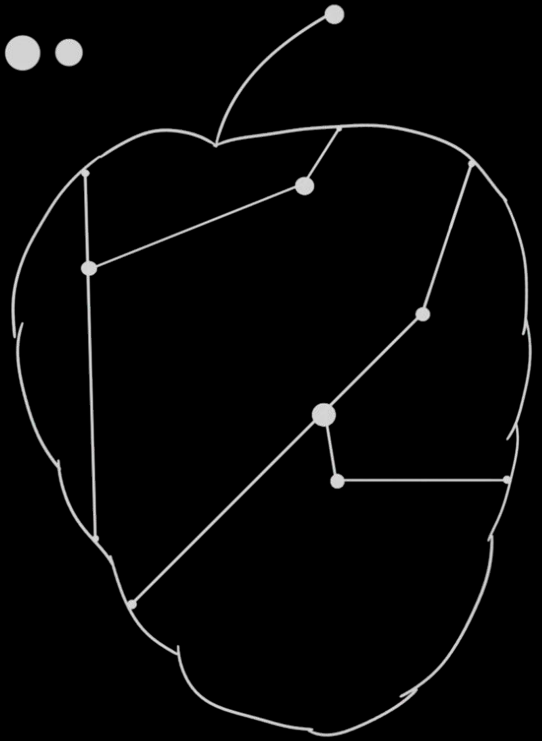
Este puede ser constituido por almíbar, jugos de fruta con o sin la adición de productos alimentarios que le confieran sabor dulce, salsas de fruta, agua con sal, vinagre o limón, aceites, según el tipo de fruta y proceso a realizar.

Frutas confitadas: Son las frutas o partes de la misma enteras o partidas, adicionadas de jarabe de azúcares que permitan su conservación, presentadas como producto seco o semiseco, adicionado o no de aditivos permitidos.

(Definiciones según la resolución 3929 de 2013. Ministerio de salud y protección social)

05

Laborateando con Frutas



7 frutas con las que Laborateó el LAB Gato Dumas

Desde el LAB del Gato Dumas, se decidió investigar, trabajar y laboratear con 7 frutas en específico, cada una perteneciente a una familia frutal distinta pero con problemáticas similares; desconocimiento, prejuicios o falta de exploración de las mismas en ámbitos gastronómicos. Las frutas en general suelen ser consumidas principalmente de tres formas: jugo, fresca entera y en trozos. Y la técnica más empleada para conservar las frutas es a través de mermeladas. En el Lab buscamos nuevos caminos con la finalidad de inspirar a dar usos alternativos a las frutas.

05 7 frutas con las que laborateó el LAB GD

Chirimoya

Cholupa

Breva

Pepino
Melocotón

Carambolo

Guama

Ucuquí

¿Cuáles de estas frutas ha probado?

Chirimoya

Cholupa

Breva

Pepino
Melocotón

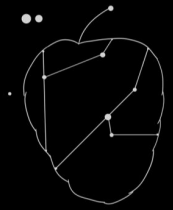
Carambolo

Guama

Ucuquí

Ninguna

Datos extraídos de la encuesta realizada a 100 personas por el LAB Gato Dumas



“UNA FRUTA QUE MERECE SU CORONA”

Cristhian
Romero
Leal

Cristhian Romero Leal

"Soy como una piña, que lleva un camino diverso entre la cáscara y su interior, con un crecimiento interesante, antioxidante, con buen contenido por dar y adecuación en diferentes campos"

Cocinero

Chirimoya

CHIRIMOYA

Es considerada una de las frutas tropicales más apreciadas dentro del género. Los frutos de anonáceas, entre ellos la chirimoya, presentan altas cualidades organolépticas, digestivas, nutritivas y es apreciada por sus propiedades medicinales e industriales.

El fruto no es simple, sino un agregado de frutos adheridos sobre un solo receptáculo, producto de las pequeñas flores que se fecundan por separado. Así, la chirimoya considerada como perfecta es acorazonada y sólo se consigue en condiciones ideales de polinización abundante y uniforme.

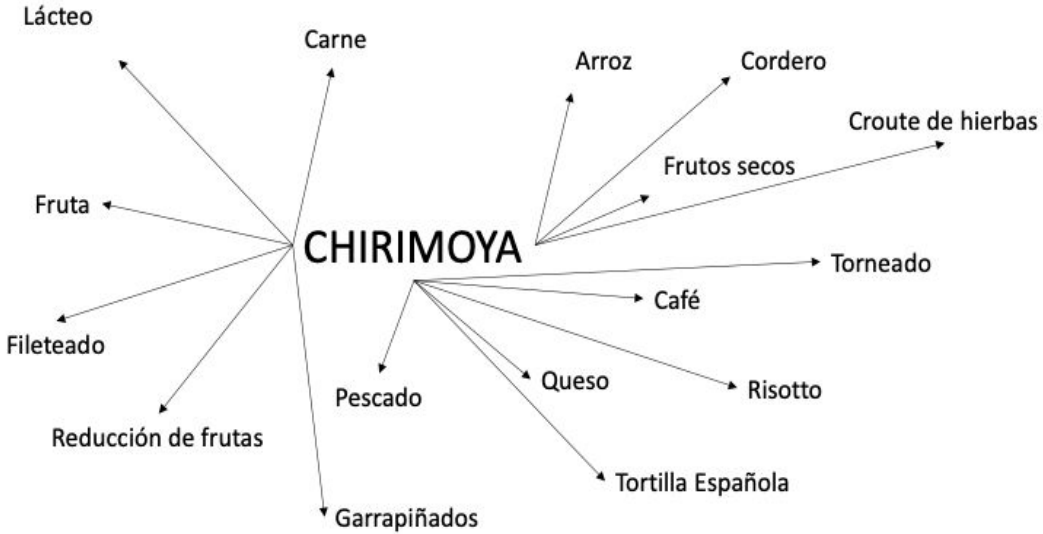
Nombre: Chirimoya (del quechua chiri, «frío, fría», muya, «semillas», puesto que germina a elevadas altitudes)
Especie: *Annona cherimola*
Familia: Anonnaceae (Anonáceas)

Chirimoya

España principal cultivador

Asia

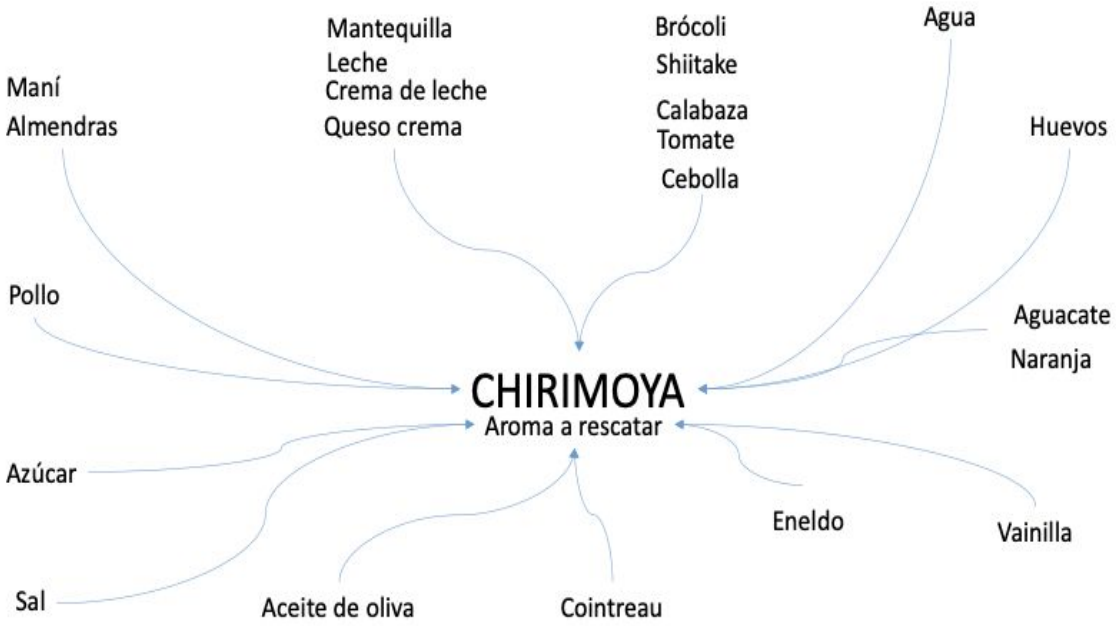
Latinoamericana



Lo conocido...

En este apartado, en primera instancia, pude traer a lugar productos y técnicas que he usado previamente o que manejo para realizar un punto de partido y a partir de ahí, poder desglosar ideas y empezar a establecer pautas para la realización de productos.

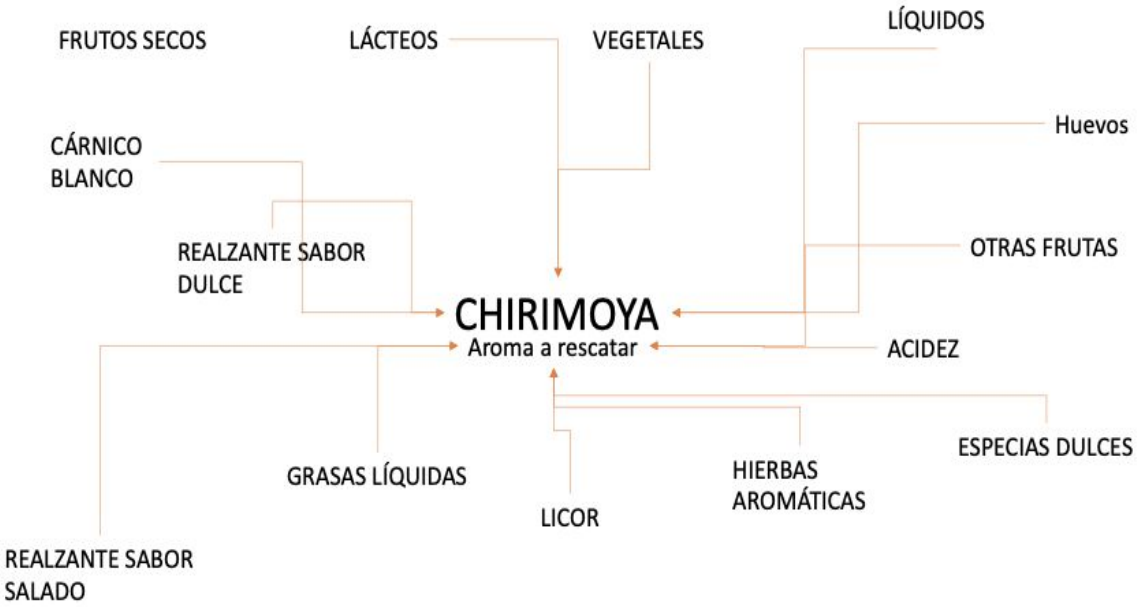
Chirimoya



Lo investigado...

En esta segunda etapa, pude notar diferentes ideas de usar la Chirimoya, lo que se ha usado y basarme en esto para empezar a experimentar.

Chirimoya



Lo experimentado...

En esta etapa del Gastronomy Design, a través de un análisis amplio y variado, pude probar, intentar y hallar posibles combinaciones con la fruta y el reto para seguir empleando sus propiedades en diversos campos de acción, además de implementar su uso en comunidad.

05 Chirimoya

Los principales productores son: Colombia, España, Estados Unidos, Mexico, Bolivia, Ecuador, Brasil, Perú, Argentina, Uruguay, Venezuela, Israel, Indonesia, Sudáfrica y Taiwán.

Chirimoya

Cultivo

El árbol de chirimoyo requiere de climas secos donde no llueva mucho y donde la temperatura no presente extremos de calor ni de frío. En el trópico busca para crecer alturas entre 1000 y 2000 metros sobre el nivel del mar y es sensible a los ataques de hongos y otras plagas. La chirimoya solo alcanza la perfección solamente cuando se cultiva en clima seco y fresco. El clima no debe ser demasiado húmedo, y una larga estación seca le favorece. Cuando crece en tierra caliente, rara vez fructifica y las frutas son de calidad inferior. La chirimoya prospera mejor en terrenos franco-arenosos, pero puede crecer bien en otros, teniendo cuidado de que sean suficiente fértiles, y que estén bien desaguados. La chirimoya solo produce frutos sabrosos cuando se cultiva precisamente en el clima correcto. Definitivamente no es una fruta para ser cultivada en las tierras bajas húmedas de los trópicos.

Fuente: Annona Cherimola,

https://es.wikipedia.org/wiki/Annona_cherimola#Producci%C3%B3n_mundial

BENEFICIOS

La composición nutricional de esta fruta, así como su contenido en compuestos fitoquímicos específicos, se asocian a una serie de beneficios para la salud.

REGULA LA TENSIÓN ARTERIAL

Posee abundante potasio, lo que junto a su escaso contenido en sodio la convierte en una buena **aliada de la salud arterial**. Un ejemplar de unos 200 gramos cubre el 15% de las necesidades diarias de potasio.

FORTALECE HUESOS Y MÚSCULOS

Una chirimoya pequeña (200 g) proporciona el **10% del magnesio** que se precisa al día y pequeñas cantidades de **calcio**, ambos importantes para la salud de los huesos.

Además la vitamina C (la misma cantidad de fruta cubre el 60% de las necesidades diarias) participa en la **formación del colágeno** que recubre las fibras del sistema nervioso y los haces musculares, de los dientes y los huesos.

Beneficios

COMBATE LA ANEMIA

200 gramos de chirimoya aportan el **8% del hierro que se precisa al día** y al ir acompañado de vitamina C su absorción se ve potenciada. Es, por tanto, un alimento indicado para prevenir o tratar la anemia.

FAVORECE LA DIGESTIÓN

Su contenido en enzimas digestivas, al igual que sucede con la piña y su bromelina, mejora la digestión. Y por su porción de fibra soluble contribuye a proteger la flora intestinal y a regular el peristaltismo y el colesterol.

*Fuente: Chirimoya: propiedades, beneficios y cómo tomarla.*https://www.cuerpomente.com/guia-alimentos/chirimoya

Recetas con Chirimoya

- Ceviche de Quínoa, Mango y Chirimoya
- Crumble de Anón y Chirimoya
- Crema inglesa de Chirimoya
- Merengón de Chirimoya
- Bavarois de Chirimoya
- Germinados de Chirimoya

Ceviche de Quínoa, Mango y Chirimoya

Perú es un país en donde el cebiche/ceviche es considerado por su población como parte de la identidad nacional, siendo un plato de amplio consumo sobre toda la costa norte del país y además venerado como elemento central de su gastronomía, al punto de haber sido declarado formalmente como Patrimonio Cultural de la Nación y catalogado por los peruanos como el plato que mejor representa a su país. Su historia se remonta a épocas precolombinas. Al igual que en otros países, el plato es servido en un tipo de restaurante conocido como cebichería.

Fuente: https://es.wikipedia.org/wiki/Cebiche

La mejor forma de definirlo es como una explosión de sabores y aromas que se llevan muy bien de la mano, contrastan y maridan adecuadamente. La chirimoya juega un papel esencial al ser la que da más aroma y sabor dulce. Tiene una variedad de acompañantes que la saben llevar muy bien a mostrarnos nuevas formas de sorprendernos, además de su gran cantidad de agua, que da frescura y una gran experiencia al paladar.

Ceviche de Quínoa, Mango y Chirimoya

INGREDIENTES

¼ taza Quinoa.
¼ Chirimoya
100 g Mango
½ Cebolla
15 g Pimentón
1 Limón
1 diente Ajo
5 g Salsa de soya
5 g Sal
2 g Pimienta
3 g Tomillo
½ lata Atún

PROCEDIMIENTO

1. Cocinar la quinoa con sal y tostarla en horno o en un sartén
2. Licuar ¼ de la cebolla, la mitad del trozo del pimentón, el ajo, tomillo, un poco de la chirimoya, salsa de soya, jugo de limón, sazonar y reservar ese licuado o leche de tigre.
3. Cortar la chirimoya y el mango en cuadros, el pimentón y la cebolla en julianas, mezclar con el atún.
4. Servir el licuado o leche de tigre, previamente colado,disponer la mitad de la quinoa tostada en la base y la mezcla de atún, vegetales y frutas.
5. Terminar con tomillo, salsa de soya, la otra mitad de la quinoa tostada, sal y pimienta .

NOTAS DEL CREACTIVADOR

- Se puede cambiar el atún por otro tipo de pescado cocido tierno.
- Esta receta facilita el uso de más hierbas
- El anón le va muy bien.
- Es astringente, por eso le van bien los sabores dulces o sabores que potencien el sabor base, como la salsa de soya, tomate, etc.

Merengón de Chirimoya

El merengón es una comida típica de la gastronomía colombiana , postre hecho de varios ingredientes.

Por la variedad de cultivos en Colombia, va en varios sabores, que pueden ser de fresa, melocotón, mora, guanábana, y otros. El merengue es pieza fundamental del merengón. De hecho, éste deriva su nombre del merengue.

En Colombia, el merengón se puede conseguir casi en cualquier pastelería, y también en automóviles que los distribuyen por toda la ciudad, haciendo su negocio.

Fuente:
https://es.wikipedia.org/wiki/Mereng%C3%B3n

Con un aroma y textura inolvidables, el merengón de chirimoya, llega con propiedad y carácter, un postre lleno de frescura y de una identidad moderna. Va muy bien acompañado de frutos rojos o simplemente con su gran crema que rompe paradigmas y establece nuevas formas de catalogar a tan aclamado postre por la población colombiana.

Merengón de Chirimoya

INGREDIENTES

90 g Claras de huevo
180 g Azúcar
150 g Crema de leche
30 g Azúcar blanca o pulverizada
70 g Jugo de Chirimoya
1 chorrito Jugo de Limón
5 g Fresas
5 g Durazno
5 g Chirimoya
3 g Esencia de vainilla
2 g Menta

PROCEDIMIENTO

1. Realizar un merengue francés, batiendo las claras con un chorrito de jugo de limón e incorporar el azúcar en forma de lluvia, batir hasta obtener punto de nieve.
2. Formar canastas de merengue en silpat o papel antiadherente y hornear por media hora a 100 grados centígrados o hasta que se sequen, dejar enfriar.
3. Batir la crema con el jugo de chirimoya, el azúcar, la esencia de vainilla y verter en el centro de las canastas de merengue.
4. Cortar las frutas en gajos o cuadros e incorporar.
5. Terminar con menta y azúcar glas (opcional).

NOTAS DEL CREACTIVADOR

- Dejar enfriar las canastas antes de verter la crema para tener mejor impermeabilidad..
- Disolver muy bien el azúcar del merengue al batirlo.
- Se puede dejar un poco de esencia de vainilla con la cáscara de la chirimoya para un mayor aroma a esta fruta.

Crema Inglesa de Chirimoya

Es una especie de salsa de postre empleada en la repostería de la cocina inglesa. Se suele preparar con yema de huevo, azúcar, crema (o leche) y vainilla. Suele considerarse una variante del Zabaglione. Aunque el elemento aromatizante suele ser vainilla a veces suele añadirse chocolate o café. Esta crema también es utilizada como base para la "Crème Brulée" y también como una base láctea para hacer helados.

Fuente
https://www.ecured.cu/Crema_inglesa

Fue un proceso muy interesante en el que a la pulpa le costaba desprender su aroma y sabor y recurrí a utilizar la cáscara y tuve un resultado muy satisfactorio y más, dejándola después de la cocción de la crema en refrigeración, tiene notas ácidas leves y tuvo una gran unión con los lácteos y el azúcar.
Muy recomendada para acompañar bizcochos, tortas, batidos livianos y pesados.

Crema Inglesa de Chirimoya

INGREDIENTES

125	g	Leche
125	g	Crema de Leche
4		Yema
70	g	Azúcar
1/2		Canela en Rama
20	g	Chirimoya en cuadros
10	g	Cáscara de Chirimoya
1		Chorrito Esencia de vainilla

PROCEDIMIENTO

1. Calentar la leche, la crema de leche, con la mitad del azúcar, la canela, la cáscara y los cuadros de la chirimoya.
2. Batir las yemas con la otra mitad del azúcar.,
3. Verter la mezcla de la leche a las yemas de a pocos e ir revolviendo.
4. Disponer la mezcla de nuevo en la olla y calentar, ir revolviendo con una espátula o cuchara de madera hasta que espese y tenga la consistencia de crema o hasta que nape la cuchara.
5. Retirar la canela, la cáscara y sacar del fuego.
6. Verter un chorrito de esencia de vainilla, colocar en un recipiente y refrigerar .

NOTAS DEL CREACTIVADOR

- Cocinar la crema inglesa a temperatura medio- baja y controlar que no vaya a hervir fuertemente.
- Es necesario cortar la cocción de la crema en baño de maría inverso o con agua con hielo, para que no genere grumos o se cocine de más.
- Se puede dejar más tiempo la cáscara para mayor sabor

Chirimoya

Bavarois de Chirimoya

Se conoce como crema bávara, bavarois o bavaroise, a un postre clásico de origen incierto, se dice que se originó en el siglo XIX, unos argumentan que es una elaboración suiza y otros afirman que es francesa, es a Marie-Antoine Carème (1783-1833), cocinero, pastelero, gastrónomo y escritor francés, autor de varias obras culinarias, a quien se le atribuye la autoría de este postre por estar incluido en su recetario.

Llamé a este postre *Estrella Andina* por su estrecha relación con productos del territorio, así como un aroma inigualable que transporta a los más remotos pasajes de esta gran parte de nuestro continente. Fue un proceso diverso en el que fui probando e intentando que sabores y aromas le podían quedar bien y que resaltará la base del postre y su fruta emblema, la cual es la chirimoya. Es un gran camino en el que a cada paso me interesa saber qué viene después, con sabores distintos y complementarios.

Fuente:https://gastronomiaycia.republica.com/2016/01/30/que-es-la-crema-bavara/#:~:text=Se%20conoce%20como%20crema%20b%C3%A1vara,escritor%20franc%C3%A9s%2C%20autor%20de%20varias

Bavarois de Chirimoya

INGREDIENTES

150 g Crema Inglesa de Chirimoya
150 g Crema de Leche
10 g Chirimoya en cuadros pequeños
5 g Cáscara de Chirimoya
6 g Gelatina Sin Sabor
42 g Agua
1 chorrito Esencia de vainilla

PROCEDIMIENTO

1. Realizar una crema inglesa de chirimoya, explicado en la receta anterior.
2. Hidratar la gelatina vertiéndose en el agua fría y mezclar brevemente, se formará una goma.
3. Batir la crema de leche a ¾ de punto.
4. Calentar la crema inglesa brevemente, se puede agregar un poco de leche (opcional).
5. Activar la gelatina en baño maría hasta que se vuelva líquida y hacer una pre-mezcla con la crema, igualando densidades o texturas de las sustancias.
6. Cortar cocción sobre agua con hielo y hacer pre-mezcla con la crema de leche, integrando de a poco.
7. Verter un chorrito de esencia de vainilla, colocar en un recipiente o enmoldar y refrigerar .

NOTAS DEL CREACTIVADOR

- Cuando se caliente la crema, incorporar cáscaras de chirimoya .
- Es necesario cortar la cocción de la crema en baño de maría inverso o con agua con hielo, para que no genere grumos o se cocine de más.
- Realizar las pre-mezclas para una mejor integración.

Crumble de Anón y Chirimoya

Los crumbles se hicieron populares en el Reino Unido durante la Segunda Guerra Mundial, cuando en consecuencia a los racionamientos de la guerra se hizo demasiado costoso hacer pasteles británicos y la gente tuvo que buscar alternativas que reducieran el uso de harina, grasa y azúcar.

Quise darle un toque crujiente para que contrastará y le diera más identidad al bavarois y realicé una infusión con las semillas y la cáscara de estas dos frutas y aplique la técnica de crumble sumandole harina y azúcar y formar los grumos crujientes en el horno. Es un recurso particular, facil y con un gran resultado aromático

Fuente:http://www.creativesignatures.com/blog/que-es-un-crumble/

Crumble de Anón y Chirimoya

INGREDIENTES

50 g Harina de trigo
50 g Azucar
10 g Semillas de Chirimoya y Anón
10 g Cáscaras de Chirimoya y Anón
45 g Mantequilla Fundida

PROCEDIMIENTO

1. Fundir la mantequilla y agregar las semillas y cáscaras de Anón y Chirimoya, dejar por espacio de 1 a 2 horas en nevera.
2. Pesar los ingredientes secos y agregarlos en un bowl o placa.
3. Calentar la mantequilla, retirar las semillas y cáscaras y verterla encima de los demás ingredientes.
4. Arenar o formar los grumos con una cuchara.
5. Hornear a 180 grados centígrados hasta que queden dorados.
6. Separar, dejar enfriar y servir.

NOTAS DEL CREACTIVADOR

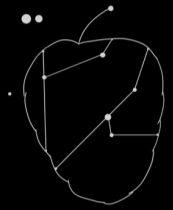
- No mezclar mucho los grumos al formarlos, para que queden consistentes
- Si está muy húmeda la masa, agregar más harina luego de incorporar la mantequilla.

Chirimoya

CHIRIMOYA

Annona Cherimola

Dato Curioso: Al parecer el origen de la chirimoya es en los Andes Peruanos y las montañas de Ecuador, donde crece espontáneamente, aunque algunos historiadores incluyen también las zonas andinas de Chile y Colombia.



“UNA FRUTA QUE ESTÁ LISTA PARA BRILLAR”

Juan Pablo
Gómez
Aldana

Juan Pablo Gómez Aldana

"Soy como un chontaduro, colorido, me llevo bien con el dulce y lo salado, puede estar presente de muchas formas y no olvido que en el centro siempre está el origen; la semilla"

Cocinero

Cholupa

Passiflora maliformis

CHOLUPA

Las pasifloras son una familia donde sus plantas varían desde grandes lianas en los techos de las selvas pasando por pequeñas enredaderas, árboles y arbustos. Son en su mayoría originarias de Asia y América.

Originaria del norte de Ecuador, Colombia y las Antillas la cholupa es una passiflora que se puede encontrar desde el nivel del mar hasta los 1500 msnm

La cholupa es una fruta que cae sola del árbol cuando está madura, no obstante su cáscara nunca cambia de color verde. La forma de la fruta es ovalada.

Nombre común: cholupa.
Nombre científico: *Passiflora maliformis*
Familia de la fruta: passifloraceae
Otros nombres: Granadilla de piedra, Granadilla de hueso Coquen en fer,Maracuja-maçâ.

foto de Lupi Herrera

05 Cholupa

Su cáscara es dura y firme, por dentro la pulpa es de color amarillo pálido, de textura viscosa y abundantes semillas oscuras. A diferencia de otras pasifloras como la maracuyá o la gulupa, esta fruta tiende a ser menos ácida, más dulce y aromática.

Su peso oscila entre los 112 y 125 gramos, teniendo un rendimiento del 33% en pulpa, 8% en semillas y 68% en cáscara.

El periodo de germinación de la cholupa es de 12 días y el proceso de crecimiento del árbol para una primera cosecha es de 5 a 6 meses. La vida útil de un cultivo puede ser de 2 a 3 años.

Tanto sus ramas (bejuco), como su cascara, pulpa, semillas y flores son aprovechables.

Utilidades bejuco:

Medicina tradicional en el tratamiento de hernias.

Utilidades cascara:

Se puede extraer la pectina alojada en su cáscara.

Utilidades de la pulpa:

Jugos, helados, postres, salsas, ajíes, cócteles, licores, entre otros.

Utilidades de las semillas:

Extracción de aceite. (Utilizado más que todo en industria cosmética)

Comestibles

Utilidades flor:

Ornamental y usos en la industria cosmética.

05 Cholupa

Emprendimientos con Cholupa:

Canalú :

Distribuye pulpa de cholupa en Bogotá

https://www.instagram.com/canalu_sas/

Upa Cholupa:

Elabora gelatos artesanales de Cholupa.

https://moralesvargasmabel.elvecino.store/

Frucamps Colombia:

Distribuye pulpa de Cholupa.

https://www.facebook.com/FrucampsColombia/

Cholupa

Emprendimientos con Cholupa:

LABOYANA Cerveza Artesanal:

Elabora cerveza con Cholupa.

http://www.laboyana.com/index

Achiras con tradición:

Elabora achiras saborizadas con Cholupa.

http://www.achirastradicion.co/site/

Alfajor de Cholupa:

Elabora alfajores con mermelada de Cholupa.

https://sites.google.com/site/alfajoresdecholupa/home-1

Cholupa

Emprendimientos con Cholupa:

San Juanerita mistela:

Elabora mistela con Cholupa.

https://www.instagram.com/sanjuaneritamistela/

Latin Foods:

Distribuye pulpa de Cholupa.

https://latinfoods.myshopify.com/

Café Soca:

Tienda de café del Huila que vende distintos productos transformados con Cholupa. Ubicados en Bogotá y Neiva.

https://www.instagram.com/cafesoca/?hl=es-la

05 Cholupa

Con registros en varias zonas del planeta, la Cholupa es Originaria del norte de Ecuador, Colombia, Venezuela y las Antillas, e introducida a Europa como planta ornamental en jardines botánicos. En Brasil, Perú, Uganda e Islas del Pacífico tropical (Hawai, Fiyi, Samoa, Pitcairn, Cook, Niue, Nueva Caledonia, Tonga) esta planta ha sido adoptada en huertos caseros.

05

Cholupa

Clasificación científica de la Cholupa:

Reino: Plantae
División: Magnoliophyta
Clase :Magnoliopsida
Orden: Violales
Familia: Passifloraceae
Género: Passiflora
Serie: Laurifolia
Especie: Passiflora maliformis

Foto de Fernando

Composición de la Cholupa:	
Agua (%)	75.7- 86.0
Proteínas (g)	1.1- 2,34
Calorías (Kcal)	40,0 – 95,74
Carbohidratos (g)	11,8 – 21,56
Grasas (%)	0,02
Fibras (g)	0,30
Cenizas (%)	0,91
Calcio (g)	7,0
Fósforo (mg)	30,0
Hierro (mg)	0,80
Vitamina A (IU)	1.780
Riboflavina -B12 (mg)	0,10
Niacina- B3 (mg)	2,1
Vitamina C (mg) 10-74-	20.0
Solidos solubles totales (Brix)	10-18
Acidez (%)	3,0
pH	3,2-3,8

05 Cholupa

"Es difícil amar y hablar de algo que no se conoce"

Siempre había escuchado hablar de la cholupa cuando era mencionada junto a los productos que cuentan con una denominación de origen en Colombia; el queso Paipa, el bocadillo Veleño, las achiras del Huila, el queso de Caquetá, los cafés de algunas regiones,entre otros. . Todos son productos ampliamente conocidos y utilizados.

No obstante la única fruta con este reconocimiento es la cholupa, y me generaba inquietudes: ¿porque no la he probado? ¿porque nunca la he visto en un anaquel o haciendo parte de una carta como los otros productos?

Si un producto con este reconocimiento tiene que cumplir características que lo hagan extraordinario y distintivo, había que haber algo especial en esta fruta que no está siendo apreciado como se debería.

Flor de la Cholupa, foto de Fernando

05 Cholupa

En aquel momento no indagué mucho en buscar información acerca de ella más que saber que hacía parte de la familia de las pasifloras (la misma familia que la maracuyá, la gulupa y la curuba) y que era ampliamente consumida en el Huila (departamento de donde recibe su denominación de origen)

Tiempo después en medio de una muestra gastronómica de diferentes regiones de Colombia tuve la oportunidad de probarla transformada en forma de paleta y quedé fascinado por su sabor al primer mordisco. A pesar de tener similitudes con otras pasifloras, está era diferente. Su aroma era invasivo aún estando congelada, no contaba con una acidez muy pronunciada y el sabor era difícil de asociarlo con alguna cosa conocida.

Luego de esta experiencia no dude en que esta fruta tenia más que merecido un reconocimiento como la denominación de origen, sin embargo mis inquietudes respecto a su poco conocimiento seguían vigentes.

La Cholupa, foto de Fernando

05 Cholupa

En Colombia su cultivo se concentra principalmente en el departamento del Huila y desde hace poco más de 30 años se cultiva con fines comerciales,

En este departamento la fruta hace parte de la dieta diaria transformada en diversas preparaciones y desde 2007 cuenta con el reconocimiento de Denominación de Origen como "Cholupa del Huila". A pesar de este reconocimiento y contar desde hace unos años con cultivos tecnificados. La fruta sigue siendo desconocida en la mayor parte del territorio nacional y registra una cifra de desperdicio del 30%.

Las opiniones encontre acerca del porqué la cholupa no es conocida a nivel nacional son variadas; desde poca promoción gubernamental hasta prejuicios relacionados con lo duro que puede resultar su cáscara además de siempre ser verde independientemente de que se esté madura. Lo cierto es que es una fruta inexplorada y con gran potencial. (Su cascara, semillas y pulpa tienen diferentes utilidades)

Una fruta sin duda #delfrutas.

La Cholupa, foto de Fernando

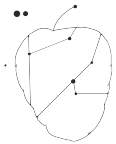
Cholupa

Aplicando el método Gastronomy Design, identificamos las posibles combinaciones con las cuales la cholupa podría ir bien en algún tipo de preparación.

Recetas con Cholupa

- Azucar de cholupa
- Posta Cartagenera con Cholupa
- Curd de Cholupa y Cardamomo
- Beurre Blanc de Cholupa
- Vinagreta de Cholupa
- Sal de Cholupa

Curd de Cholupa y Cardamomo



Un curd es una crema dulce de origen Inglés tradicionalmente elaborada con huevos, mantequilla, azúcar y zumo de limón. La conocemos más popularmente porque es el relleno habitual de las tartas de limón con merengue.

A partir de la receta tradicional se realizan otras versiones con zumo de naranja, maracuyá o otras frutas con sabor ligeramente ácido.

En el caso de mi casa es el mismo ácido característico de esta preparación lo que no hace que guste mucho. Una de las principales "ventajas" de la cholupa es el hecho de que es una pasiflora con intenso aroma pero con un nivel de acidez más bajo que otras frutas que se le parecen.

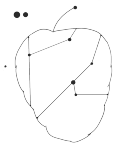
El cardamomo con el que va infusionada esta crema podría parecer como un elemento demasiado aromático y posiblemente entrar a competir con el aroma/sabor de la cholupa. No obstante, ambos son complementados al final y se tiene como resultado un curd distinto y quizá un poco más amigable para quienes no disfrutan postres con notas ácidas.

Cholupa

CURD DE CHOLUPA Y CARDAMOMO

INGREDIENTES

60 g	- 3 u	Yemas de huevo.
100 g	- 2 u	Huevos enteros.
110 g		Pulpa de cholupa
40 g		Agua
145 g		Azucar
10 g		Almidón de maíz
80 g		Mantequilla fria
3 g		Cardamomo molido



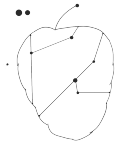
PROCEDIMIENTO

1. Pesar los ingredientes
2. Mezclar las yemas, los huevos, la pulpa, el azúcar, el cardamomo y el almidón previamente disuelto en el agua fría.
3. Cocinar a fuego bajo, removiendo constantemente hasta que rompa hervor por 30 segundos.
4. Pasar la mezcla a un bowl, agregar los cubos de mantequilla fría y mezclar bien hasta que la crema esté lista.
5. Enfriar y refrigerar la crema con papel film en contacto para evitar grumos.

NOTAS DEL CREACTIVADOR

- Este curd a diferencia del tradicional de limón es posible que requiera un poco más de cocción para que tenga una buena textura.
- El cardamomo se puede obviar en la receta sin problema.
- Un curd requiere refrigeración para su almacenamiento y no tiene una vida útil muy prolongada.

Beurre blanc de Cholupa



La cholupa junto al vinagre como base de la reducción en esta salsa dieron como resultado una beurre blanc con el aroma intenso que posee la cholupa.

Una beurre blanc es una salsa francesa utilizada para acompañar pescados y que es elaborada tradicionalmente a partir de una reducción de vinagre de vino blanco y vino blanco con chalotas.

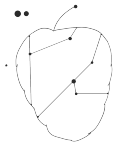
Su nombre "Beurre blanc" (Mantequilla blanca en español) se debe a que esta reducción es emulsionada (mezcla de dos líquidos inmiscibles) con abundante mantequilla hasta conseguir una textura de salsa.

A la receta tradicional se han hecho modificaciones con limón, zumo de naranja, maracuyá, otros vinagres, entre otros. Lo importante es mantener una reducción de elementos ácidos.

BEURRE BLANC DE CHOLUPA

INGREDIENTES

25 g Vinagre blanco
50 g Pulpa de cholupa
100 g Mantequilla
Sal
Pimienta



PROCEDIMIENTO

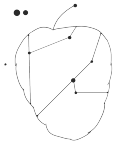
1. Pesar los ingredientes

2. Llevar el vinagre blanco y la pulpa de cholupa a fuego suave, reducir esta mezcla hasta la mitad.
3. Fuera del fuego agregar la mantequilla fría en cubos y emulsionar moviendo constantemente.
4. Salpimentar.

NOTAS DEL CREACTIVADOR

- Para que la cholupa esté presente en el aroma de la salsa es importante procurar no reducirla demasiado.
- La cantidad de mantequilla puede disminuir o aumentar dependiendo la textura final que se busque en la salsa.
- La beurre blanc se mantiene unida a una temperatura ligeramente caliente. De lo contrario se solidifica con el frío o se separa la emulsión a temperaturas elevadas.

Vinagreta de Cholupa



Una vinagreta es una salsa fría o aderezo donde existe una unión temporal (emulsión) entre una fase acuosa y una de grasa. Se utilizan ampliamente para aderezar ensaladas.

La fase acuosa pueden ser vinagres, zumo de citricos, vino blanco.

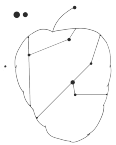
La fase de grasa pueden ser aceites, quesos cremas, cremas, yogures.

La proporción tradicional es de 1:3 en relación; 1 medida de fase acuosa y 3 de fase de grasa. En esta preparación la vinagreta va en proporción 1:2 para hacer más presente el aroma y sabor de la cholupa.

VINAGRETA DE CHOLUPA

INGREDIENTES

35 g Pulpa de cholupa
40 g Aceite de girasol
20 g Aceite de oliva
Sal



PROCEDIMIENTO

1. Diluir la sal en la pulpa de cholupa
2. Agregar ambos aceites a la pulpa poco a poco mientras se bate enérgicamente.

NOTAS DEL CREACTIVADOR

- Está vinagreta lleva una mezcla de aceites, ya que si se hiciera únicamente con aceite de oliva el olor al mismo sería muy fuerte en comparación al de la cholupa.
- La vinagreta tiende a separarse fácilmente con el tiempo, para regenerarse solo hay que volverla a batir.

Posta Cartagenera con Cholupa

La posta cartagenera es un plato tradicional de la ciudad de Cartagena de Indias, en el Caribe Colombiano. Se trata de un estofado de res al cual se le añade tomate, cebolla, panela, entre otros ingredientes. Se caracteriza por su el color oscuro de su salsa, que son los mismos ingredientes con los cuales se coció.

En mi casa se le suele agregar aparte de los ingredientes tradicionales, pulpa de tamarindo. Al ser esta una fruta ácida y aromática como la cholupa, modifique la misma cantidad de tamarindo por cholupa y el resultado fue aún mejor.

Aunque la combinación suene extraña funciona bastante bien.

Cholupa

POSTA NEGRA CARTAGENERA CON CHOLUPA

INGREDIENTES

Para 6 u 8 personas

Ingredientes

1u Punta de anca de 2 a 3 kilos.
5g Semillas de achiote.
190g (Una taza) Panela rallada.
125ml (Media taza) Agua
3u Cebolla larga
1u Cebolla blanca
750g (1 libra y ½) Tomates chontos
500g (2 tazas) Pulpa de Cholupa
180ml (1 Frasco) de salsa negra.
Sal
Pimienta

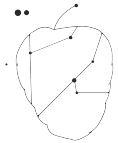
PROCEDIMIENTO

1. Calentar aceite vegetal junto a las semillas de achiote, infusionar por unos minutos y filtrar las semillas.
2. Sellar en el mismo aceite la punta de anca hasta que esté dorada por ambos lados.
3. Retirar la punta de anca, y en el mismo aceite sofreír las cebollas y el tomate cortados en trozos pequeños.
4. Con la media taza del agua cocinar la panela hasta tener un agua de panela espesa.
5. Adicionar la pulpa de cholupa, el agua de panela concentrada y la salsa negra a la olla donde se sofrio la cebolla y el tomate. Reducir a fuego bajo durante 15 minutos.
6. Agregar la punta de anca a esta olla y cocinar tapada hasta que la carne esté tierna.
7. Cuando la carne esté lista, retirarla de la olla y dejar cocinar la salsa hasta que tenga una consistencia espesa.

NOTAS DEL CREACTIVADOR

- Para esta receta se puede usar cualquier clase de corte de res que sea apto para estofar.
- Se puede seguir el mismo procedimiento utilizando una olla a presión.

Sal de semillas de Cholupa



Las sales saborizadas pueden ser utilizadas para agregarle otros sabores a todo tipo de preparación.

Pueden ser empleadas en la curación de carnes, elaboración de encurtidos, coctelería, o para finalizar una carne, entre otros usos.

Está sal de Cholupa es sal refinada corriente mezclada con semillas de Cholupa secas y procesadas. Más allá de darle otro uso a las semillas y evitar su desperdicio, al secar las semillas me sorprendió el hecho de que las mismas conservan en gran medida el aroma y el sabor de la misma fruta.

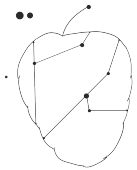
Cholupa

SAL DE SEMILLAS DE CHOLUPA

INGREDIENTES

Ingredientes

10g Sal
10g Semillas de cholupa



PROCEDIMIENTO

1. Precalentar el horno a 90°c.
2. Distribuir las semillas bien escurridas y secas esparcidas en una bandeja o platina..
3. Dejar en el horno a la misma temperatura por espacio de 3 horas.
4. Procesar hasta que las semillas se hagan polvo.
5. Mezclar con la sal.

NOTAS DEL CREACTIVADOR

- A esta mezcla se le pueden agregar otras especias o hierbas secas para agregar más sabores.
- Mientras más repose la sal mezclada, el sabor será más intenso.

Azúcar de semillas de Cholupa

Las azúcares saborizadas pueden ser utilizadas para agregarle otros sabores a todo tipo de preparación que la incluyan dentro de sus ingredientes.

Pueden ser empleadas en la elaboración de cremas, almíbares, mermeladas, merengues.

Está azúcar de Cholupa está realizada con azúcar pulverizada mezclada con semillas de Cholupa secas y procesadas. Más allá de darle otro uso a las semillas y evitar su desperdicio, al secar las semillas me sorprendió el hecho de que las mismas conservan en gran medida el aroma y el sabor de la misma fruta. (En esta preparación dulce, la cholupa se siente un poco más presente que en la sal)

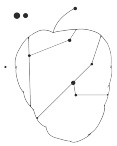
Cholupa

AZÚCAR DE SEMILLAS DE CHOLUPA

INGREDIENTES

Ingredientes

10g Azucar pulverizada
10g Semillas de cholupa



PROCEDIMIENTO

1. Precalentar el horno a 90°c.
2. Distribuir las semillas bien escurridas y secas esparcidas en una bandeja o platina..
3. Dejar en el horno a la misma temperatura por espacio de 3 horas.
4. Procesar hasta que las semillas se hagan polvo.
5. Mezclar con el azúcar uniformemente.

NOTAS DEL CREACTIVADOR

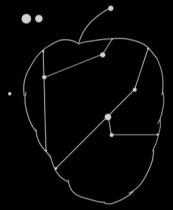
- A esta mezcla se le pueden agregar otras especias o hierbas secas para agregar más sabores.
- Mientras más repose la azucar mezclada, el sabor será más intenso.
- Está receta se puede realizar de igual forma con azúcar granulada corriente, seguir las mismas cantidades y procedimiento.

05 Cholupa

CHOLUPA

Passiflora Maliformis

Dato curioso: La cholupa del Huila es la única fruta colombiana en contar con una denominación de origen protegida reconocida a nivel mundial.



“LOS 55 AÑOS DE LA HIGUERA DE ISAAC NEWTON”

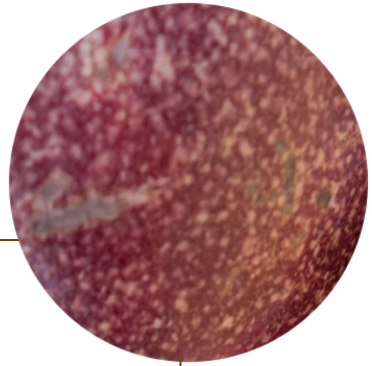
Nicolás Ortíz

Nicolás Andrés Ortíz Moreno

Vídeo

Breva

05 Breva



El higo viene del higuera *(Ficus carica)* que es un infrutescencia (un conjunto de frutos Hay 750 especies de higos comestibles y no comestibles con origen asiático y Mediterráneo
que puede generar dos tipos de frutos según su temporada ,una llamada breva que es en temporada de verano y los higos generados en la temporada de otoño.

Sus árboles pueden ser arbustos o árboles que llegarían a los 3m que segrega un jugo lechoso similar al látex para protección

Nombre común: Breva
Nombre científico: *Ficus carica*
Familia de la fruta: Moraceae

Breva

¿Por qué comerla así?

En principio en la cultura colombiana veíamos el higo o brevas como un postre (dulce de breva con panela, brevas con arequipe), por nombrar unas preparaciones ,no obstante después de 55 años que es la edad de este árbol quiero demostrar que se puede generar más que simples dulces .
al indagar sobre el higo vi los múltiples beneficios que tienen sus hojas, ramas y fruto.

05 Breva

Beneficios

Los higos son altos en fibra y una buena fuente de varios minerales esenciales, incluyendo al magnesio, manganeso, calcio , cobre y potasio , así como vitaminas, principalmente la K y B6 por lo tanto podría ser un super alimento por las grandes cantidades de calcio para suplir derivados animales no obstante alivia la presión sanguínea.
con la misma relevancia están las hojas de este árbol que nos ayudan a nivelar el azúcar en la sangre
no obstante su látex que se encuentra en las ramas puede ayudar a disminuir o incluso remover verrugas o protuberancias por sus compuestos

05 Breva

Composición (por 100 gramos)

- Carbohidratos 19,18
- Fibra alimentaria 2,9 g
- Grasas 0,30 g
- Proteínas 0,75 g
- Vitamina B6 0.113 mg (9%)
- Cobre 0.070 mg (0%)
- Vitamina C2 mg (3%)
- Calcio 35 mg (4%)
- Hierro 0.37 mg (3%)
- Magnesio 17 mg (5%)
- Fósforo 14 mg (2%)
- Potasio 232 mg (5%)
- Sodio 1 mg (0%)
- Zinc 0.15 mg (2%)

Recetas con Breva

- Ensalada mediterranea
- tacos veganos de higos y setas
- Frittata mediterranea horneada
- Zoodles de calabacín e higos

05 Breva

ENSALADA MEDITERRÁNEA

Ingredientes

2 u Brevas o Higos
2 u Tomate cherry
15 g Espinaca
10 g Hojas de remolacha
1 oz Jugo de naranja agria
25 g Queso fresco o feta
25 g Pepino
½ oz Aceite de oliva
Sal al gusto y pimienta

Procedimiento

1. (espinaca) retirar nervios de la hoja y cortar en chiffonade
2. (hojas de remolacha) retirar nervios de la hoja y cortar en chiffonade
3. cortal el pepino en rondelle
4. cortar tomate en cascos
5. mezclar los vegetales
6. cortar las higos en rondelle y sazonar con sal y pimienta
7. cocinar en sartén o plancha por un tiempo de 2:30 minutos
8. cortar el queso en pequeños cubos
9. mezclar todo añadiendo primero el limón y luego el aceite

1) Según la madurez del higo encontramos la textura y dulzura. Los higos maduros son más suaves y dulces
2) al momento de cocción el tener una exposición mayor de calor puede quemarse las semillas tomando un sabor amargo.
3) La diferencia entre los quesos es la intensidad y nivel de salinidad.

TACO VEGANO DE HIGOS Y SETAS

Ingredientes para Tortilla
60 g Harina de maiz
75 cc Agua
4 g Sal

Ingredientes para Relleno
1 u Higos o Brevas
2 u Espárragos
25 g Tomate cherry
33 g Setas
20 g Leche de soya
5 g Perejil
½ oz Aceite de oliva

Procedimiento tortilla

1. Tamizar los productos secos y realizar un volcán
2. Tener agua tibia y añadir lentamente mientras se amasa y se genera una textura uniforme
3. Moldear en forma esférica para comprimir entre dos papeles de hornear para una manipulación apropiada
4. Precalentar sartén o plancha para cocción de la tortilla

Procedimiento relleno

1. Limpiar setas y espárragos para remover imperfecciones
2. Cortar tomate cherry en cascos al igual que los higos
3. Saltear individual las setas y espárragos
4. Integrar tomates ,espárragos, setas e higos en un bowl con aceite de oliva y sazonar con sal y pimienta
5. Colocar los ingredientes en la tortilla luego añadir leche de soja y perejil picado

TAPA DE HIGOS PERFUMADOS

Ingredientes pra el té
30 g Albahaca fresca
25 g Menta fresca
200 cc de Agua

Ingredientes de tapas
4 rebanadas de pan de corteza
8 u de Higos o Brevas
180 g Queso oveja
35 g Aceitunas negras
20 g Hoja de diente de león

Proceso de Té

1. Limpiar hojas y cortar tallo
2. Macerar
3. Precalentar agua a 80ª
4. Agregar maceración y dejar duran 6 min
5. Tamizar y dejar reposar
6. Envasar en atomizador

Proceso de tapa

1. Cortar rondelle las aceitunas negras
2. Cortar rondelle los higos y cocinar a las brasas
3. Cortar en láminas el queso
4. Tostoster pan
5. Cortar en chiffonade las hojas de diente de león
6. Ensamblar en el pan a partir del siguiente orden : queso , higos , aceitunas negras , hojas de diente de león y aromatizar un con el Té

FRITTATA HORNEADA

Ingredientes

2 u Huevo
1 u Clara de huevo
50 cc Bebida vegetal
2 u Higos o Brevas
3 u Tomate seco
30 g Apio
30 g Calabacín
30 g Setas de elección
15 g Queso feta
½ diente Ajo
2 hojas Albahaca
Pimienta negra y Sal
Aceite de oliva
Limón al gusto

Mise place

1. Cortar Mirepoix apio
2. Cortar Mirepoix Calabacín
3. Cortar Mirepoix
4. Cortar setas en láminas
5. Cortar finamente el ajo
6. Cortar el queso en rebanadas
7. Picar de forma fina los tomates
8. Precalentar horno 175°

Preparacion

1. Batir huevos y claras de huevo ,sazonar con sal y pimienta (reservar)
2. Precalentar sartén (hierro fundido) con un poco de aceite donde se saltean las verduras en el siguiente orden apio, calabacín,tomate secos , setas
3. Si no se tiene un sartén de hierro fundido pasar a molde para hornear y colocar todos los ingredientes para hornear por 20 min.

ZOODLES CON HIGOS

Ingredientes

1 u Calabacin
1 u Higos o breva
30 g Setas de elección
1 Tomate
1 Cebolla
½ diente Ajo
2 hojas Albahaca
Pimienta negra
Sal

Mise place

1. Cortar calabacín en pequeñas tiras
2. Cortar higos en tajadas
3. Cortar tomate en cuadros pequeños
4. Cortar setas en láminas
5. Cortar ajo y cebolla para saltear y realizar sofrito incluyendo el tomate con las setas
6. Blanquear calabacín por 3 minutos
7. Poner el la plancha el higo con las hierbas
8. Integrar el sofrito sobre el calabacín con el higo

ROLLITOS DE BREVA

Ingredientes

1 u Hoja de higo o breva
2 u Higo
1 u Tomate
1 u Pimenton pequeño
1 u Cebolla larga
½ diente Ajo
1oz Vinagre o limon
Pimienta negra
Sal

Mise place

1. Cortar las venas de la hoja y blanquear y colocarle el vinagre o el limón después de este proceso
2. Cortar los higos en pequeños bastones
3. Cortar tomate y pimiento en cuadros pequeños
4. Cortar finamente la cebolla con el ajo saltear con achiote para integrar el tomate con el pimentón
5. Añadir los higos en el sofrito por 3 minutos para que mantengan su consistencia del fruto
6. Extender las hojas aún húmedas y colocar este sofrito dentro de ellas realizando un rollo
7. Realizar cocción de vapor . tambien se podrian hornear con humeda .

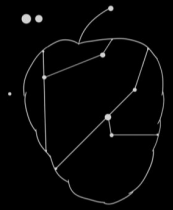
ROLLITOS DE BREVA

05 Breva

BREVA

Ficus Carica

Dato curioso: El higo es una fruta que funciona como suplemento alimenticio por la alta cantidad de carbohidratos y tipos de azúcar



“LA ESTRELLA BAJO EL EMPÍREO”

María Paula Duque

Pastelera

Maria Paula Duque G.

"Tengo el alma de colores,

voy y vengo con las estaciones.

De raíces libres e interior blando,

de corteza obstinada y dulzor de mango.

De múltiples contrastes y matices opuestos,

de acidez pronunciada si talan mis sueños.

De tierras firmes y origen diverso,

de semillas marrones germinando en invierno…"

Carambolo

05 Carambolo

He vivido siempre bajo la premisa de que algo en sí mismo no representa un valor o sentido hasta que se le conceda. Somos nosotros quienes, a través de lo experiencial en relación a ello, le otorgamos una significancia individual.

Recuerdo con suma vivacidad el día que conocí el Carambolo. Fue una navidad en casa de mi tía paterna, todos los adultos se encontraban reunidos alrededor de la mesa y los niños jugábamos afuera mientras esperábamos que fuesen las 12 para cenar y recibir nuestros regalos.

Mi tía llevó a la mesa algunas cosas para picar, todos nos acercamos a comer mientras descansábamos el agotamiento de tantos intentos por crear nuevos juegos, cánticos y rimas.

.

Tomé algunos frutos secos en mi mano y los comía sentada en las piernas de mi madre, vi en el extremo contrario de la mesa lo que me pareció era una golosina: una preciosa y perfecta estrella amarilla.

En ocasiones pienso que no me llevó a identificar de inmediato que se trataba de una fruta y concluí que, en ese entonces, mi esquema mental y gramatical frente a ella se basaba en las manzanas y los bananos, una fruta o tendría forma redonda, ovalada o quizá un poco alargada, pero no podría haber concebido en ese momento que algo con una simetría tan increíble y en forma de una estrella de 5 puntas absolutamente perfecta, fuese una fruta. Me lancé a tomar una y solo al tenerla justo en frente a mi vista, al ver sus semillas y brillo natural, pude determinar en mi mente infantil que en definitiva algo así no podía aludir a una simple golosina.

05 Carambolo

Ahora comprendo que, desde luego, la belleza natural de un fruto es inconfundible en un sentido muy profundo. Existe en sí mismo una particularidad innata de ser, no se fuerza, no se opone, no hay resistencia, simplemente nace, simplemente es. Es allí donde entra la labor del cocinero, aquél que le hace honor a toda la magnificencia oculta en las infinitas tonalidades de este bello país.

El momento en el cual debí decidirme por una fruta en específico, podría asegurar que poco tuve que analizarlo. Algo en mí eligió inmediatamente el Carambolo, nunca ahondé ni intenté dilucidar si había algo un poco más inconsciente en mi decisión, no creí que no pudiese tratarse más que de una casualidad. Cuando logré encontrar la latencia en el asunto, entendí que sin duda tuve razones muy particulares para elegirlo, o incluso me atrevería a decir que quizá fue él quien me eligió a mí.

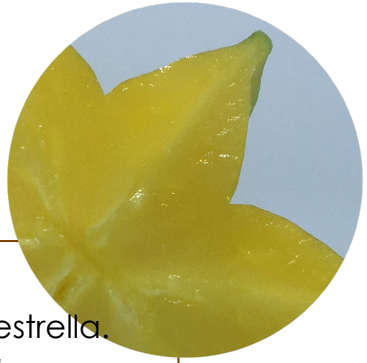
El Carambolo es una fruta sensacional, tiene un sabor dulce pero ligeramente ácido a su vez, con un amarillo-anaranjado en su estado de madurez y en forma de una delicada estrella de 5 puntas. Posee un alto contenido de agua, poca proteína y un mínimo porcentaje de grasa. Sin embargo, aunque todos sus atributos deberían posicionarla como una fruta que vaya mucho más allá de la decoración en un plato y que sea parte de preparaciones con mayor complejidad, se trata aún de un producto que no se aprovecha en mayor medida. Me atrevería a asegurar, que la razón principal por la que la concepción del carambolo se coarta de tal manera, radica en que es por sí mismo una fruta preciosa, su belleza natural puede impedir que exista la determinación de ver más allá de eso, de ahondar en su interior y de entenderla de una forma mucho más integral. Aunque está más que claro que solo con estar presente como fruta fresca en un plato, tiene la capacidad intrínseca de enaltecer cualquier preparación.

.

05 Carambolo

Cuando pienso en la inmensa variedad de frutos encontrados como desechos y desperdicios debido a su poca demanda o por la insuficiente sostenibilidad que estos representan para sus cultivadores, comienzo a considerar que en realidad somos inversamente proporcionales al país que en potencia podríamos tener, pero directamente proporcionales al país que merecemos. Solo en el momento que consigamos una apreciación real de lo que somos y tenemos, probablemente exista una conciencia colectiva mucho más arraigada que nos lleve a propender por el cuidado y uso de lo que labra nuestra tierra.

05 Carambolo



Las oxalidáceas son una familia de plantas herbáceas o raramente leñosas. Generalmente habitan las regiones tropicales y subtropicales del globo, algunas naturalizadas en zonas templadas.
Descripción: Es una fruta color amarillo-anaranjado claro en su etapa de madurez, tiene una forma estrellada y su corte transversal revela una estrella de cinco puntas. Su pulpa es jugosa, crocante, un poco fibrosa y de sabor ácido. Tiene pocas semillas y un alto porcentaje de agua.
Ejemplos de otras frutas: Bilimbina del Brasil (Averrhoa bilimbí)

Nombre común: Carambolo o fruto de estrella.
Nombre científico: *Averrhoa carambola*
Familia de la fruta: Oxalidaceae

05 Carambolo

Este no es nativo de Colombia, se trata de un fruto de origen asiático que fue introducido a América, cosechado con éxito gracias a las condiciones de suelos y climas tropicales que permitieron su adaptación en el territorio. Colombia es uno de sus mayores productores junto países como Tailandia, Brasil, México y Bolivia.

.

05 Carambolo

A partir de esta primera información, era necesario comenzar un desglose de aspectos un poco más específicos de la fruta, como aquellos que hacen referencia a su química y composición general.

Macrocomponentes del carambolo en estado maduro

Componentes	Cantidades (%)
Pulpa	84,34
Cáscara	00,20
Semilla	12,75
Pedúnculo	02,71

Análisis químico proximal de 100g de carambolo maduro

Componentes	Cantidades (%)
Humedad	92,00
Proteína	00,06
Grasa	00,04
Fibra	00,75
Ceniza	00,35
Carbohidratos	07,00

FUENTE: CONSERVACIÓN DE LOS FRUTOS DE CARAMBOLA (Averrhoa carambola L.) POR FERMENTACIÓN ALCOHÓLICA. http://iiap.org.pe/Upload/Publicacion/CDinvestigacion/unas/unas19/unas19.htm#TopOfPage

Presencia de toxinas en el carambolo

Desde el comienzo de la investigación surgió un factor del que no tenía conocimiento alguno, aún cuando en mi familia esta fruta se ha consumido por muchos años. Se trata de 2 sustancias encontradas en el Carambolo: Caramboxina y oxalatos. Ambos son sumamente tóxicos, sin embargo, la Caramboxina representa un mayor peligro de desencadenar una reacción neurotóxica.

Pero… ¿Qué son los oxalatos?

Son compuestos químicos que residen en algunos alimentos, se caracterizan principalmente por inhibir la absorción de calcio cuando se une al mineral y provoca una insolubilidad del mismo en el intestino. Por lo tanto, el cuerpo no puede eliminarlo de manera natural y produce deficiencias de minerales en el organismo y posibles cálculos en los riñones. Los cristales formadores de cálculos renales son frecuentemente los que se componen de calcio y oxalato.

¿Y la caramboxina?

Es una toxina presente en el carambolo que puede producir una hiper excitabilidad cerebral en personas que no tengan una función renal sana. Generalmente esta no puede ser expulsada y se almacena en el cuerpo, acumulándose progresivamente y pudiendo llegar al cerebro de manera eventual causando una posible neurotoxicidad.

Carambolo

Flor del carambolo

El problema real radica en que no es preciso determinar cuál es la cantidad necesaria de carambolo para producir este tipo de toxicidades en el organismo. Es relevante resaltar el hecho de que cualquier padecimiento de tipo renal e insuficiencias, hace que las personas desarrollen una tendencia a ser más propensas a estas reacciones. Quienes no presenten este tipo de deficiencias, generalmente pueden expulsar estas toxinas de manera natural, no obstante, han sido reportados casos de neurotoxicidad causada por el carambolo en personas con función renal normal.

En este caso, es verdaderamente complejo establecer cuáles serían los métodos precisos para eliminar o disminuir los oxalatos presentes en el carambolo Se estima que estos pueden ser reducidos en cocción junto a un medio líquido (es importante siempre desechar este líquido) o realizando una cocción a vapor (esta cocción demostró ser mucho menos efectiva). Sin embargo, son pocos los estudios que mencionan directamente a esta fruta en relación a técnicas que intervengan en la disminución de sus oxalatos.

Carambolo

El compendio de estos aspectos podría resultar en que las personas consuman el carambolo con cierto temor o que, incluso, lo detengan completamente. Esto consigue darse principalmente porque las opciones del uso de la fruta fresca disminuyen en cuanto sea peligroso para su estado de salud. A pesar de ello, es necesario recordar que constantemente estamos incluyendo los oxalatos en nuestra dieta. Otros alimentos como la espinaca, la remolacha, las acelgas, el cacao y los frutos secos los poseen en altas cantidades. Aún así, continúan siendo parte fundamental de nuestras cocinas.

Lo que realmente quisiera lograr con la elección de esta fruta es despertar la curiosidad por lograr una conciencia un poco más acentuada en cuanto a la importancia de la investigación, una que nos lleve a obtener un mayor conocimiento en relación a lo que consumimos.

En ocasiones, no basta con saber que ciertos alimentos poseen características organolépticas que hacen interesante su consumo en simultáneo, no basta con usar una fruta según su estado de maduración o su color, no basta saber que tiene un bajo o un alto contenido calórico.

05 Carambolo

Es absolutamente necesario indagar la composición general de lo que llevamos a nuestras preparaciones y a nuestra mesa y, por ende, a nuestro organismo. Lo relevante de estos casos no es estigmatizar o condenar un alimento, es aprender a consumirlo de manera adecuada y en concordancia con nuestro estado de salud, intolerancias y necesidades nutricionales.

Carambolo

Carambolo

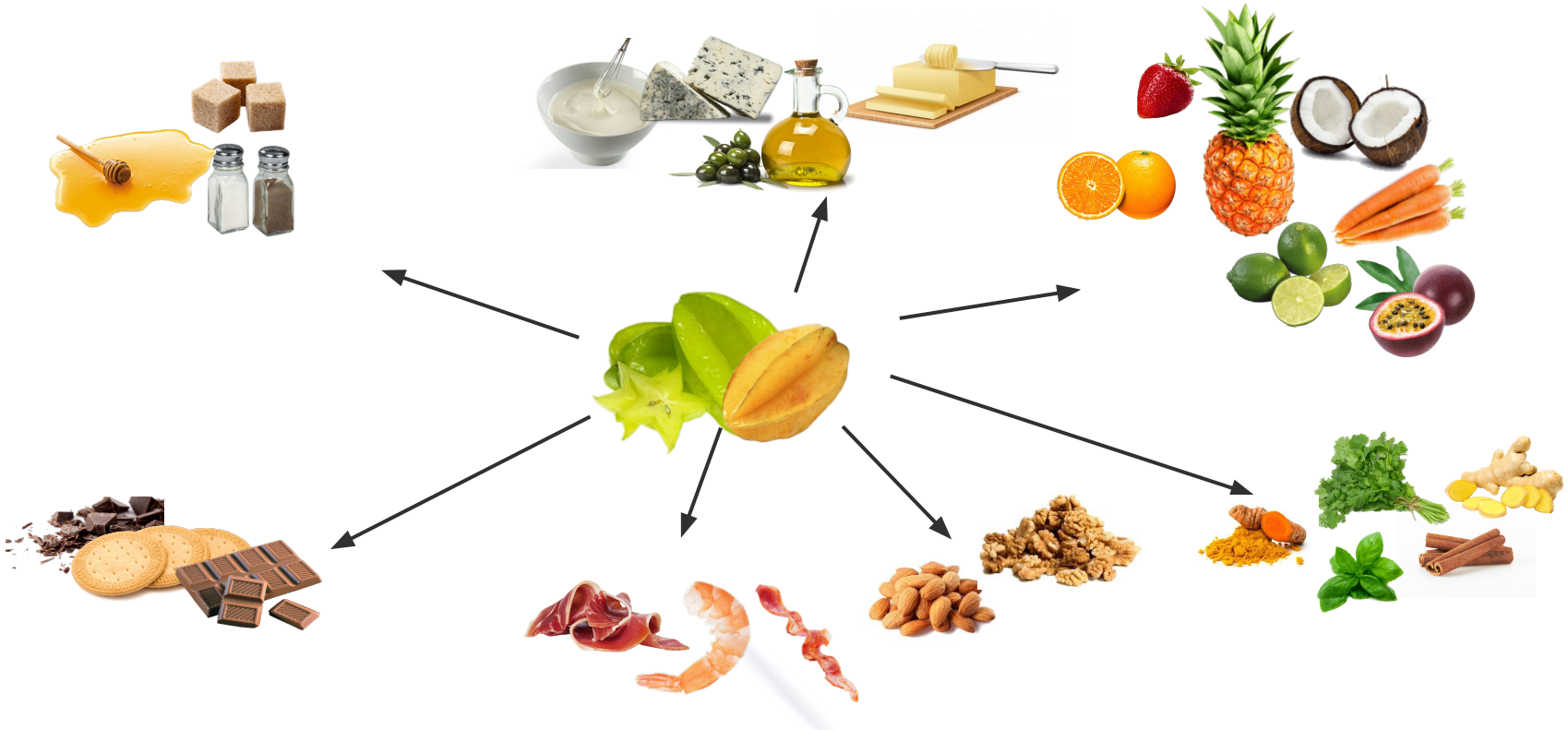
Averrhoa Carambola

Dato curioso: El carambolo posee una toxina llamada caramboxina.

Si esta sustancia es consumida en exceso, puede causar reacciones neurotoxicas.

05 Carambolo

Al comenzar con el laborateo, lo primero que pensé fue en evaluar las posibles combinaciones que podrían hacerse con el carambolo para determinar qué recetas serían potencialmente interesantes de realizar. Estos fueron, en mi opinión, algunos de los mejores emparejamiento con la fruta:



Recetas con Carambolo

Confitura de Carambolo y Jengibre

Trufas de Confitura de Carambolo y Chocolate Blanco

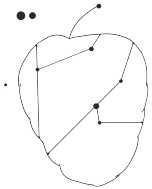
Tapas de Carambolo a la parrilla con Queso Especiado y Jamón Serrano

Cocadas de Carambolo y Naranja

Arroz con Crema de Coco y Carambolo

Cheesecake de limón mandarino y gelée de carambolo y menta

Confitura de Carambolo y Jengibre



05 Carambolo

Ingredientes

400 g de Carambolo

160 g **de** Azúcar

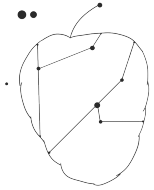
7 g de Jengibre

10 ml de jugo de limón

Procedimiento

1. Cortar el carambolo en la forma deseada y añadir el azúcar y el jengibre rallado (puede añadirse más o menos cantidad de acuerdo a las preferencias). Dejar reposar por algunas horas y posteriormente comenzar la cocción.
2. Cocinar a fuego medio-bajo, añadir el jugo de limón cuando se obtenga una mayor apariencia de almíbar y dejar cocer hasta que la preparación tenga una consistencia de confitura.
3. Retirar del fuego, enfriar a temperatura ambiente y reservar para su uso.

NOTAS DEL CREATIVADOR:
Es ideal el reposo inicial de la confitura antes de la cocción, pues en el transcurso de estas horas (4-5) el jengibre y el carambolo juntan sus distintos sabores y comparten sus características aromáticas para permitirle a la preparación final un contraste mucho más profundo.



Trufas de Confitura de Carambolo y Chocolate Blanco

05 Carambolo

Ingredientes

-300g de Chocolate blanco

-120 ml de Crema de leche

-100 g de Confitura de Carambolo y jengibre

-60 g de Corn Flakes (Cereal de maíz)

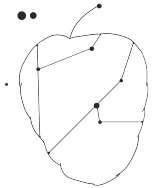
-200 g de Cobertura de Chocolate Blanco

Procedimiento

1. Calentar la crema de leche y adicionar el chocolate blanco hasta que se funda por completo, dejar enfriar hasta que tome mayor consistencia. Posteriormente, añadir la confitura de carambolo y los Corn Flakes triturados (permitir que queden algunos trozos medianos para una mayor sensación crocante).
2. Refrigerar mínimo 2 horas y luego formar pequeñas bolas (no deben ser simétricas) con la mezcla.
3. Derretir la cobertura de chocolate y bañar las trufas.
4. Decorar al gusto.

NOTAS DEL CREATIVADOR: Un proceso interesante que puede llevarse a cabo es el de adicionar al comienzo sólo la mitad de los Corn Flakes (30 g) y al final después de la refrigeración y a la hora de darle forma a la trufa adicionar el sobrante. Esto le otorga un grado extra de crocancia. Por otro lado, también podría reemplazarse el chocolate blanco por chocolate semiamargo o amargo.

05 Carambolo



Tapas de Carambolo a la parrilla con Queso Especiado y Jamón Serrano

05 Carambolo

Ingredientes

-8 estrellas de Carambolo

-100 g de Queso Crema

-C/D de Sal y Pimienta

-10 ml de Jugo de Limón

-Ralladura de limón

-50 g de Jamón Serrano

-4 ml de Aceite

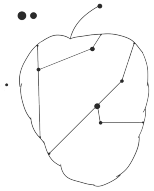
Procedimiento

1. Calentar una sartén o parrilla y agregar el aceite. Añadir los carambolos con un poco de pimienta y sal, dorarlos durante 3 minutos por cada lado o hasta obtener el color y textura deseados.
2. Aparte, incorporar el queso crema con el jugo de limón, la sal, la ralladura y la pimienta.
3. Para la presentación, armar las tapas iniciando con una estrella de carambolo, encima adicionar un poco de la mezcla anterior de queso y finalizar con jamón serrano.
4. Decorar con cilantro seco.

.

NOTAS DEL CREATIVADOR: La combinación final del bocado juntando 3 texturas y sabores diferentes es realmente complementaria. Pueden agregarse distintas especias al queso crema o al carambolo de acuerdo al resultado que se quiera obtener. Ejm: Albahaca, romero, perejil, orégano.

C/D= Cantidad Deseada



Cocadas de Carambolo y Naranja

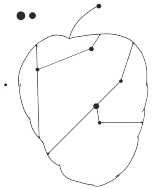
05 Carambolo

Ingredientes

- 180 g de Coco rallado
- 150 g de Carambolo
- 400 g de Panela
- 100 ml de Jugo de naranja
- 150 ml de Agua de coco
- 2 astilas de Canela

Procedimiento

1. Calentar el jugo de naranja con el agua de coco y la panela, añadir las astillas de canela y permitir que la panela se derrita completamente.
2. Cuando el líquido tome apariencia de almíbar, retirar las astillas y adicionar el coco rallado y el carambolo cortado en pequeños trozos.
3. Cocinar unos minutos hasta observar que la consistencia permite darle forma a una cocada. Tener precaución en que la mezcla no se caramelice.
4. Retirar del fuego y darles la forma deseada en un papel parafinado.
5. Dejar enfriar para su consumo.



Arroz con Crema de Coco y Carambolo

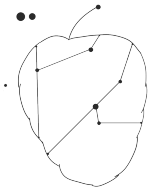
05 Carambolo

Ingredientes

- 400 ml de Crema de coco
- 200 ml de Leche
- 400 ml de Pulpa de carambolo
- 150 g de Carambolo
- 70 g de Azúcar
- 100 g de Arroz
- 3 g de Sal
- 2 g de Cúrcuma
- 2 astillas de Canela

Procedimiento

1. Calentar a fuego medio la crema de coco junto con la leche, la pulpa de carambolo, la cúrcuma, la sal, las astillas de canela y el arroz.
2. En el momento en que la preparación comience a hervir, ponerla en fuego bajo y revolver ocasionalmente.
3. Añadir el azúcar y el carambolo cortado en trozos pequeños cuando la consistencia del arroz se torne espesa. Retirar las astillas y continuar mezclando de manera ocasional hasta lograr la cremosidad deseada.
4. Puede servirse aún caliente o frío según la preferencia. Decorar opcionalmente con almendras y coco tostados.



Cheesecake de limón mandarino y gelée de carambolo y menta

Ingredientes (para molde de18 cms diametro)

- Base de galletas:
- 180 g de galletas Macarena o sultana
- 90 g de mantequilla sin sal

Cheesecake:

- 250 g de queso crema
- 200 ml de crema de leche
- 150 ml de jugo de limón mandarino
- 170 g de azúcar
- 10 g de gelatina sin sabor
- 40 ml de agua

Gelée de Carambolo:

- 4 g de gelatina sin sabor
- 20 ml de agua
- 180 ml de pulpa de carambolo
- 70 g de azúcar
- Hojas de menta C/D

Procedimiento

1. Triturar finamente las galletas con un procesador de alimentos o con la ayuda de una bolsa ziploc y un rodillo.
2. Derretir la mantequilla e incorporarla a las galletas. Mezclar hasta que esté homogéneo y ponerlo en la base del molde. Prensar para crear la primera capa del Cheesecake y llevarlo a la nevera mientras se completan los siguientes pasos.
3. Batir el queso crema junto con la crema de leche, es sumamente importante que ambos ingredientes se encuentren muy fríos. Cuando la mezcla comience a integrarse, agregar el azúcar.

.

Cheesecake de limón mandarino

4. Batir por varios minutos hasta observar que comienza a espumarse y a tomar mayor consistencia. Reservar.

5. Agregar la gelatina sin sabor al agua y dejar reposar por 7 minutos. Llevarla al microondas por algunos segundos.

6. Añadir el jugo de limón y la gelatina a la mezcla del cheesecake. Revolver de manera envolvente. En este paso también puede agregarse de manera opcional un poco de ralladura de la cáscara del limón.

7. Verter la mezcla encima de la base de las galletas y refrigerar de 2 a 3 horas.

.

Gelée de Carambolo y menta

8. Hacer una infusión en frío de la pulpa de carambolo junto a las hojas de menta por algunas horas.

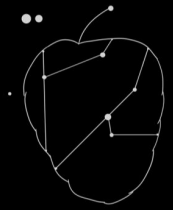
9. Retirar las hojas de menta, agregar el azúcar y licuar.

10. Repetir el paso 5 para derretir la gelatina y añadirla a la infusión.

11. Añadir la gelée al Cheesecake y decorar con algunas estrellas de carambolo en la parte superior.

12. Refrigerar preferiblemente toda la noche.

.



“DE LAS MÁS ANTIGUAS Y LA MENOS CONOCIDA”

María Fernanda Bolívar

Gestión de Servicios hoteleros y Cocinera

María Fernanda Bolivar

"Soy como una granadilla, refresco momentos amargos, como las semillas tengo varias cualidades y defectos. Fuerte como la cáscara y como su sabor, algo difícil de olvidar"

Pepino Melocotón

05 Pepino Melocotón

26 DE FEBRERO DE 2020, el día inicia algo tensionante, con un poco de nervios pero con mucha emoción… tomo mi desayuno y mis apuntes, salgo a presentar mi propuesta ante el jurado del LAB GATO DUMAS y Mónica Ríos su creadora. Termino y espero ansiosa al lado de la puerta. Nos llaman a todos e inician a poner los delantales a los seleccionados. De repente, veo a la presidenta de Gato Dumas Carolina Parra acercarse a mí, con una sonrisa y un fuerte abrazo a ponerme mi delantal… Sinceramente no lo creía, fue un encuentro de emociones fruto de un gran esfuerzo y persistencia.

Allí, en el Lab Gato Dumas inicia mi reto de #CREACTIVARME con las frutas y el inicio de esta historia.

Siempre me ha gustado hacer mercado en paloquemao, sabía que en este lugar podía encontrar la fruta que llenaría mis expectativas para emprender un camino de conocimientos y así, poder transmitir de forma práctica y deliciosa.

Caminando por la plaza vi en un puesto, algo cilíndrico con colores entre naranja, café, amarillo y rojo oscuro. Me causo curiosidad, no sabía si era un vegetal o una fruta, me acerque al vendedor y le pregunté ¿Qué es lo que tiene allí al fondo escondida? El sonríe y me responde PEPINO MELOCOTÓN, es una de mis frutas preferidas. Le pregunté ¿Por qué es su fruta preferida? Me responde: es económica porque casi nadie la conoce, es muy nutritiva y deliciosa, usted no sabe los beneficios que tiene. Fue tanta mi cara de admiración que vuelve y se ríe y me dice pruebelo, no se va a arrepentir y así fue; gracias a esta situación que la vida puso en mi camino, inicia la travesía con esta fruta CALABAZA MELONA o muy conocida como PEPINO MELOCOTÓN.

05 Pepino Melocotón

Nombre común Calabaza melona, Nombre científico: Sicana Odorifera Naud. Para mi, Calabaza del encanto. Pertenece a la familia de las: Curcubitáceas. Descripción científica: calabaza de olor. Planta trepadora herbácea, típica enredadera cucurbitácea, de hasta 15 metros de altura.

Casi cilíndrico, de hasta 50 cm. de largo y 8 cm. de diámetro, de cáscara dura y resistente (de tipo calabaza), amarillo-naranja, rojiza o rojo-oscura, carnoso, conteniendo pulpa amarilla que envuelve semillas elípticas muy achatadas de 1 cm. más o menos. Es planta ornamental y el aroma de sus frutos es parecido al de la manzana, aunque más penetrante

fruta que se cultiva en climas templados o calientes al nivel del mar, nos ofrece varios sabores, quizá diferentes para todos. Esto cada vez se pone más interesante y tan solo es el inicio.

MI DESCRIPCIÓN:

Tiene una forma cilíndrica, cáscara dura, con colores rojizos oscuros, amarillos y cafés. Al quitar la cáscara o al partir por la mitad se encuentra una pulpa de color amarillo y semillas de color negro. La pulpa tiene una sensación muy delicada, suave no tiene descripción o similitud con otra fruta.

Al probar el PEPINO MELOCOTÓN madura se siente un sabor muy refrescante y jugosa. Me pareció muy interesante porque en esta fruta encontré tres sabores diferentes, melón fue el primer sabor que sentí, luego al seguir mordiendo percibo un sabor entre Zapote y mango. Quien iba a imaginar, que esta fruta que se cultiva en climas templados o calientes al nivel del mar, nos ofreciera varios sabores, quizá diferentes para todos.
Esto cada vez se pone más interesante y tan solo es el inicio!

PEPINO MELOCOTÓN

- Se le llama *cassabanana*, *sikana* o *musk cucumber* **(en Inglés)**
- Es conocida como melocotonero, calabaza de olor, calabaza melón, pérsico or alberchigo **(en México)**
- Melocotón o melón de olor en El **(Salvador y Guatemala)**
- Calabaza de chila **(en Costa Rica)**
- Chila **(en Panama)**
- Pavi **(en Bolivia)**
- Padea, olerero, secana o upe **(en Peru)**

Calabaza melona o de olor, o pepino melocotón (en Colombia)

- Cura, coróa, curua, curuba, cruatina, melão caboclo o melão macã **(en Brazil)**
- Cajú cajuba, cajua, cagua, calabaza de Guinea **(en Venezuela)**
- Pepino, pepino angolo o pepino socato **(en Puerto Rico)**

Cohombro **(en Cuba)**

Nombre común: Calabaza melona
Nombre científico: *Sicana odorifera naudin*
Familia de la fruta: cucurbitaceae

05 Pepino Melocotón

No es nativo de Colombia, Se cree originaria de Brasil, pero se ha extendido en toda la América tropical. Los historiadores tienen pruebas de que se cultivaba en Ecuador en la época prehispánica. Fue mencionada por primera vez por los escritores europeos en 1658, como cultivada y popular en el Perú. Se cultiva en climas templados o cerca del nivel del mar en Centroamérica, al igual en Colombia

.

05 Pepino Melocotón

La temporada del Pepino melocotón inicia en febrero, y dura hasta abril, en algunas ocasiones se extiende dependiendo de los frutos que la planta provee.

En este proyecto, logre comprender, lo sabia que es la tierra para proveer alimentos constantemente, siendo la principal fuente de abastecimiento para mantenernos con energía y vida cada día. También comprendí, el respeto que se debe tener y a que me refiero con respeto, a no forzar la tierra más de lo que puede dar, a valorar cada cultivo, sin desperdicios continuos desde los hogares, cocinas, restaurantes o por quien la manipule. Desafortunadamente este desperdicio, más el poco consumo o el uso indebido, hace que se vaya perdiendo la siembra de ciertas frutas e inicien a extinguirse en Colombia.

Las frutas nos ofrece no una, si no, un sin número de recetas y beneficios increíbles, una de ellas también es el Pepino Melocotón, que cuenta con una variedad de valor alimenticio.

FUENTE: SABELOTODO

http://www.sabelotodo.org/agricultura/enredaderas/calabazadeolor.html

Análisis del valor alimenticio por 100g de Pepino Melocotón

Componentes	**Cantidades** **(G)**Análisis de la fruta **madura**	**Cantidades** **(G)**Análisis de la fruta **verde**
Humedad	85,1	92.7
Proteína	0.145	0.093
Grasa	0.02	0.21
Fibra	1.1	0.6
Ceniza	0.70	0.38
Calcio	21.1	8.2
Fosforo	24.5	24.2
Hierro	0.33	0.87

05 Pepino Melocotón

Al momento de realizar las recetas con Pepino Melocotón, sinceramente fue un gran reto. Solo encontraba preparaciones de mermelada o yogurt. Pensaba que quizá, al ser una fruta solo se podía en platos dulces o en jugos.

Inicie un juego de sabores. Plasme en una hoja una preparación en la que iba cambiando ingredientes que se ajustaran al Pepino Melocotón. Una ayuda muy grande fue el tener una fruta que cuenta con tres sabores diferentes y que me permitía sacarle el jugo literalmente, donde aprendí a ¨ romper las barreras y ver que las limitaciones las pone quien la tiene en sus manos¨.

05 Pepino Melocotón

Pepino Melocoton

Sicana Odorifera Naudin

Dato curioso: Se cree originaria de Brazil, pero se ha extendido en toda la América tropical. Se cultiva a nivel del mar.

Se logra apreciar tres sabores diferentes cuando está madura: Zapote, mango y melón

Recetas con Pepino Melocotón

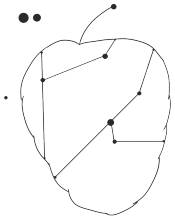
Ají de Pepino Melocotón

Envuelto de maíz con Pepino Melocotón

Suspiro Limeño de Pepino Melocotón

Azúcar de Pepino Melocotón con dátiles

05 Pepino Melocotón



Suspiro Limeño de
Pepino Melocotón

05 Pepino Melocotón

Ingredientes

40 g	- 3 u	Yemas.
40 g	- 2 u	Claras
400 g		Leche condensada
220 g		Crema de leche
180 g		Leche
80 g		Pepino melocotón
10 g		Astillas de canela
100 g		Vino Oporto
100 g		Azucar blanca

Procedimiento

1. En una sotés cocinar la leche entera junto con el pepino melocotón hasta que rompa hervor, dejar enfriar, posteriormente licuar y colar
2. Mezclar en un bowl la crema de leche junto con la preparación anterior.
3. En una olla cocinar a fuego medio la leche condensada, las astillas de canela y la mezcla anterior. Mezclar uniformemente.
4. En un bowl batir las yemas y atemperar con un poco de la mezcla del paso 3. Una vez atemperado, añadir toda la preparación de la olla en el bowl, mezclar.
5. Verter la mezcla del bowl en la olla nuevamente a fuego medio y dejar que llegue a punto nappe. Al llegar a este punto, verter en un colador.
6. Servir en recipientes y llevar a la nevera.

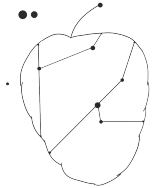
NOTAS DEL CREACTIVADOR: Es importante no agregar una cantidad prudente de astillas de canela para no perder el sabor que da la fruta (Pepino melocotón)

05 Pepino Melocotón

MERENGUE

1. Batir las claras hasta que lleguen a punto de nieve
2. En una olla añadir el agua, azúcar y vino oporto a fuego medio. En un bowl poner agua fría y sacar con una cuchara pequeñas muestras de (azúcar + vino + agua). Si se forma una bola dentro del agua es porque ya está lista.
3. Verter la preparación anterior con las claras a punto de nieve y batir constantemente hasta obtener un merengue estable.
4. Sacar la preparación que estaba dentro de la nevera y decorar con el merengue. Por último, espolvorear canela en polvo y decorar con fruta de Pepino Melocotón.

NOTAS DEL CREACTIVADOR: Es importante no agregar una cantidad prudente de astillas de canela para no perder el sabor que da la fruta (Pepino melocotón)



Ají de Pepino Melocotón

05 Pepino Melocotón

Ingredientes

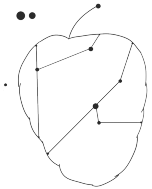
20 g Ají criollo
30 g Pimentón Rojo
70 g Pepino Melón
15 g Cebolla cabezona
2 g Ajó
2 g Jengibre en polvo
Salal gusto
4 g Vinagre blanco
60 ml Agua purificada

Procedimiento

1. Una vez lavados los ingredientes agregar en la licuadora: aji criollo, pepino melón, cebolla cabezona, ajo, el agua purificada y licuar.
2. Una vez licuado, verter la mezcla anterior en una olla a fuego medio junto con la Sal, jengibre y el vinagre hasta que rompa hervor.
3. Colar y llevarlo a un recipiente de vidrio muy bien tapado y reservarlo en la nevera.

NOTAS DEL CREACTIVADOR: La cantidad que tiene esta receta es para un ají con nivel medio bajo de picante, los gramos van de acuerdo a la intensidad que desee.

05 Pepino Melocotón



Envuelto de Pepino Melón

05 Pepino Melocotón

Ingredientes

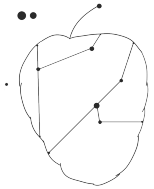
30 g Pepino Melocoton
200 g Maiz semi-tierno
5 g Sal
5 u Hoja de mazorca
50 g Panela molida
30 g Mantequilla
30 g Bocadillo veleño
30 g Queso doble crema
100 ml Agua

Procedimiento

Poner los 100 ml de agua en una olla y dejar a fuego alto hasta que rompa hervor. Añadir la pulpa de fruta de Pepino Melocotón al agua y dejar a fuego medio durante 15 minutos. Sacar y escurrir.
En una procesadora, añadir la pulpa y procesar. Procesar o licuar el maíz.
Cortar el queso y el bocadillo en julianas o tiras de 1 cm.
En un bowl mezclar la pulpa y el maíz molido, junto con la sal y panela molida. Lavar con agua tibia las hojas de las mazorcas. En la hoja de la mazorca añadir 3 cucharadas soperas de la mezcla y añadir las tiras de queso y bocadillo, cerrar la hoja.

En una olla agregar las tusas junto con las hojas y agua caliente. Agregar los envueltos y dejar a fuego medio durante 45 minutos.

NOTAS DEL CREACTIVADOR: El uso exclusivo de aceite de oliva en esta preparación puede hacer que el sabor de la cholupa sea reducido.



Azúcar de dátiles aromatizado con Pepino Melocotón

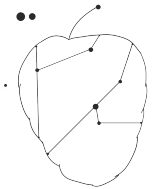
05 Pepino Melocotón

Ingredientes

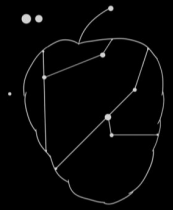
50 g Pepino Melocoton
150 g Dátiles

Procedimiento

Poner los dátiles en una bandeja con papel parafinado a 170° C, en el horno durante 45 minutos. Hacer el mismo proceso con la pulpa de Pepino melocotón a 170°C en el horno, durante 20 min, revisar que esté seca. Una vez haya estado seca, dejar enfriar y procesar junto con los dátiles. Guardar en un empaque de vidrio y en un lugar fresco.



NOTAS DEL CREACTIVADOR: El uso exclusivo de aceite de oliva en esta preparación puede hacer que el sabor de la cholupa sea reducido.



“LA RECÓNDITA NATIVA”

Mónica
Ríos
Conde

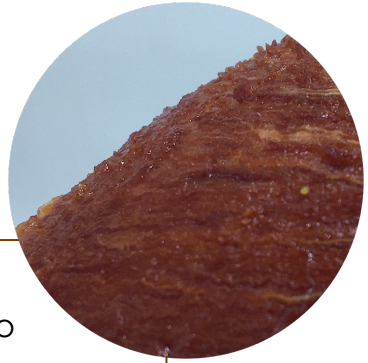
Mónica Rios Conde

Directora de Innovación y Desarrollo.
Cocinera, Bartender, Pastelera y Panadera de Gato Dumas Colombia.

"Soy como un limón al que se le puede extraer acidez, al que si se exprime en exceso se amarga, al que no se abandona recién cortado y al que con buen manejo se le puede disfrutar hasta la cáscara."

Ucuquí

05 Ucuquí



Nombre común: Ucuquí, Apaporis o Yugo
Nombre científico: *Pouteria ucuqui*
Familia de la fruta: sapotaceae

Su taxonomía *Pouteria ucuqui* fue descrita por Pires & R.E.Schult. y publicado en *Botanical Museum Leaflets* 14(4): 87–96, pl. 20–23. 1950.

Es uno de los árboles más altos de Río Negro y del alto solimões (regiones del Amazonas) cuyos frutos son muy procurados, tanto por indígenas como por civilizados. El fruto es una baya comestible de tamaño y forma de un aguacate (12cm aprox.), conteniendo una voluminosa semilla de 7 a 9 cm de largo envuelta por una pulpa blanquecina.

05 Ucuquí

Pocos son los conocedores de la *Pouteria ucuqui*...

Recibí un par de Ucuquí que me envió Gian Paolo Daguer (de Frutas Colombianas) por domicilio al comienzo de la cuarentena. Me cuenta que se las enviaron de Mitú y dice "Tengo pocos Moni, te las mando así sea para tomarle fotos, no tengo esta oportunidad dos veces. Están para hoy, ya maduraron." A lo que le respondí "¡Listo! hoy mismo serán modelo."

Comencé a buscar información de esa fruta rara que parecía un aguacate, me di cuenta que no existe mucha información sobre esta fruta. Sin embargo, lo primero que encontré, me hizo abrir los ojos porque tenía enfrente una rareza que puede desaparecer del planeta.

Esa razón dió vida a mi intención de cuidar de ella y esperar pacientemente para transformarla y por qué no, reproducirla.

Ucuquí

La modelo durante la sesión de fotos

05 Ucuquí

¿Germinar la semilla de Ucuquí?

Parece que germinar es una tarea fácil para el que lo sabe hacer (como todo). Jamás germiné algo con intención de germinar, quizás sí en el colegio, el experimento de ciencias con el frijolito sobre el algodón. Pero de mayor, solo germiné por accidente. Hice que se germinaran unas lentejas pues puse en remojo una cantidad absurda y no las cociné todas. Así que guardé una parte en la nevera por semanas y le salieron raíces.

Me puse a ver tantos vídeos de YouTube de cómo germinar semillas de limones, de manzana, legumbres, aguacate y no encontraba nada sobre cómo germinar esta Sapotaceae. Y aquí una pista, me había dicho Gian que era como germinar Mamey. Entonces busqué "cómo germinar semillas de mamey" y sinceramente mi semilla no se parecía a la del Mamey, o eso creía.

Le raspé toda la pulpa blanca y la lavé. Luego una amiga que si tiene experiencia en ésto de germinar, la puso en papel absorbente húmedo y la metió en una bolsa resellable. Así la dejamos en la oscuridad una semana, pero nada pasaba.

Me puse a ver más vídeos sobre semillas de mamey y pensé en que algo no estaba bien. Así que me animé a hacerle cirugía a la semilla y ahí descubrí las partes más interesantes de la fruta.

05 Ucuquí

Ya había reservado la pulpa carnosa de color rojo intenso. La congelé para mantenerla por más tiempo.

Ucuquí

Descubriendo la semilla interior:
La semilla viene recubierta de esta capa blanca. Decidí reservarla para luego experimentar con ella.

Ahora sí, ¡Lista para germinar!

05 Ucuquí

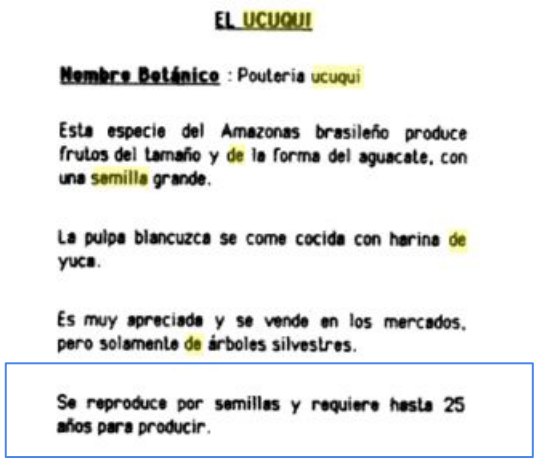
Honestamente, habían pasado un mes las semillas envueltas en el paño húmedo y dentro de esa bolsa, en el lugar oscuro y no pasaba nada, solo le salían hongos, Así que pensé que ya no había nada que hacer. Insistí lavándolas y dejándolas más tiempo. Pero pasó lo mismo con dos de las tres semillas que tenía las cuales decidí botar, dejando la última semilla en la oscuridad y en el olvido.

Pero pasó el tiempo y miren ésto...

El Ucuquí ha germinado. ¿Y ahora?

05 Ucuquí

Opté por consultar con expertos en plantas, cultivos y para noticia mía. Resulta que esta planta tardará alrededor de 25 años en dar fruto, ¡25 años!



EL UCUQUI

Nombre Botánico : Pouteria ucuqui

Esta especie del Amazonas brasileño produce frutos del tamaño y de la forma del aguacate, con una semilla grande.

La pulpa blancuzca se come cocida con harina de yuca.

Es muy apreciada y se vende en los mercados, pero solamente de árboles silvestres.

Se reproduce por semillas y requiere hasta 25 años para producir.

El árbol al servicio del agricultor: Guía de especies

Por Frans Geilfus

Esperaremos los años que sean necesarios y quizás tendremos un nuevo árbol que nos dé más frutos. Ya la semilla fue enviada para ser sembrada a Urabá, pues debe estar entre 100 - 250 m, no queda más que esperar.

Hay algunos datos extras que compartir sobre la fruta.

- Cosecha: Febrero, Marzo y principios de Abril
- En Colombia se ha encontrado en los departamentos de Amazonas, Guainía y Vaupés.
- En el mundo se ha encontrado sólo en 3 países y zonas delimitadas: al Sureste de Colombia, al Suroeste de Venezuela y Noroeste de Brazil.

SEMILLA GERMINADA DE UCUQUÍ

(Pouteria ucuqui)

05 Ucuquí

En el mundo se ha encontrado sólo en 3 países y zonas delimitadas: al Sureste de Colombia, al Suroeste de Venezuela y Noroeste de Brasil.

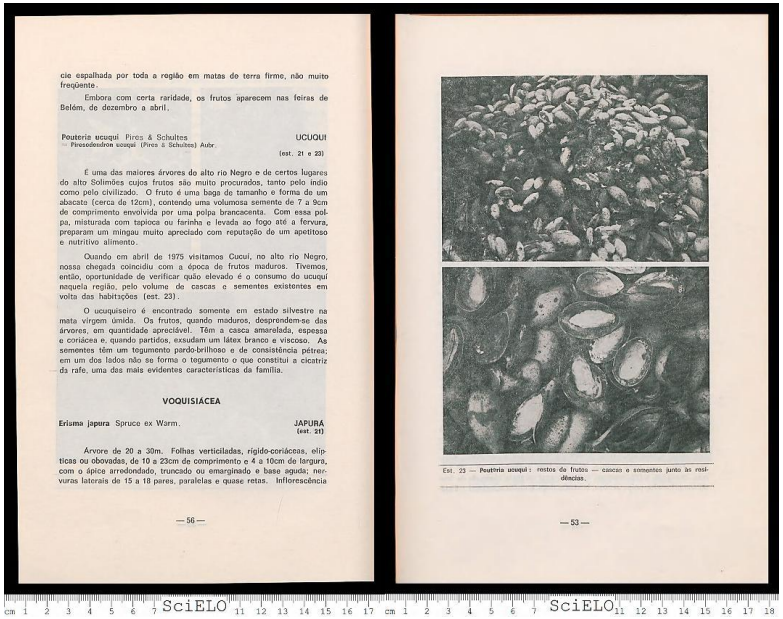
https://www.gbif.org/es/species/2884200

05 Ucuquí

Traducción de Publicaciones Avulsas Do museu

Libro en portugués, 1975

"Con esa pulpa, mezclada con tapioca (goma de tapioca, como una harina) o fariña y llevada al fuego hasta hervir, preparan una gacha muy apreciada con reputación de un apetitoso y nutritivo alimento."



cie espalhada por toda a região em matas de terra firme, não muito freqüente.

Embora com certa raridade, os frutos aparecem nas feiras de Belém, de dezembro a abril.

Pouteria ucuqui Pires & Schultes — **UCUQUI**
— **Pirosodendron ucuqui** (Pires & Schultes) Aubr.
(est. 21 e 23)

É uma das maiores árvores do alto rio Negro e de certos lugares do alto Solimões cujos frutos são muito procurados, tanto pelo índio como pelo civilizado. O fruto é uma baga de tamanho e forma de um abacate (cerca de 12cm), contendo uma volumosa semente de 7 a 9cm de comprimento envolvida por uma polpa brancacenta. Com essa polpa, misturada com tapioca ou farinha e levada ao fogo até a fervura, preparam um mingau muito apreciado com reputação de um apetitoso e nutritivo alimento.

Quando em abril de 1975 visitamos Cucuí, no alto rio Negro, nossa chegada coincidiu com a época de frutos maduros. Tivemos, então, oportunidade de verificar quão elevado é o consumo do ucuquí naquela região, pelo volume de cascas e sementes existentes em volta das habitações (est. 23).

O ucuquiseiro é encontrado somente em estado silvestre na mata virgem úmida. Os frutos, quando maduros, desprendem-se das árvores, em quantidade apreciável. Têm a casca amarelada, espessa e coriácea e, quando partidos, exsudam um látex branco e viscoso. As sementes têm um tegumento pardo-brilhoso e de consistência pétrea; em um dos lados não se forma o tegumento o que constitui a cicatriz da rafe, uma das mais evidentes características da família.

VOQUISIÁCEA

Eriuma japura Spruce ex Warm. — **JAPURÁ**
(est. 21)

Árvore de 20 a 30m. Folhas verticiladas, rígido-coriáceas, elípticas ou obovadas, de 10 a 23cm de comprimento e 4 a 10cm de largura, com o ápice arredondado, truncado ou emarginado e base aguda; nervuras laterais de 15 a 18 pares, paralelas e quase retas. Inflorescência

— 56 —

Est. 23 — **Pouteria ucuqui**: restos de frutos — cascas e sementes junto às residências.

— 53 —

"Cuando en Abril de 1975 visitamos Cucuí, en el alto Río Negro, nuestra llegada coincidió con la época de frutos maduros. Tuvimos entonces la oportunidad de verificar el cuan elevado es el consumo del Ucuquí en aquella región, por el volumen de cáscaras y semillas existentes alrededor de las viviendas."

05 Ucuquí

Traducción de Publicaciones Avulsas Do museu

Libro en portugués, 1975

"El ucuquicero es encontrado solamente en estado silvestre en la selva virgen húmeda. Los frutos cuando maduros, se desprenden de los árboles en cantidad apreciable. Tienen la cáscara amarillenta espesa y correosa y cuando partidas sudan un látex blanco y viscoso.

Las semillas tienen un integumento marrón-brilloso y de consistencia rocosa: en uno de los lados no se forma el integumento lo que constituye la cicatriz de la rafe, una de las más evidentes características de la familia."

Integumento o sistema tegumentario es la cobertura natural de un organismo o un órgano, como su piel, corteza, concha, o cáscara.

05 Ucuquí

Pouteria ucuqui

Dato Curioso: se utiliza para preparar refrescos. No se suele utilizar la pulpa roja de la fruta, se aprecia más el recubrimiento blanco de la semilla.

La medicina tradicional le atribuye propiedades como vermífugo, es decir, que mata o expulsa las lombrices intestinales.

Recetas con Ucuquí

Miel-Melada de Ucuquí

Destilados Macerados de Ucuquí

Vinagre de Ucuquí

Mantequilla de Ucuquí

05 Ucuquí

Antes de llegar al resultado de las recetas. Estuve laborateando sobre algunas ideas iniciales. Quise en principio analizar el Ucuquí, pues no es una fruta familiar y noté lo siguiente:

Pulpa: según lo investigado. no se consume con frecuencia.

- Color rojo: me recuerda a las carnes rojas
- Aromática
- Sabor: dulce cuando está madura
- Sensación en boca: astringente y seca
- Tiene poca agua: aunque no encontré tablas de composición, medí el % de agua, éste está entre 30-33%, el resto son sólidos, es decir entre 67-70%. Es una pulpa relativamente seca.
- Contiene una especie de sustancia pegajosa parecida al látex.

Recubrimiento de la semilla: según lo investigado. es la parte del fruto que más se consume transformado en bebidas.

- Exterior: especie de mucílago color blanco nacarado, más húmedo que la pulpa
- Interior: color ámbar, con textura similar al cuero.
- Asociación visual: el exterior se asemeja al pollo, y al interior parece piel como la del cerdo.
- Sabor: dulce
- Sensación en boca: astringente y seca

05 Ucuquí

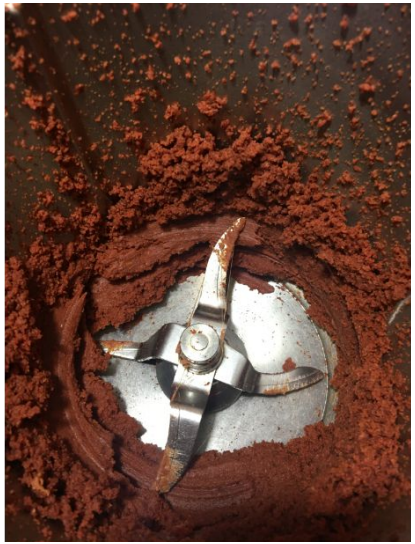
Parece carne...

05 Ucuquí

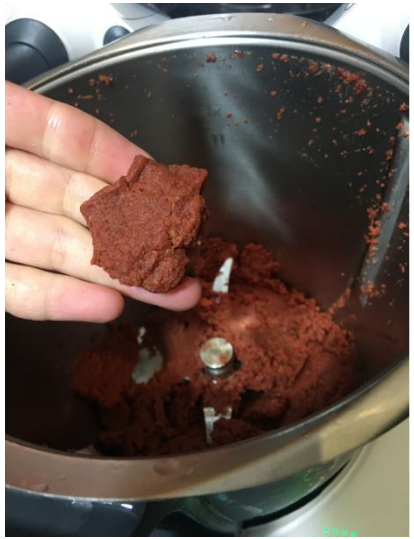
... y luciendo así, se podría servir en un menú de experiencia.

Pero a decir verdad, no lo recomiendo ni grillado ni hervido, en definitva no cocido. A simple vista no se ve, pero sabe muy mal. Al parecer, al cocinar la pulpa, ésta pierde el dulzor y el aroma, y su astringencia se desata. Es realmente seca y no es para nada agradable su textura ni sabor. en pocas palabras: terrible.

Ucuquí



Todas las preparaciones siguientes se realizaron con la pulpa de Ucuquí cruda y procesada a la que le llamo "Puré Crudo de Ucuquí."

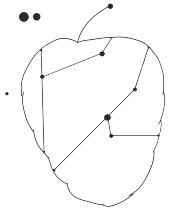


El puré crudo de Ucuquí se obtiene licuando la pulpa madura sin agua hasta obtener una pasta lo más fina posible.

Puré Crudo de Ucuquí

Éste se realizó con el Ucuquí conservado en congelación. Es posible que estando fresco requiera de menos esfuerzo el procesado.

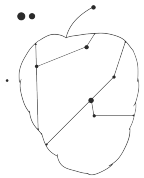
Miel-Melada de Ucuquí



05 Ucuquí

Referencia
Marca: Passiflora Alimentos
Producto: Miel-melada

Miel-Melada de Ucuquí



Esta receta está inspirada en la creación de Daniela Vidal, experta en apicultura y la miel. Las miel-meladas surgieron por necesidad de diferenciación en su emprendimiento *Passiflora Alimentos* y de exploración de lo local. Se define por ser una mezcla de miel cruda cristalizada con frutas o chocolate.

La cristalización de la miel es un proceso natural que da como resultado un producto denso y esparcible. Se debe tener en cuenta que la fruta que se emplee en la mezcla, debe contener la menor cantidad de agua posible para evitar la fermentación de la misma y sobre todo cambiar la consistencia natural de la miel cristalizada cruda. La fruta se emplea deshidratada o liofilizada.

Dependiendo de la flor de la que se extrae el néctar para la elaboracón de la miel, dependerán sus granos de cristalización. Cuando son más pequeños, se percibe mayor cremosidad.

Dado que las miel-meladas no requieren de cocción, el Ucuquí se ajusta perfectamente a las condiciones definidas.

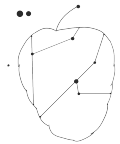
05 Ucuquí

INGREDIENTES
para 100 g

- 60 g de Miel cruda cristalizada
- 40 g de Puré crudo de Ucuquí

PROCEDIMIENTO

1. Pesar los ingredientes
2. Unir en un recipiente y mezclar hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Envasar.

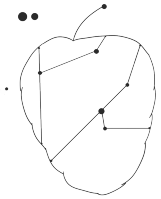


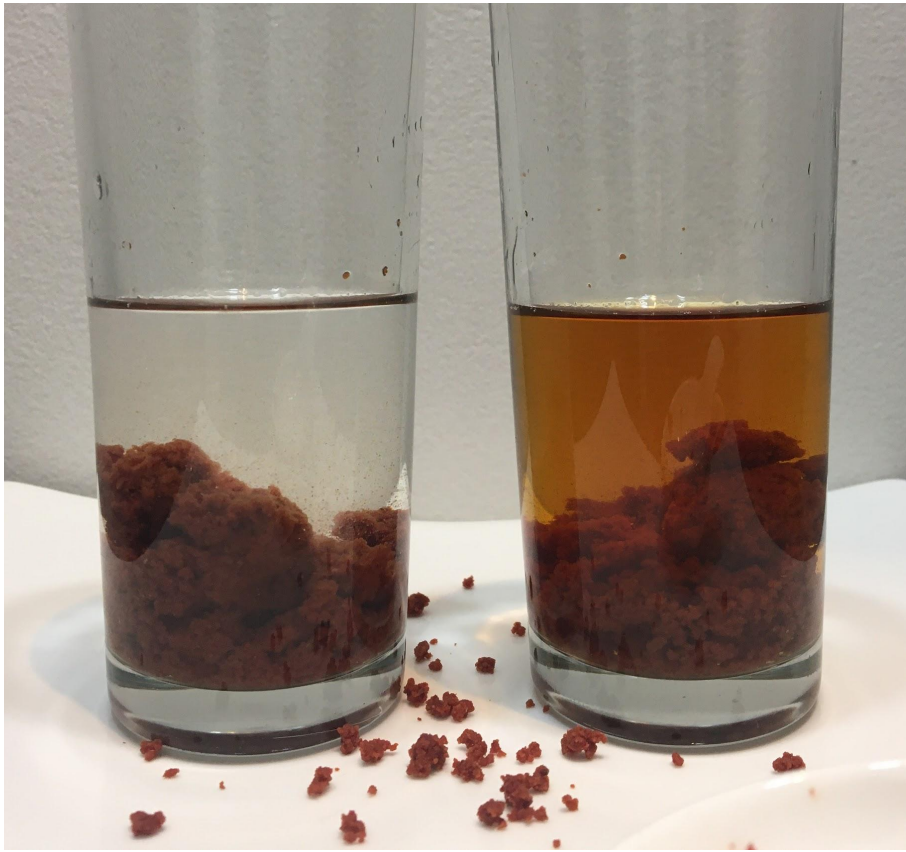
NOTAS DEL CREATIVADOR

- No es necesario mantener refrigerado el producto, salvo si estamos en zonas cálidas, superiores a 20°C.
- Se adiciona menos puré que miel ya que el Ucuquí tiene un alto porcentaje de azúcar. Por lo general las mermeladas contienen más fruta que azúcar.

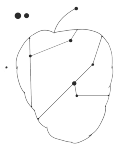
MIEL
MELADA
La pouteria

Destilados Macerados de Ucuquí





05 Ucuquí



Los destilados son aquellas bebidas alcohólicas que han pasado por proceso de destilación en donde se concentra la graduación alcohólica y se reduce la cantidad de agua de un fermentado base.

Algunos ejemplos de destilados son:

- Vodka
- Ginebra
- Tequila
- Mezcal
- Whisky
- Ron
- Viche

No son destilados los fermentados como la cerveza, el vino, el sake, la chicha, masato, entre otros.

En lo personal disfruto interviniendo los destilados con elementos aromáticos. Resultan nuevos aromas y sabores para consumir directamente o como lo prefiero yo, en cócteles personalizados.

Las frutas se comportan muy bien en alcohol pues en ellos éstas realizan impregnación de aromas y pigmentos, además de conservarse sin degradarse. La maceración consiste en dejar un sólido y un líquido no ácido en reposo por un tiempo determinado.

05 Ucuquí

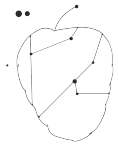
INGREDIENTES
para 60 ml (2 onzas)

- 80 ml de destilado
- 20 g de Puré crudo de Ucuquí

PROCEDIMIENTO

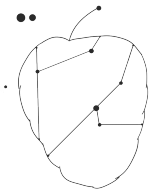
1. Pesar los ingredientes
2. Unir en un recipiente y mezclar hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Llevar a un recipiente tapado y almacenar en un lugar oscuro y fresco por 8 días.
4. Transcurrido el tiempo, filtrar con ayuda de un lienzo fino para evitar impurezas.

NOTAS DEL CREATIVADOR

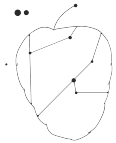


- No es necesario mantener refrigerado el producto, salvo si estamos en zonas cálidas, superiores a 20°C.
- Realicé pruebas con ron añejo y London Dry Gin, se puede emplear un destilado neutro como el vodka o les dejo como idea, macerar Viche.

Vinagre de Ucuquí



Vinagre de Ucuquí



Los vinagres son producto de la fermentación acética del alcohol que se produce en mezclas a base de alcohol, bacterias capaces de utilizar energía del alcohol (Acetobacer o Glucobacter) y oxígeno.

Una forma muy sencilla de lograr vinagres es a través de vino o de frutas, ya que gracias a su contenido de azúcar se volverán alcohólicos y agrios de manera natural con el tiempo a una temperatura entre 28 y 40°C.

Otros elementos fermentables son el azúcar propio de frutas, azúcar añadido y o bien almidones que contienen los granos enteros e incluso tostados como por ejemplo el arroz, con el que los asiáticos logran el vinagre de arroz.

Los vinagres se han convertido en un medio conservante pues los microbios no lo toleran.

Algunos aspectos a tener en cuenta es que si la fruta contiene menos de un 10% de azúcar propio, se deberá añadir azúcar para lograr un producto inocuo o apto para el consumo humano. Como mínimo debe haber un 10% de azúcar para lograr un mínimo de 5% de ácido acético en el vinagre final por debajo de este porcentaje, el vinagre se deteriorara. Para medir la cantidad de azúcar se utiliza un refractómetro.

Los vinagres de frutas se pueden lograr con frutas enteras o con zumos. Se le puede adicionar hierbas o especias para lograr matices de aromas distintivos.

05 Ucuquí

INGREDIENTES

OPCIÓN 1 - para 60 ml

- 80 ml de Vinagre Blanco
- 50 g de Puré crudo de Ucuquí

OPCIÓN 2 - para 200 ml

- 60 g de Puré crudo de Ucuquí
- 40 g de Lulo sin piel
- 20 g de Azúcar
- 250 ml de Agua

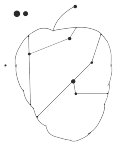
PROCEDIMIENTO

OPCIÓN 1

1. Pesar los ingredientes
2. Unir en una botella con tapa y reservar en un lugar oscuro y fresco por 8 días como mínimo.
3. Transcurrido el tiempo, filtrar con ayuda de un lienzo fino para evitar impurezas.

OPCIÓN 2

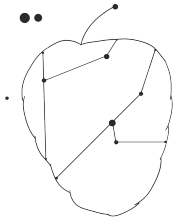
1. Pesar los ingredientes
2. Unir en una botella con tapa y reservar en un lugar oscuro y fresco por 30 días.
3. Transcurrido el tiempo, filtrar con ayuda de un lienzo fino para evitar impurezas.



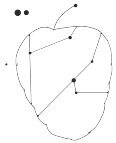
NOTAS DEL CREATIVADOR

- Se pueden emplear otras frutas como complemento del Ucuquí
- Se puede emplear panela en vez de azúcar.

Mantequilla de Ucuquí



Mantequilla de Ucuquí



La mantequilla es un derivado lácteo que consta de 85% grasa y 15% de agua (valores aproximados)

Para hacer mantequilla partimos de la parte más grasa de la leche que es la crema de leche que tiene una concentración de entre 30-40% grasa.
Los glóbulos de grasa estarán sólidos en temperaturas bajas y estarán líquidos en temperaturas altas. Es importante cuando se realiza mantequilla entonces que la crema se encuentre entre 4 y 6°C.

Lo interesante de realizar mantequilla de cero, es que se puede saborizar o infusionar con especias o hierbas la crema. Para ello basta con entibiar a unos 30°C la crema junto con el aromatizante,

dejarlo reposar en frío por 24 horas. Es importante que no se congele, lo que buscaremos es enfriar a 4-6°C para que la grasa compacte.

Una vez la crema esté enfría, se bate o agita hasta separar la grasa del agua o el suero. La grasa tendrá un aspecto sólido, aún con residuales de agua. Para retirar la mayor cantidad de suero posible, se debe enfriar la masa formada en agua con hielo, luego se retira y se presiona para ir liberando el suero.

El hielo es importante para mantener fría la mantequilla y que al manipular con las manos no se funda.

En este caso experimentaremos realizando una mantequilla únicamente con Ucuquí haciéndola de cero y otra simplemente mezclando mantequilla ya lista con el puré crudo de Ucuquí.

05 Ucuquí

INGREDIENTES

Opción 1 - para 100 g

- 125 g de Crema de Leche
- 50 g de Puré de Ucuquí Crudo
- 1 g de sal (opcional)

Opción 2 - para 100 g

- 70 g de Mantequilla
- 30 g de Puré de Ucuquí Crudo
- 1 g de sal (opcional)

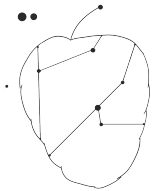
PROCEDIMIENTO

OPCIÓN 1

1. Pesar los ingredientes
2. Licuar la crema de leche con el puré de crudo de Ucuquí
3. Disponer todo en una batidora o en un frasco y mezclar con fuerza hasta separar la grasa del suero.
4. Colar la mezcla y la parte sólida amasarla en agua helada para retirar excedentes de agua y que no se funda la grasa.
5. Escurrir bien y adicionar la sal. Amasarla siempre manteniendo la mantequilla fría.

OPCIÓN 2

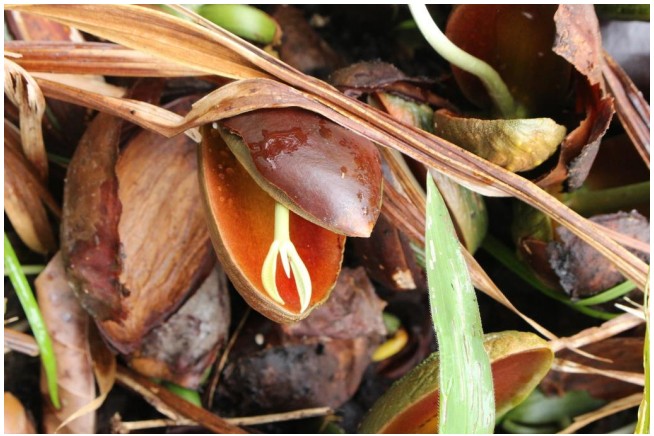
1. Pesar los ingredientes
2. Pomar la mantequilla (21°C) y mezclarla con el puré crudo de Ucuquí. Adicionar la sal y mezclar.



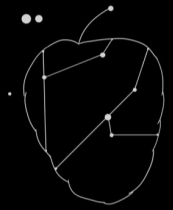
NOTAS DEL CREATIVADOR

- En la opción 1 se puede infusionar la crema con especias o hierbas.
- En la opción 2 se pueden adicionar especias molidas.
- Para emplear otras frutas en la elaboración de mantequilla, es conveniente utilizar frutas liofilizadas, deshidratadas o purés muy concentrados con poco contenido de agua.

05 Ucuquí



Fotografías de Juliana Lins
https://colombia.inaturalist.org/people/jurubeba



“EL DULCE AROMA DE UNA SONRISA”

Sebastián Castillo

Sebastián Castillo

"Soy como la guama, con un interior dulce y esponjoso, una semilla fuerte como mi carácter y aunque mi vaina no es la mejor, mi aroma siempre tendrá sabor y como la forma de la guama; una sonrisa".

Guama

05 Guama

Es una fruta de textura blanca y suave con un sabor dulce, su semilla es negra, está en una vaina de color verde, un tamaño de 30cm aproximadamente, contiene beneficios medicinales, para hipertensión, afecciones bronquiales, propiedades desinflamatorias.

Su temporada es en lluvia, se da en zonas tropicales, con temperaturas de 20°C, es muy dada a crecer fácil, crece libremente, guama Copera, guama cafetera, Guama Ravo de mico, se ubican entre Colombia, Venezuela y Perú, se cosecha en temporada de lluvia en tierras tropicales. En Perú se le conoce como El Pacay.

Nombre común: Guama
Nombre científico: *Inga edulis*
Familia de la fruta: Fabaceae

05 Guama

Me presente al Lab, por el hecho de los procesos creativos, y ya luego mirando el tema de prácticas, venía de hacer un trabajo en mi otra carrera dentro de la universidad y creo que esos proyectos me llaman la atención para pasar más tiempo en el recinto académico.

Cuando vi el tema del Hashtag, y el tema de las frutas en Colombia, me pareció chévere el tema del color y la exploración, me llama la atención el entender procesos creativos.

La fruta que se seleccionó fue la Guama, como que el recuerdo de niño en las plazas del 20 de Julio y en ese mercado cerca a la iglesia, vendían en los carritos de fruta, entonces como que el acercamiento, aunque la recuerdo más por el hecho tiene forma de sonrisa y también su textura, con un aroma curiosamente dulce.

Recetas con Guama

Café de Guama

Crema pastelera de Café de Guama

05 Guama

Ahora el acto de buscar la fruta, sobre todo con tanta variedad y si hay, o no hay cosecha se convierte en un reto encontrarla, pensé en harina y pensé en pastelería por el sabor dulce, la manera de procesarla, aprendí que licuarla es muy difícil para hacer una base de crema, se detiene las cuchillas de la licuadora, pero hay con velocidad suave y constante movimiento se logra el proceso.

Dejé secar las semillas entre 15 y 20 días, al sol del espacio, y luego las tosté, y con una piedra de cocina las molí, logrando el polvillo, y el aroma a tostado, después de la prueba lo veo más como un tinto de guama.

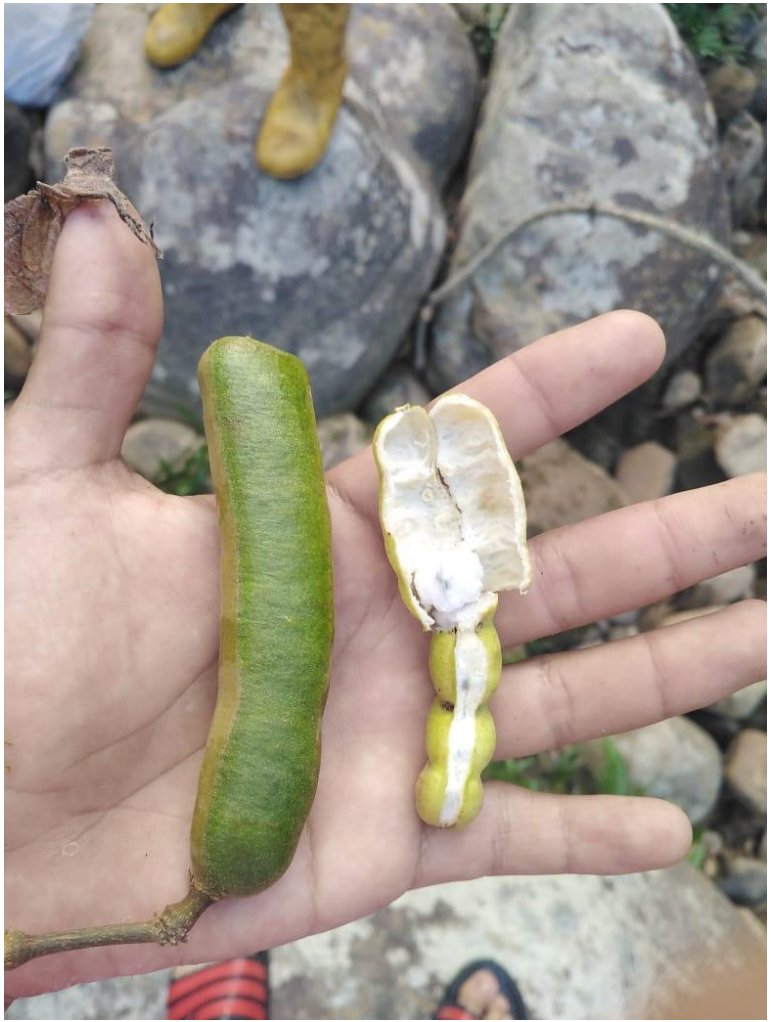
CAFÉ DE GUAMA

05 Guama

Desde la experimentación y clara falta de experiencia el pan quedó extremadamente duro igual que las galletas, pero al menos el sabor y aroma de la fruta si era muy intenso y me siento cómodo con el reconocimiento de la fruta en base a su sabor y aroma que llega a ser característico.

Se me ha ido ocurriendo que es una frutal realmente dulce, y entre las ideas anteriores pensé en hacer un azúcar de guama

Jeison Martinez



Jelsón Martinez

Guama

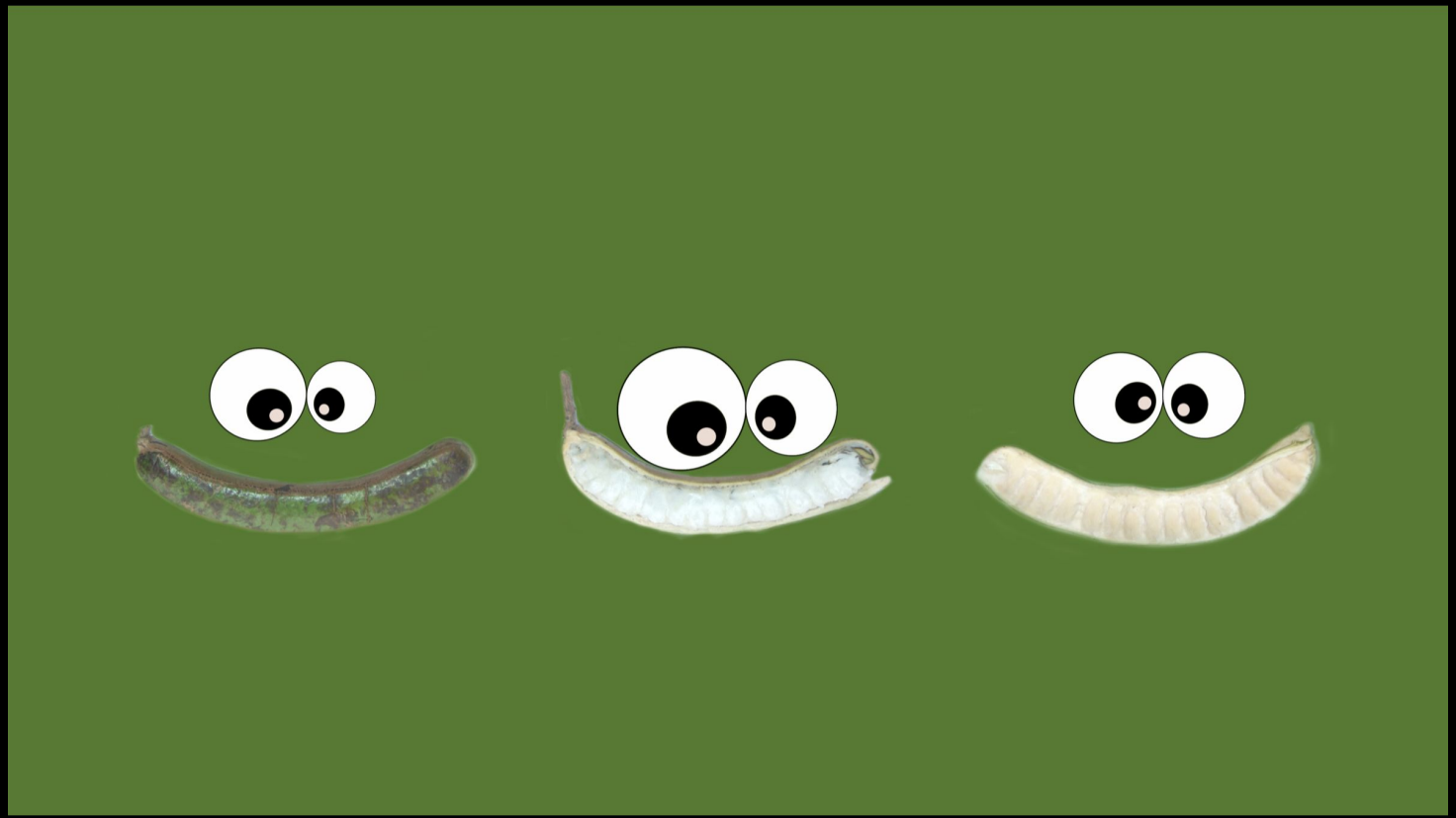
GUAMA

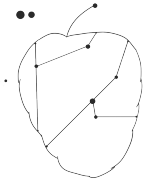
Inga Edulis

Dato curioso: Los diferentes tamaños de la guama son de 12cm a 60cm según la especie.

GUAMA

CAFÉ DE GUAMA





CIERRE

Cierre

Si existe algún concepto en el que ningún Colombiano pueda diferir es en la inestimable y preciada biodiversidad que alberga el país. No distingue en corrientes ideológicas, políticas o sociales, es un hecho irrefutable que se hace manifiesto en cada ápice de lo que lo compone.

Esta investigación surgió a partir de preguntas incesantes, siendo la mayoría de estas, preguntas sin respuestas concisas. Pero, ¿cómo puede concebirse algo sin tan siquiera conocerlo o dimensionarlo de manera certera?...

El proceso de recopilación de datos, de entrevistas a productores, de sesiones con expertos y de laborateo, cada vez suponían de más búsqueda y más necesidad de información precisa. Es allí exactamente donde puede determinarse el desconocimiento patente en aspectos que podrían parecer bastante elementales para cualquier patriota.

Fue particular percatarse de cuán poco se conocía sobre las frutas que realmente son nativas y endémicas del país y que, además, deberían hacer parte inequívoca del patrimonio y las tradiciones gastronómicas en toda forma posible.

Las personas que tienen una verdadera cercanía con este tipo de frutos son, en su mayoría, quienes que viven de ellos o han desarrollado una pasión en torno al cultivo y entendimiento de la tierra. No es fácil crear un impacto real en cuanto deba lucharse con la corriente de la indiferencia.

Es probable que solo en el momento en el que exista una interacción directa con los productores, se logre medianamente concebir cuánto valor y voluntad requieren las labores del campo, cuán complejos pueden llegar a ser los procesos para comercializar y vender sus productos percibiendo ganancias proporcionales a su trabajo, cuánto empeño se dibuja en sus manos tejedoras de

Cierre

Alimento y sociedad, aún cuando día a día son desconocidos y olvidados por quienes deberían enaltecerlos.

El compendio de estas particularidades crea el sentido final de este libro: despertar un interés en relación a lo que brota de la tierra en la que se habita, en preguntarse quién puede estar detrás de aquello que cada día se consume en casa, en determinar qué puede hacerse en conjunto para crear una conciencia e impacto significativos en las dinámicas entre cultivadores y consumidores.

Esto llevó consigo de manera inmediata que se contemplase la posibilidad del estudio y laborateo con 7 frutas diferentes, donde cada creactivador seleccionaría una, se apropiaría de investigarla y de hacer suya la responsabilidad de darla a conocer de la forma más diáfana, en concordancia a su sello personal.

En primera medida, era necesario tener claros conceptos básicos de la composición física, química y biológica de una fruta, incluso siendo necesario el entendimiento de su taxonomía en general. Una receta con sentido sólo puede surgir a partir de la investigación y la curiosidad por ahondar en lo que es un producto de manera integral. Cada uno de los creactivadores logró sumergirse y adentrarse en la profundidad de su fruta, en verla desde ángulos distintos, en proyectarle una luz individual que pudiese revelar lo que no se hace manifiesto a primera vista.

Esto, sin embargo, no representaba la motivación principal a la hora de pensar en el libro. Existió una comprensión muy temprana de la necesidad de elevar la información mucho más allá del simple conocimiento teórico. Se hizo sumamente relevante el hecho de conocer las historias y las vidas de quienes tienen en sus manos la producción y la cosecha de distintas frutas, algunas incluso, profundamente ignoradas.

Cierre

Una situación específica que marcó un camino diferenciador fue encontrar una elevada cantidad de cultivadores que cosechaban sus frutas exclusivamente para uso propio, por amor a las tradiciones, por permitirse la constante indagación y por respeto al saber ancestral. Es decir, personas que no basaban su subsistencia económica en sus cultivos pero que apostaban de manera absoluta a destinarlos a su propia alimentación. Esto mitiga un poco el mal pronóstico para el campo que se ha establecido de acuerdo a hechos relevantes en el país.

Bajo estos parámetros, el Lab decidió que no se debe escatimar en ideas y acciones. Se logró construir un libro que pudiese brindar información y conocimiento a aquellos que quieran obtenerlo y sientan que en sus manos también se encuentra la responsabilidad de relevar que Colombia debe de ser visto desde una perspectiva mucho más amable, una perspectiva que no la estigmatice por su historia social y política y que, por el contrario, sólo deba generar el más grande orgullo de ser nativos de tierras con una incalculable biodiversidad. En este caso, pensando el mundo bajo la lógica de brindar todo de sí mismos, el Lab consideró que debía darle un valor agregado a la teoría: herramientas para la práctica.

Se concluyó que la fruta es un alimento asombroso y que la mejor forma de consumirlo en la mayoría de los casos es fresca, sin embargo, el sistema de transporte, las vías, los tiempos de despacho y los costos realmente no permiten que haya un equilibrio entre calidad y rentabilidad cuando a parte, un porcentaje de estas frutas se deterioran en el camino.

Se debe pensar en la mejor forma de preservarlas, para hacerlo, es necesario recurrir a diferentes métodos de conservación: deshidratación, congelación, liofilización, confituras, sales y vinagres. Los cuales requieren de centros de acopio en los territorios, equipos, logística, administración, capacitación, entre otros pues cuando la fruta no es transformada con alguna de estas técnicas, pierde frescura y apariencia, aspectos organolépticos que miden la calidad de un producto.

Cierre

Cuando un productor no tiene las herramientas necesarias para realizar este tipo de modificación en las frutas, su posibilidad para comercializarlas disminuye a gran escala. Para quienes la destinan al uso propio, también pierden opciones de consumirlas de manera diferente. Nos surge la idea de dictar capacitaciones gratuitas a cultivadores que sean guiadas por expertos en distintos temas que puedan otorgarles el conocimiento necesario para explorar todas las opciones y posibilidades que sus productos cultivados puedan ofrecer. Es posible que este sea el siguiente paso.

Sin duda, el cambio y el impacto están más cerca de ser tangibles cuando por un momento se piensa en la otredad, en el reflejo de las acciones de otros sobre uno mismo y viceversa, en la inmensa influencia que podrían tener algunos pies caminando por el mismo fin y en la conciencia de ser un todo que vibra en la misma sintonía de la tierra que germina, provee y alimenta.

Y así… Que las frutas sean la historia principal en nuestra narrativa gastronómica, que nuestra cosmovisión se acoja a cada tonalidad presente en el paisaje, que nuestros platos reflejen nuestro origen y destino, que la sensibilidad a lo natural siempre nos lleve a ver más allá y nos permita magnificar el tesoro en forma de sabores que brotan de un territorio que debe conservarse como sagrado.

En definitiva, ojalá nos alcance la vida para valorar, luego de comprender, por qué ***Colombia es del frutas***

06

Referencias y Glosario

Bernal, R., S.R. Gradstein & M. Celis (eds.). 2019. Catálogo de plantas y líquenes de Colombia. Instituto de Ciencias Naturales, Universidad Nacional de Colombia, Bogotá. http://catalogoplantasdecolombia.unal.edu.co

Pouteria ucuqui Pires & R.E.Schult. in GBIF Secretariat (2019). GBIF Backbone Taxonomy. Checklist dataset https://doi.org/10.15468/39omei accessed via GBIF.org on 2020-07-05.

Geilfus, F. (1994). *El árbol al servicio del agricultor: Guía de especies* (CATIE & ENDA-CARIBE, Eds.; 2.a ed.) ENDA CARIBE. https://books.google.com.co/books?id=xCMOAQAAIAAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Asofrohucol. (2018). *BALANCE DEL SECTOR HORTIFRUTICULTURA 2018*. http://www.asohofrucol.com.co/imagenes/BALANCE_DEL_SECTOR_HORTIFRUTICULTURA_2018.pdf

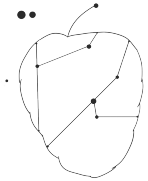
Caicedo Díaz del Castillo, J. F. (2013, enero). La intermediación como un impedimento al desarrollo del pequeño productor de Medellín. *Corpoica Cienc. Tecnol. Agropecu.* http://www.scielo.org.co/pdf/ccta/v14n1/v14n1a04.pdf

OXFAM, & Guereña, A. (2017). *A SNAPSHOT OF INEQUALITY WHAT THE LATEST AGRICULTURAL CENSUS REVEALS ABOUT LAND DISTRIBUTION IN COLOMBIA*. https://www-cdn.oxfam.org/s3fs-public/file_attachments/colombia_-_snapshot_of_inequality.pdf

Universitaria Agustiniana, Montealegre, A., Suárez, J. A., & Tauta Posada, J. D. (2017). *APROVECHAMIENTO DE LA CHOLUPA EN MIXOLOGÍA MOLECULAR*. http://repositorio.uniagustiniana.edu.co/bitstream/handle/123456789/308/MontealegrePerez-Adriana-2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Gobernación del Huila, & Barragan, A. (2010). *PROTECCION DE DENOMINACION DE ORIGEN DECHOLUPA DEL HUILA*. http://www.asohofrucol.com.co/archivos/biblioteca/biblioteca_138_Congreso_passiflora.pdf

Ocampo, J. A., Rodriguez, A., Puentes, A., Molano, Z., & Parra Morera, M. (2015). *El cultivo de la Cholupa (Passiflora maliformis L.)* (1.ª ed.). Cepass. http://fedepasifloras.org/es/wp-content/uploads/2018/01/Libro_cholupa_definitivo_2015b.pdf



Aprendices de Tecnoacademia le ‘sacan el jugo’ a la cáscara de cholupa. (2015, 16 septiembre). *Noticias SENA*. https://www.sena.edu.co/es-co/Noticias/Paginas/noticia.aspx?IdNoticia=448

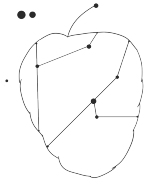
Tiempo, R. E. L. (1999, 2 enero). GULUPA O CHULUPA: *El Tiempo*. https://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-880318

Encuentro 7 Exportación de la Pulpa de Cholupa para Cánada. (2011, 28 noviembre). [Blogspot]. Blogspot. https://blogluisa1982.blogspot.com/2011/11/encuentro-7-exportacion-de-la-pulpa-de.html

FRUTCHULUP. (2014, 14 noviembre). *HISTORIA DE LA CHOLUPA* [Blog]. Blogspot. http://frutchulup.blogspot.com/2014/11/historia-de-la-cholupa.html

Cholupa. (2017, 15 diciembre). FedePasifloras. http://fedepasifloras.org/es/cholupa/

ASOHOFRUCOL. (2016). *Cholupa*. http://www.asohofrucol.com.co. http://www.asohofrucol.com.co/fruta_detalle.php?id=32



Glosario

***Fruta exótica:** Se denomina de esta manera a todas las frutas que provienen de lugares tropicales o subtropicales. También en ciertos países se les otorga este nombre a las frutas que no pueden cultivarse allí debido a diferentes condiciones.

***Drupa:** Fruto carnoso de forma redondeada que tiene en su interior una única semilla envuelta en una capa leñosa o hueso (durazno, cereza, aceituna). Su semilla es un endocarpio leñoso también llamado hueso.

***Polidrupa:** Es un fruto que posee diferentes carpelos que crean drupas organizadas en un mismo receptáculo. Esto le otorga la apariencia de ser un fruto que tiene pequeños "frutos" en sí mismo. Generalmente las semillas no son perceptibles debido a su tamaño. Ejm: zarzamora y frambuesa.

***Baya:** La más común de las clases de fruto carnoso simple. Posee un endocarpio o mesocarpio carnoso, además puede tener más de una semilla.

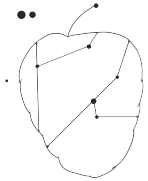
***Flavedo:** Es la parte más visible de la piel de los cítricos. En esta se resaltan los pigmentos y los aceites esenciales de las frutas, por ende, dan el color característico del cítrico (limón: verde; naranja: anaranjado) y aportan gran parte de aroma.

***Albedo:** Es la parte blanca de la piel de los cítricos que se caracteriza por su sabor amargo.

***Oxalato:** Los oxalatos son sales o ésteres del ácido oxálico. Estos residen en algunos alimentos e imposibilitan la absorción de calcio en el cuerpo cuando se unen a él. Cuando esto ocurre el cuerpo no puede desecharlo y es causal de cálculos en los riñones.

***Maduración:** Es el cambio fisiológico, bioquímico y morfológico que ocurre en las frutas durante la creación de un fruto que pueda ser consumido por el humano.

Glucosa: Es un monosacárido que se encuentra en las frutas y en la miel. Esta representa la principal fuente de energía en el cuerpo.

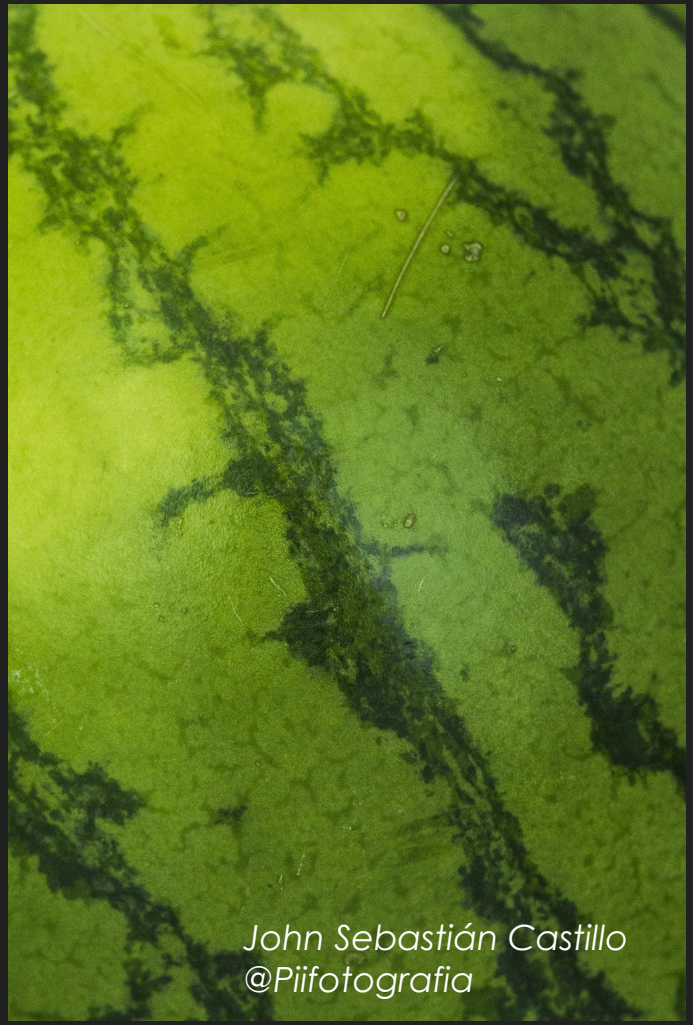


Glosario

Almidón: Este habita en tubérculos y cereales. Es blanca e inodora y está compuesta por dos sustancias: amilosa y amilopectina. La amilosa le otorga un poder espesante y la amilopectina crea la gelificación.

Fructosa: Se emplea en la bioquímica como el término para referirse al azúcar presente en las frutas.

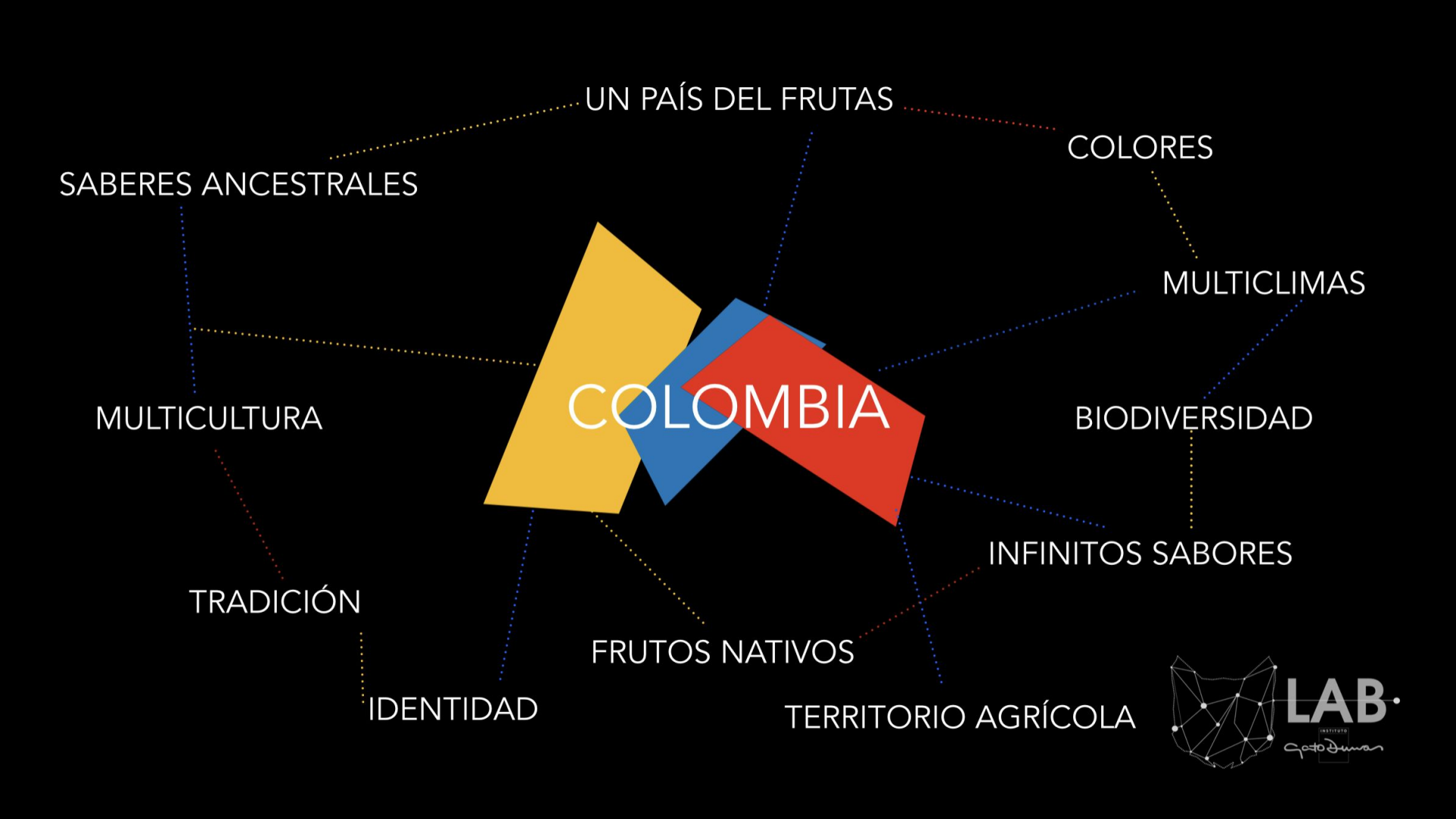
***Denominación de origen:** Es el nombre de un lugar geográfico (pudiendo ser de un país o región específica) que se le asigna a un producto al ser nativo de esa zona y que, gracias a sus características particulares, es distinto a productos similares que provienen de otros lugares.


John Sebastián Castillo
@Piifotografia

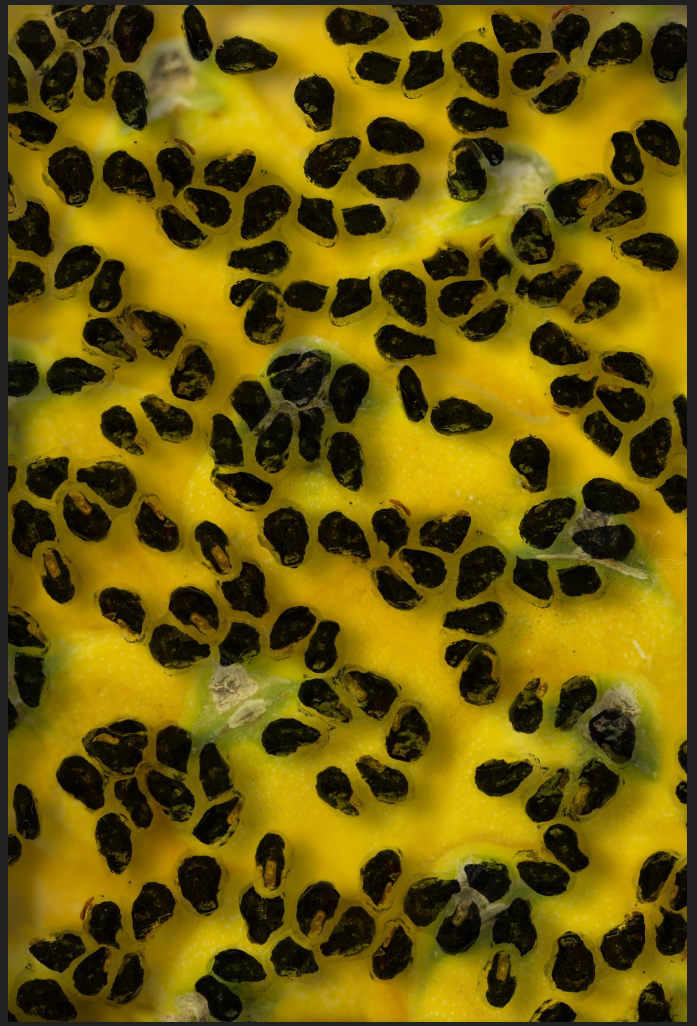
FRUCTÍVATE

LAB

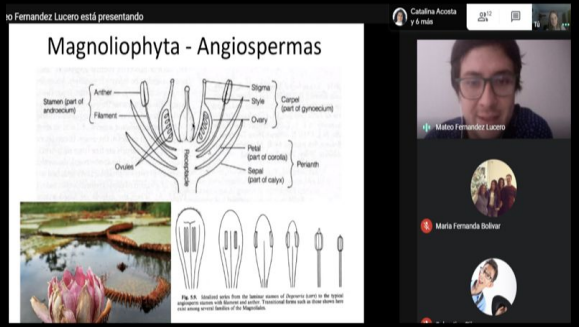
INSTITUTO Gato Dumas

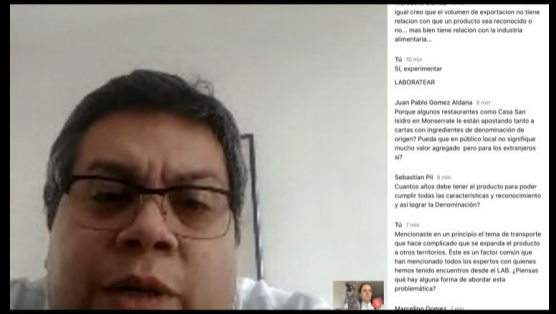

UN PAÍS DEL FRUTAS
COLORES
SABERES ANCESTRALES
MULTICLIMAS
COLOMBIA
MULTICULTURA
BIODIVERSIDAD
INFINITOS SABORES
TRADICIÓN
FRUTOS NATIVOS
IDENTIDAD
TERRITORIO AGRÍCOLA
LAB

John Sebastián Castillo
@Piifotografia

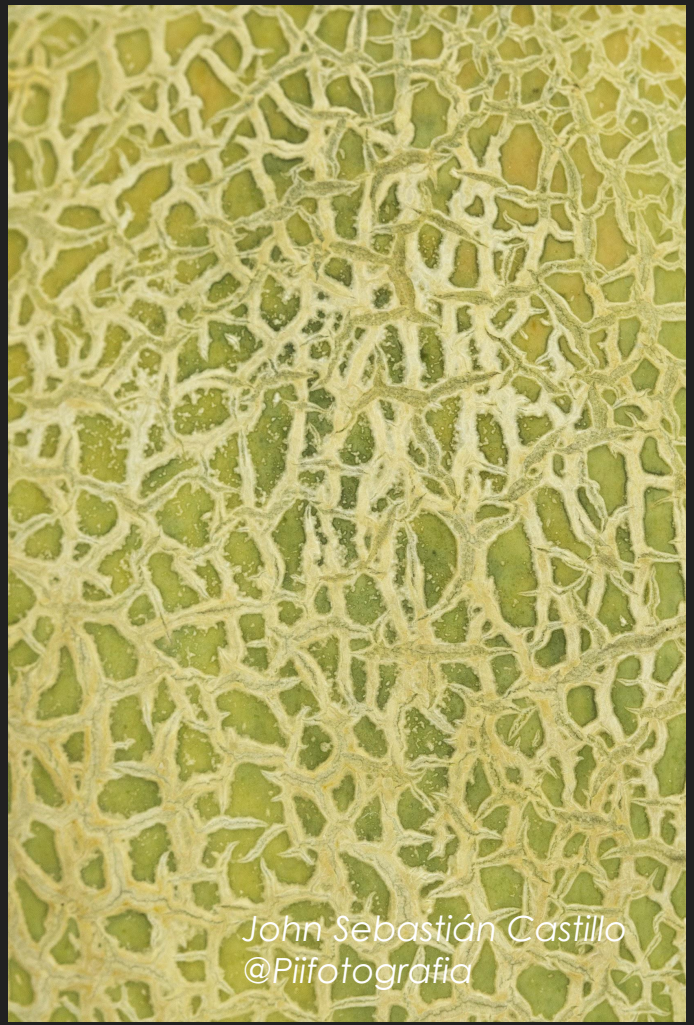


LA PRIMERA SESIÓN DEL LAB 2020-1





EL RESTO DE LAS SESIONES DEL LAB 2020-1


John Sebastián Castillo
@Piifotografia

Maracay
(Aiphanes)

PRODUCTORES COLOMBIANOS

LEONOR RODRÍGUEZ Y LUÍS ENRIQUE ACERO
JUAN FERNANDO MENDOZA (Huila)
LUIS MATAUTE
MARCO POENHER
JASON MARTÍNEZ
LUISA MARÍA SUÁREZ ÁNGEL
PATRICIA AMÉZQUITA
RODRÍGUEZ CONTRERAS

INICIATIVAS DEL CORAZÓN

FRUIT LOVER #1
LÍDER FRUTAS COLOMBIANAS

EDUCADOR
ARTISTA GASTRONÓMICO

COCINERA
@FOODFROMTHEHEART

INVESTIGADOR, COCINERO

EMPRENDEDORES
LOCALES

BARTENDER
#COLOMBIALOVER

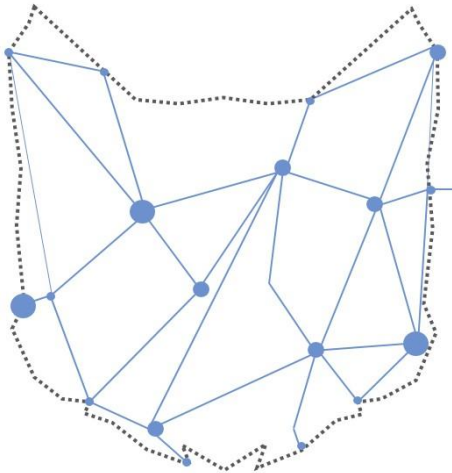
COCINERO ,
EXP. DENOMINACIÓN DE ORIGEN

BIÓLOGO

GRACIAS POR CONTEXTUALIZARNOS

John Sebastián Castillo
@Piifotografia

www.labgatodumas.com



LAB

INSTITUTO

Gato Duran