

Cartilla de Usos de Especies Promisorias

Playa del Muerto / Magdalena, Colombia



Cartilla de Usos de Especies Promisorias

Playa del Muerto / Magdalena, Colombia

Proyecto de Fortalecimiento de Playa del Muerto como
Destino Sostenible a partir de sus Tradiciones Gastronómicas



Ministerio de Comercio
Industria y Turismo
Viceministerio de Turismo
República de Colombia

FONDO DE PROMOCIÓN TURÍSTICA
C O L O M B I A



FUNDACIÓN
LEO ESPINOSA



Donde el cristal del mar abraza las alturas

La Fundación Leo Espinosa -Funleo- pretende la recuperación de las tradiciones gastronómicas de las comunidades colombianas, a partir de su patrimonio biológico e inmaterial con el fin de generar alternativas de desarrollo sostenible.

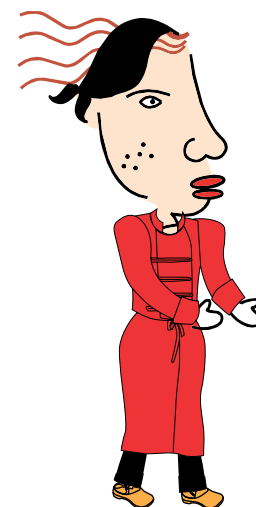
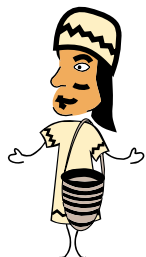
De esta manera trabajamos en la recopilación de especies biológicas promisorias para la culinaria y en la promoción de una cultura alimentaria que valore el potencial de nuestra cocina.

Concentramos nuestros esfuerzos en la visibilización y recuperación

del patrimonio gastronómico nacional, apoyando los procesos de construcción de identidad cultural en el país.

Esta publicación busca dar a conocer una muestra de nuestra invaluable riqueza biológica y cultural, mediante una investigación que propone y recopila los distintos usos culinarios de especies botánicas tradicionales y promisorias, mostrando y descubriendo su potencial gastronómico como un aporte constructivo a la cocina colombiana.

Leonor Espinosa



Presentación

En el mundo actual, la industria turística ha adquirido un enfoque basado en la responsabilidad social que propende por la conservación de los recursos, afirma el respeto por la identidad cultural de los pueblos y estimula el beneficio de las comunidades mediante el aprovechamiento sostenible de los recursos locales.

La gastronomía, ostenta hoy en día la calidad de visión antropológica que escruta en el saber popular y en el vínculo entrañable con la naturaleza, el paisaje y la supervivencia, siendo un importante factor a la hora de definir nuestro patrimonio cultural inmaterial. De esta manera, la gastronomía cobra su importancia como un elemento necesario a tener en cuenta en la formulación de políticas gubernamentales, comprometidas con el desarrollo sostenible y encaminadas en la reivindicación y visibilización de tradiciones culturales ancestrales como determinante de nuestra identidad nacional.

El Ministerio de Comercio Industria y Turismo, expidió el Decreto 2269 de 1993, mediante el cual se crearon las Unidades Sectoriales de Normalización. En este orden, se suscribió en octubre de 2005 un convenio entre el ICONTEC, como Organismo Nacional de Normalización y la Universidad Externado de Colombia, por medio del cual esta última cumplirá las funciones de la Unidad Sectorial de Normalización en el campo de la sostenibilidad para los prestadores de servicios turísticos y para los destinos turísticos de Colombia. La misión de la Unidad es el diseño y difusión de las normas técnicas en el ámbito de la sostenibilidad para la gestión de destinos turísticos de Colombia y para prestadores de servicios turísticos.

Con el fin de dar cumplimiento a la misión de la Unidad Sectorial de Normalización de Turismo Sostenible, el Ministerio de Comercio, Industria y Turismo y la Universidad Externado de Colombia seleccionaron Playa del Muerto, ubicado en el Parque Nacional Natural Tayrona, en el departamento de Magdalena, como proyecto piloto para la certificación en calidad turística de destinos turísticos, a través de la implementación de la NTS-TS 001-2 "Destinos Turísticos de Colombia. Requisitos de Sostenibilidad", para el caso de Playa del Muerto.

Por esta razón el desafío al que respondió este proyecto, consistió en fortalecer el producto y los servicios gastronómicos en Playa del Muerto con el fin de preservar y promover las tradiciones, la sabiduría ancestral

y el saber culinario como estrategia para el desarrollo turístico sostenible de la zona. De esta forma, se buscó contribuir bajo el concepto de sostenibilidad al desarrollo de los destinos, proponiendo lineamientos, estrategias y procesos que a partir de esquemas de trabajo concertado y abordando temas relacionados con la seguridad alimentaria fortaleceran la prestación, producción y comercialización de los servicios gastronómicos.

Estos lineamientos, convergieron en el proyecto FORTALECIMIENTO DE PLAYA DEL MUERTO, MAGDALENA, COMO DESTINO TURISTICO SOSTENIBLE A PARTIR DE SUS TRADICIONES GASTRONÓMICAS, llevado a cabo gracias al apoyo del Fondo de Promoción Turística, el Ministerio Nacional de Comercio, Industria y Turismo por medio del Viceministerio de Turismo y mediante el trabajo conjunto de la Fundación Leo Espinosa, la Alcaldía Municipal de Puerto Nariño, y la orientación por parte de la comunidad local, con el fin de constituir ésta propuesta como un factor alternativo capaz de enriquecer los procesos productivos tradicionales a través del desarrollo del potencial turístico del destino.

En este sentido, la Fundación Leo Espinosa se realizó una exhaustiva investigación, reconocimiento y evaluación de las especies biológicas tradicionales y promisorias de la zona, seguido de un trabajo conjunto con la comunidad mediante talleres etno-gastronómicos enfatizados en la reivindicación de tradiciones culinarias, los cuales involucraron la participación de prestadores de servicios de alimentos y bebidas, madres de familia, y demás participantes de la comunidad de Playa del Muerto.

El reconocimiento y posterior recopilación de recetas ancestrales se realizó bajo la orientación de los prestadores de servicio del destino quienes fueron entrevistados con el fin de conocer acerca de los usos y costumbres culinarias regionales. De ésta manera, a partir de las recetas tradicionales y evolucionadas, producto de los talleres etno-gastronómicos, se elaboró esta Cartilla de Usos de Especies Promisorias, como una guía de utilización de las especies biológicas locales en la culinaria, que demuestra el enorme potencial gastronómico y turístico de Playa del Muerto, Magdalena, que llama a ser descubierto y compartido con la humanidad.

Fundación Leo Espinosa



Cañandongo · *Cassia grandis* L.

Características

Árbol de 10 metros de altura, con flores rosadas.

El fruto es una vaina cilíndrica y está lleno de semillas.

Uso Gastronómico

La masilla que rodea las semillas en el fruto se mezcla y se toma en leche, a manera de jugo.

Este jugo es rico en hierro y lo recomiendan como suplemento alimenticio para personas anémicas.



Época de Cosecha
Fruto verde en agosto y septiembre; fruto maduro en octubre, noviembre y diciembre.

Ciruelo · *Spondias purpurea* L.

Características

Arbolito de 4 metros de altura.

Follaje verde oscuro brillante.

Uso Gastronómico

Especie frutal de consumo en fresco.

Antiguamente se preparaban los retoños foliares como ensalada a través de una breve cocción.

Época de Cosecha
La época de cosecha ocurre en los meses de mayo a julio.



Camajón · *Sterculia apetala Jacq. Kast.*



Época de Cosecha
La época de cosecha ocurre en los meses de abril, mayo y junio.

Características
Árbol alto, con anchas hojas y follaje caducifolio.

Las hojas son acorazonadas y las flores son moradas y poco vistosas.

El fruto está compuesto de 4 o 5 folículos péndulos, con 2 a 4

semillas aladas de color marrón.

Uso Gastronómico

Las semillas negruzcas puestas a tostar se consumen como nueces y pueden acompañar platos como ensaladas y arroces.

Aceituno o Iruá · *Vitex cymosa Bertero ex Spreng*



Época de Cosecha
La época de cosecha ocurre en los meses de mayo y junio.

Características

Es un árbol de 15 metros de altura, con un tronco con base acanalada, copa casi esférica, algo achatada, de follaje denso.

Frutos redondos de 17 mm de diámetro.

Uso Gastronómico

Fruto para consumir en fresco y también en ensaladas y jugos.





Corozo de lata · *Bactrisguianensis* L.

Características

Palma de 2 metros de altura, que crece en agrupaciones.

Con tallo espinoso.

Uso Gastronómico

El fruto de color morado, se macera en agua tibia y se prepara en jugo, tomándolo en frío.

El jugo en cocimiento prolongado es base para conserva o mermelada.

Si se macera en aguardiente de caña, se obtiene una bebida alcohólica muy agradable.

También se consume como fruto fresco.



Época de Cosecha

La época de cosecha ocurre en los meses de julio, agosto y septiembre.

Guayacántrebol · *Platymiscium pinnatum* (Jacq.) Dugand

Época de Cosecha

La época de cosecha ocurre todo el tiempo debido que se usan las hojas.



Características

Árbol de 12 metros de altura, con floración amarilla.

Uso Gastronómico

Antiguamente, luego de moldear la masa de las arepas, estas se envolvían en hojas de guayacán trébol y luego se asaban, que-

dando con un sabor muy agradable.

Para envolver bien la base de la arepa, se impregnaba un poco de melado de panela entre las hojas y la masa.



Guinda o Manzanita · *Ziziphus zizyphus* (L.) H. Karst.



Época de Cosecha
La época de cosecha
ocurre en los meses de
agosto y septiembre.

Características

Arbolito de 4 metros de altura.

Fruto globoso, en drupa carnosa de 22 mm de diámetro.

Uso Gastronómico

Fruto para consumo en fresco, en jugo o en mermelada.

Especie importante para el mantenimiento de la fauna silvestre.

Hierba de Morrocoy · *Boerhavia erecta* L.



Época de Cosecha
La época de cosecha ocurre
todo el tiempo debido a que
se utilizan las hojas.

Características

Plantaherbácea de 35 cm de altura.

Uso Gastronómico

En épocas antiguas las ramas y hojitas eran utilizadas y preparadas a manera de ensalada y, o verdura.

También para engor-

dar los morrocayos (*Geochelone* sp.) de lo cual deriva su nombre común.





Icaco · *Chrysobalanus icaco* L.



Época de Cosecha
La época de cosecha
ocurre en los meses de
septiembre a octubre.

Características

Arbusto de 1 metro de altura.

Perennifolio. Fruto en drupa globosa.

Uso Gastronómico

Fruto maduro, cuya pulpa blanca se prepara y consume a manera de dulce o conserva.

Jobo · *Spondias mombin* L.

Época de Cosecha
La época de cosecha ocurre
en los meses de junio, julio
y comienzos de agosto.



Características

Árbol de 15 metros de altura.

Caducifolio.

Uso Gastronómico

Los retoños foliares y hojas jóvenes previo crecimiento breve se consumían antiguamente a manera de ensalada.

El fruto bien maduro se consume como fruto fresco.

Maíz Tostado · *Coccoloba sp.*



Época de Cosecha
La época de cosecha
ocurre en los meses de
octubre y noviembre.

Características

Arbolito de 3 metros
de altura, perennifolio.

Uso Gastronómico

El fruto de 15
mm de diámetro,
aparte de consumirse
en fresco, se puede
preparar en jugos,
como conservas y en
mermeladas.

Mamoncillo · *Melicoccus bijugatus Jacq.*

Época de Cosecha
La época de cosecha
ocurre en los meses de
diciembre hasta agosto.

Características

Árbol de 15 metros de
altura, especie perenni-
folia. Frutal común
en jardines, solares y
parques de la región
Caribe.

Uso Gastronómico

Fruto para consumo en
fresco.

El dulce de mamoncillo
se prepara poniendo

en una olleta los frutos
sin cáscara, con abun-
dante azúcar.

Manual y prolongada-
mente se macera con
ayuda de un molinillo,
retirando las pepas.

Luego se adiciona
agua a la masilla y se
lleva al fuego hasta
que alcance la textura
de un almíbar.



Manzano

Pouteria arguacoensium (H. Karst.) Baehni

Características

Árbol de 16 metros de altura. Tronco y ramas provistos de exudado lechoso.

Cerro San Lorenzo. Sierra de Santa Marta. De 1.700 a 2.100 m.s.n.m. Centro poblado de Minca. Vereda La Tagua, sitio Manzanal, entre Minca y San Lorenzo.

Uso Gastronómico

El fruto "hecho" cae del árbol, se recoge y se deja madurar en la casa.

Se puede comer en

fresco directamente la carnosidad anaranjada.

Al fruto maduro se le retira la pulpa y adicionándole agua, leche y azúcar se prepara en jugo (este jugo tiene un sabor similar al zapote, según relato de Nubia Ester Ortega).

En época de cosecha bajo el árbol llega abundante fauna silvestre que se alimenta de sus frutos (picure o ñeque y ratón de monte).



Época de cosecha: La época de cosecha ocurre en los meses de abril hasta junio.

Nuez Kanyi · *Metteniusa edulis* H. Karst.



Época de Cosecha
La época de cosecha
ocurre en los meses de
febrero hasta julio.

Características

Árbol de 15 metros de altura, perennifolio. Fruto en drupa ovoide de 40 x 25 mm.

Uso Gastronómico

Esta nuez rica en proteína y grasa ha sido alimento ancestral de los indígenas Kogi.

Una vez cosechado el fruto, se pone a hervir por aproximadamente una hora, con todo y

cáscara. Luego se pela y se come la carnosidad. Otra forma es almacenar fruto de cosecha en la troja elevada, allí recibe constantemente el humo del fogón de abajo. Al coger el fruto y sacudirlo, suena la semilla en su interior. Se pela y se cocina para luego comer masticado. Es alimento para jornadas de viaje.

Palma de Coco · *Cocos nucifera* L.

Época de Cosecha
La época de cosecha
ocurre en los meses de
mayo hasta julio.

Características

Palma que alcanza hasta 15 metros de altura.

Uso Gastronómico

El coco tiene múltiples usos en la cocina. Se puede consumir en fresco, así como también se puede utilizar para preparar la leche de coco. Un ingrediente muy popular en el caribe.

De igual forma el coco rallado es muy utilizado en preparaciones culinarias de la zona.

El agua del fruto es muy refrescante y se usa para preparar cocteles.

Del coco también se extrae aceite de coco, utilizado en gastronomía y cosmética.



Pereguétano o Perehuétano · *Parinari pachyphylla* Rusby

Características

Árbol de 20 metros de altura y follaje perennifolio. Fruto ovoide de 7x3 cm.

Especie común en las primeras estribaciones de la Sierra y en el límite con el bosque seco tropical del Parque Tayrona.

Uso Gastronómico

Fruto para consumo en fresco.



Época de Cosecha
La época de cosecha ocurre en los meses de marzo hasta mayo.

Pringamoza · *Cnidoscolus urens* (L.) Arthur

Época de Cosecha

Por sus características, la pringamoza se encuentra todo el año en cosecha.



Características

Arbusto espinoso, laticífero de 1 metro de altura.

Se encuentra ubicado en las laderas rocosas circundantes a la franja costera del Parque Tayrona.

Uso Gastronómico

Brotos foliares cocidos, preparados y consumidos a manera de ensalada.

Se consume su follaje.

Uvero de Playa · *Coccoloba uvifera* L.



Época de Cosecha
La época de cosecha
ocurre en los meses de
agosto hasta septiembre.

Características

Árbol pequeño ubicado en la zona de playa costera del Parque Tayrona.

Uso Gastronómico

Los frutos puestos en fermentación han sido la base para procesos de obtención de vino.

Se ha elaborado también una conserva o mermelada con el fruto bien maduro.

Así como bebidas refrescantes tipo jugo.

Otra forma de consumo del uvero de playa es como fruto fresco puesto que es un alimento de la fauna silvestre.



Zapote Costeño · *Calocarpum mammosum* (L.) Pierre

Características

Árbol frutal laticífero de 12 metros de altura.

Con poblaciones naturales en selvas centroamericanas, fue uno de los frutales preferidos de la cultura indígena Maya actualmente se puede localizar en jardines, solares, fincas y parques.

Uso Gastronómico

Frutal que se consume en fresco. Al recoger el fruto y ponerlo a madurar se le hacen incisiones longitudinales para eliminar el látex. La maduración debe ser en un sitio sombreado.

La pulpa se prepara en sorbete con leche y azúcar.

Época de Cosecha
La época de cosecha ocurre en los meses de enero a febrero y de julio a agosto.





Níspero · *Manilkara zapota* L.

Características

Árbol frutal con tronco laticífero.

De su látex se obtenía anteriormente el chicle.

Con poblaciones naturales en selvas de Mesoamérica. Eduardo Mantilla Trejos (1994) las describe así: "Son unas pepas de un pellejo parecido al pan horneado, con una pulpa arenosa y dulce

que recuerda, por su colorido, el cobre de las pailas mieleras".

Uso Gastronómico

Produce frutos a los 3 ó 4 años. La parte interna del fruto es de color marrón amarillento, carnoso, jugoso y muy dulce.

El fruto fresco es muy apreciado y con éste se preparan mermeladas, jugos y sorbetes de un agradable sabor.



Época de Cosecha
La época de cosecha ocurre en los meses de abril a junio.

Trupillo · *Prosopis juliflora* (Sw.) DC.

Época de Cosecha
La época de cosecha ocurre en los meses de septiembre a noviembre.



Características

Árbol de 6 metros de altura con copa aparasolada y frutos amarillos en legumbre.

Especie que crece en terrenos arenosos del bosque seco tropical.

Uso Gastronómico

Al sur del Perú, se prepara la algarrobina para cocteles y

bebidas alcohólicas así: Los frutos amarillos del trupillo se secan, se muelen y se dejan reposar por 8 días. Luego se lleva al fuego por varias horas (4 Lts. de agua por 1 kilo de fruto). Posteriormente el jugo resultante se licúa o cuele y se lleva nuevamente al fuego hasta que por evaporación se obtenga un concentrado viscoso, negruzco y brillante.



Agradecimientos

Fundación Leo Espinosa

Leonor Espinosa

Presidente y Capacitadora

Angélica González Gaitán

Directora Ejecutiva

Coordinadora de Proyecto

Laura Hernández Espinosa

Secretario General

Coordinadora de Proyecto

Ministerio de Comercio Industria y Turismo

Viceministerio de Turismo

Fondo de Promoción Turística

Fundación Sendero Mogambo

Luis Enrique Acero

Ingeniero Forestal - Drendólogo

Leonor Rodríguez

Ingeniera Forestal

Agradecimientos Especiales

Oficina de Parques Nacionales Naturales de Colombia
Parque Nacional Natural Tayrona

Fotografía y Diseño

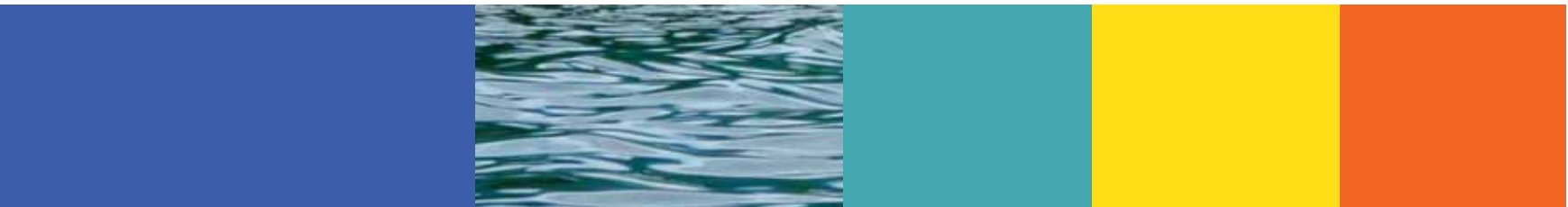
Fotografía

Laura Hernández

Angélica González

Diseño

Francisca Silva W.



Todo el material contenido en la presente publicación pertenece al patrimonio cultural e inmaterial de la comunidad de Playa del Muerto, Magdalena y sus zonas aledañas.



Cartilla de Usos de Especies Promisorias

Playa del Muerto / Magdalena, Colombia



Ministerio de Comercio
Industria y Turismo
Viceministerio de Turismo
República de Colombia

FONDO DE PROMOCIÓN TURÍSTICA
C O L O M B I A



FUNDACIÓN
LEO ESPINOSA



Donde el cristal del mar abraza las alturas