



PRESENTACIÓN

Como mujer y como venezolana, me siento muy complacida de presentar este hermoso proyecto editorial dedicado a la difusión de ideas y prácticas vivenciales de profundo contenido pedagógico y de alta significación para la mujer y para la familia.

Como madre y como Ministra del Ambiente y de los Recursos Naturales con esperanzas en los cambios que contribuyan a hacer de nuestro país un espacio digno, con mayor sentido de equidad y justicia social me siento igualmente motivada a presentar esta colección, que intenta a través de una serie de fascículos interconectados, poner de relieve un tema poco explorado en la región y de gran utilidad para la sociedad y para el país, como lo es éste que hoy ofrecemos con el título de Mujer y Ambiente.

Y es que tanto por la vía de los estudios y nuevos conceptos de la temática de la mujer, donde destaca la perspectiva de género, con enfoque de sus derechos, como de los avances de los estudios ambientales, donde cada vez se confirma más que no existe una ciencia social, distinta de una ciencia ecológica, se dan a buen término, las condiciones para establecer un atractivo espacio de encuentro entre ambas perspectivas, género y naturaleza, mujer y ambiente.

Dentro de este marco de intereses saludamos e inscribimos un proyecto editorial, que además tiene la virtud de poner al alcance de la comunidad un cúmulo de valiosas informaciones, en donde la mujer con toda su gama de experiencias, matices y sensibilidades se convierte en el hilo protagonista y conector de innumerables temas asociados a la salud, la alimentación, la reproducción, entre otros. Con ello avanzamos también en un importante propósito: democratización y difusión de conocimientos ambientales como componentes claves en el proceso de construcción de ciudadanía. Así pues, en estos cuadernillos amigos lectores, disfrutaremos de un trabajo sensible, y enraizado en el amor por la Venezuela productiva, solidaria y que sigue luchando por ser mejor, poniendo al descubierto la huella fresca de sus autoras, integrantes del Ateneo Andragógico Félix Adam y que agrupa en su mayoría a miembros de la familia Adam, familia de educadores y artistas, con un alto sentido de responsabilidad social. Entre sus miembros se encuentra Lutecia Adam, una venezolana a carta cabal, ya experta en ese difícil arte de transmitir secretos valiosos con magistral sencillez, como suelen ser las obras de trascendencia social.

A todas ustedes mujeres que hacen con su esfuerzo y su creación diaria la Venezuela bonita, esa por la que tanto luchamos y seguimos deseando, vaya esta colección que esperamos sea obra de arraigo y significación popular, teniendo como eje el protagonismo, esfuerzo y tesón de nuestras mujeres.

Coordinadoras: María y Antonia

Serie: Mujer y Producción Cuadernillo: Mujer y Producción

Editora: Ministra del Ambiente y de los Recursos Naturales

Autor: Ateneo Andragógico Félix Adam

ISSN: 1900-2570

ISBN: 980-04-1291-0

Diseño Layout: R. C. 20000641291

Impresión

El Derecho Reservado Caracas, Venezuela, Año 2000



Ana Elisa Osonó Granado
Ministra del Ambiente
y de los Recursos Naturales

MANGO

Se ha calculado que por cada dos mangos que se aprovechan, ocho se pierden. En Venezuela se consigue a buen precio el aromático, jugoso, colorido y estimado mango, tanto en el campo como en las ciudades. Si lo transformas y conservas, puedes elaborar alimentos buenos, saludables, sabrosos y baratos: Jaleas, mermeladas, compotas y pasta, todas duraderas, que puedes consumir tú y tu familia. También puedes vender productos nuevos a base de mango con lo cual puedes ganar un dinero extra y así aumentar el ingreso de la casa.

Esperamos que este cuadernillo te dé unas ideas prácticas y una visión más amplia de cómo aprovechar el mango con técnicas para su conservación, envasado y utilización, no solo en temporada, sino fuera de época, cuando desaparece la cosecha hasta el año siguiente.

Esperamos que este árbol, patrimonio público de Venezuela, sea cuidado, conservado y apreciado cada vez más por las generaciones venideras.



MANGO

Origen, propiedades y virtudes.

El mango, apetitoso y succulento regalo de la naturaleza. Es un fruto originario de la India, y ha sido consumido y disfrutado por milenios en las regiones del Oriente.

Fue Brasil el primer país de América donde se cultivó el mango, el cual llegó a esa región traído por los conquistadores portugueses en el siglo XVIII. Después, se propagó por las Antillas y México, de donde llegó a Venezuela hace ya muchos años, por tal motivo lo consideramos como nuestro.

Se trata de un hermoso y frondoso árbol de gran majestad, que da sombra y frescura. El género más cultivado es el llamado "mangúfera". Sin embargo, debido a su gran poder alimenticio son innumerables la cantidad de variedades que se cultivan, entre otras: la mulgoba, amini, pairi, camboyana y sansersha.

El vocablo mango, se deriva de "man-kay", voz empleada por el pueblo Tamil, para referirse a la fruta que, los conquistadores portugueses le dieron el nombre de manga y que también, se conoce como "manzana del trópico".

Es una planta que crece y se desarrolla en la mayoría de las zonas cálidas del mundo, regalándonos a todos su exquisito sabor y sus propiedades saludables.

En nuestro país tenemos una gran variedad, de diferentes tamaños y formas, los más conocidos: el mango bocado, mango de hilacha, por la gran cantidad de fibra que posee. En el oriente del país encontramos el mango briteño, el mango rosa, el mango dudú y el mango tino, muy parecido al mango de hilacha. Por último la popular "manga" o mango injerto con gran variedad de colores y exquisito sabor.

Mango

“Fruta del Cielo”

Además de ser una fruta con aroma y sabor delicioso, el mango nos provee de carbohidratos, vitaminas y minerales. Es una fuente extraordinaria de vitamina A, B y C. Es un antioxidante de primera calidad, contiene también, un alto porcentaje de agua y fibra, hierro, calcio, potasio y fósforo y algunas proteínas.

En la India el mango tiene un valor sagrado, y por eso es llamado “fruta del cielo”. Se dice que el Buda alcanzó la iluminación debajo de un árbol de mango. También es considerada como planta milagrosa, que concede deseos y como símbolo de amor.



El cocimiento de hojas de mango puedes utilizarlo en compresas calientes como desinflamante en casos de golpes y aporreos. Hierve un puñado de hojas en agua con sal.

El guarapo hervido de 6 hojas de mango combinado con las conchas de la mitad de una piña es eficaz para combatir inflamaciones internas y también para la gripe.

Si quieres adelgazar, el mango es recomendable por su bajo contenido calórico y cero grasa.

Mango. Que Rico Mango.

En la gastronomía, el mango como ingrediente principal en postres y muchos platos se anota innumerables éxitos. A pesar de todas estas aplicaciones que tiene esta fruta, no se le da la importancia que tiene. Se ha calculado que de cada diez mangos que se producen, sólo dos se aprovechan.

¿Por qué desperdiciar esta riqueza que nos proporciona la naturaleza? Utilízala para tu beneficio? Aprovecharlo es muy sencillo. Si se transforman y conservan estos frutos, se pueden elaborar alimentos buenos, sabrosos, saludables y baratos para consumirlos fuera de temporada.



La jalea y la mermelada gustan a toda la familia y la disfrutan con gran placer. Ambas también pueden venderse a buenos precios con lo cual ganar algún dinero, y aumentar la entrada de la casa. Existen innumerables formas de conservar el mango: en jalea, mermelada, salsas, compota, pasta y muchas más.

¿Cómo Elaborarlo y Envasarlo?

Para la elaboración de productos derivados del mango no se necesitan hacer grandes gastos. Equipos sencillos, los mismos utensilios que se usan para elaborar los alimentos diarios del hogar.

Lista de utensilios:

- | | |
|---|---|
| 1 olla de fondo grueso | 1 taza medidora |
| 1 olla para esterilizar los envases | 1 lienzo de tela de algodón para colar. |
| 2 cucharas de madera de mango largo | 1 colador metálico o plástico |
| 1 pelador de verdura o un cuchillo pequeño puntiagudo y afilado | 2 agarraderas de olla |
| | 2 paños de cocina |
| | 1 delantal |

Frascos suficientes, según lo que vaya a envasar y sus respectivas tapaderas.

Limpeza y esterilización de frascos y tapas

1. Seleccione frascos, no importa que estén usados, que estén en perfectas condiciones y tapas que no estén oxidadas.



2. Lávelos cuidadosamente con jabón y abundante agua. Escúrralos sobre un paño limpio. Fíjese que queden transparentes.

3. Colóquelos llenos de agua boca abajo en una olla, tápelos, deje los hirviendo durante media hora, contando desde el momento cuando comienza a hervir. Déjelos a fuego mínimo hasta el momento de envasar.



4. Esterilice todos los utensilios que usará en el envasado: Taza o cucharón para llenar y un tenedor grande para sacar los frascos.

Jalea de mango

1. Seleccionar una cantidad suficiente de mangos verdes, lavarlos y pelarlos.
2. Cortar la pulpa en tiras y lavarlas.
3. Poner la pulpa cortada junto con las semillas en una olla, agregar agua hasta cubrirlas exactamente.
4. Llevar al fuego y cocinar durante 40 minutos, contando desde el momento que comienza a hervir.
5. Bajar del fuego, retirar las semillas.
6. Colocar el lienzo amarrado con un cordel sobre otro recipiente. Empezar a colar solamente el líquido, cuidando que no se escape nada de pulpa.
7. Medir la cantidad de líquido resultante y agregar azúcar en la proporción de 2 tazas de agua de mango por 1 de azúcar.
8. Llevar a fuego lento nuevamente, mezclar bien y cocinar moviendo de vez en cuando.
9. Notarás constantemente burbujas que se levantan y revientan, es el momento de estar pendiente. Se acerca la hora de templar la jalea.
10. Para saber si la jalea está a punto, es decir tiene su temple, existen varias formas de probarlo, veamos dos:
 - a) En un vaso de agua ponga un poquito de la mezcla hirviendo, si cae al fondo y conserva su forma, la jalea está lista.
 - b) Introducir una cuchara en la jalea, retirarla y observar como escurre. Si el escurrimiento es rápido, la jalea aún no está a punto. Seguir hirviendo hasta que la jalea caiga de la cuchara formando láminas y quede absolutamente limpia.

Con la jalea caliente aún, llene los frascos hasta faltar un centímetro para llegar al borde, tape inmediatamente y voltee el frasco boca abajo, para que se realice el vacío y se asegure la conservación por largo tiempo.



Una buena jalea debe reunir las condiciones siguientes:

- Ser transparente
- Tener buen color
- Tener el sabor y el olor de la fruta natural

Pasta de mango

1. Pelar una buena cantidad de mangos entre verdes, píntones y maduros firmes.
2. Poner a hervir siguiendo las instrucciones de las recetas anteriores.
3. Licuar o pasar por un colador.
4. Medir la pasta y el azúcar en una proporción de 4 partes de pulpa por 1 de azúcar.
5. Mezclar bien los ingredientes, y montar al fuego fuerte la primera hora. Luego bajar, y dejar cocinar la pasta hasta que tenga una consistencia de puré.
6. Envasar siguiendo las instrucciones de esterilización de frascos y tapas, así como de la forma de envasar de la receta anterior.

Esta pasta puede conservarse por largo tiempo y utilizarla en la elaboración de jugos, compotas, salsas y mermeladas cuando ha pasado la época de la cosecha.

Compota de mango

Ingredientes:

- 4 tazas de pulpa de mango, sin fibra.
- 1 taza de azúcar.
- 1 pizca de sal.

Preparación:

1. Seguir las instrucciones de cómo extraer la pulpa.
2. Medir la pulpa y agregar el azúcar y la sal.
3. Llevar al fuego y mover constantemente la mezcla, hasta que tome la consistencia adecuada.
4. Envasar en frascos pequeños, previamente esterilizados, siguiendo las instrucciones de las recetas anteriores.



Mermelada de mango

Al igual que la jalea se puede hacer mermelada utilizando el mismo equipo y el mismo procedimiento en cuanto a esterilización de frascos y envasado:

1. Lavar y pelar los mangos, pueden ser verdes o píntones.
2. Cortar en pedazos.
3. Hervir la pulpa junto con las semillas durante 1 hora.
4. Retirar las semillas, licuar o pasar por un colador la pulpa y el líquido.
5. Medir la pasta resultante y el azúcar en igual proporción (1 X 1).
6. Cocinar nuevamente a fuego lento, removiendo constantemente, hasta que la pasta haya espesado lo suficiente y se despegue del fondo y bordes de la olla.

Envasar en frascos esterilizados y calientes siguiendo las instrucciones de las recetas anteriores.

Salsa Agridulce

Ingredientes:

1 1/2 tazas de pulpa de mango.

1/2 taza de vinagre diluido en

1/2 taza de agua.

3/4 taza de azúcar.

1 raíz de jengibre picado en rodajas finas.

2 cucharadas de salsa de soya clara.

2 cucharadas de maicena diluidas en 1/2 taza de agua.

2 pepinillos cortados en rodajas (opcional).

Preparación:

Llevar al fuego la pulpa de mango conjuntamente con el vinagre diluido, el azúcar y las rodajas de jengibre, dejar hervir durante 5 minutos y agregar la salsa soya y la maicena. Dejar en el fuego hasta que espese. Agregar los pepinillos.

Consumir con vegetales o carnes blancas.

Carato de Mango Verde

Ingredientes:

3 Tazas de pulpa de mango.

1 litro de agua potable.

1 taza de azúcar. Hielo picado.

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes, con licuadora, o con batidor de mano batiendo vigorosamente.

Ketchup de Mango

Ingredientes:

2 tazas de agua.

2 tazas de vinagre.

2 astillas de canela.

10 clavos especia.

1 hoja de laurel.

1 raíz de jengibre machacado.

4 tazas de pulpa de mango.

pintones y maduros

2 tazas de azúcar.

Preparación:

Poner a hervir en las 2 tazas de agua, la canela, los clavos, el laurel y el jengibre por 15 minutos, reponiendo el agua que evapore. Retirar las especias y agregar la pulpa de mango y el azúcar, llevar al fuego y haga hervir hasta espesar a su gusto. Vuelva a hervir las especias en el vinagre por 5 minutos más, colar e incorporarlos a la salsa.

Envasar según instrucciones que se dan para el envasado de la pulpa.



Mujer y Ambiente

Antes de despedirnos, aprovechamos este cuadernillo para aplaudir la creatividad de amas de casa, estudiantes e investigadores de productos derivados del mango. Vinos, mermeladas, salsas, ensaladas, mantequilla, yogur, orejones de mango son algunas de sus creaciones. Las investigaciones y el estudio del mango desarrolladas en el país, han dado origen a variedades del mismo con diferentes injertos, entre ellos la popular manga roja, tan apreciada que compite hoy, durante casi todo el año, con las tradicionales y autóctonas variedades de mango bocado y mango hilacha que se colizan solo en temporada. Todo esto y la propia experiencia de nuestro Ateneo en localidades de los estados Portuguesa, Miranda y Yaracuy, donde hemos aprovechado al máximo el mango nos llenan de alegría. Así mismo, también nos llena de dolor ver como, año tras año, se desperdician y se botan mangos durante la temporada, carretilla tras carretilla, sin aprovecharlos.

Esperamos este cuadernillo te inspire, para que consumas todo el año al generoso y exquisito mango, manjar de manjares.



Fuentes:

- Adam, Leticia. Gran Laboratorio de la Naturaleza. L.A. Editora, Caracas, 2000.
- Bhat, Keshava. Herbolario Tropical. Editorial: Texto, Caracas, 1985.

Redacción:

Henriette Adam

Diseño gráfico y diagramación:

Patricia Acuña

Fotografía:

Jorge González, Carla Leli,
Roko Izarra y Patricia Acuña

Colaboradores:

Mariana Baidó, Marcela Montilla y Nicanor García

Equipo de investigación por el AAFA

Henriette y Leticia Adam.

María E. y Luisa B. Ameaza Adam

Equipo de revisión y corrección por el MARN

Azulena Martínez, Elizabeth Centeno, María Tufiño, Isbelche Parra, Noris Bañez y Freya Rojas

Coordinación por el MARN:

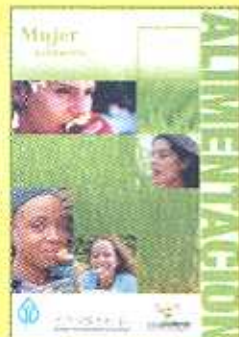
Freya Rojas

Coordinación por el AAFA:

Luisa Beatriz Ameaza Adam

PARA TI, MUJER VENEZOLANA

Naturaleza



Vida y Salud



Alimentación



Producción

No te pierdas ninguno de los cuadernillos



Ministerio del Ambiente y de los Recursos Naturales
Dirección General de Educación Ambiental y Participación Comunitaria
Tlf. 4081531-4082090 / educambiente@mara.gov.ve

Mujer
y Ambiente