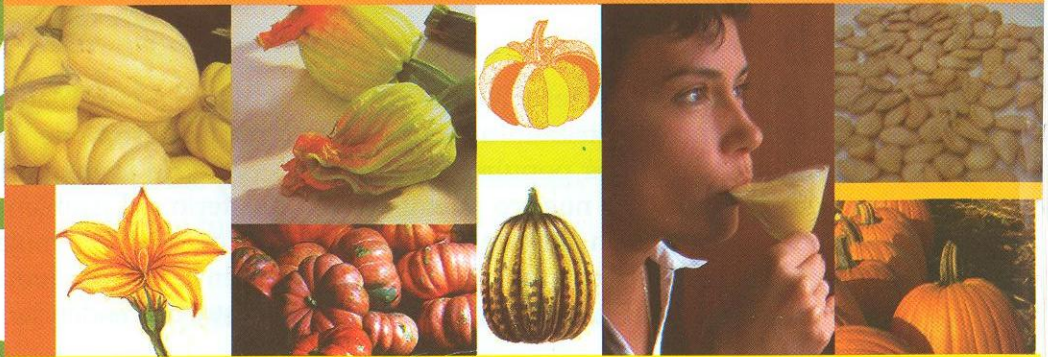
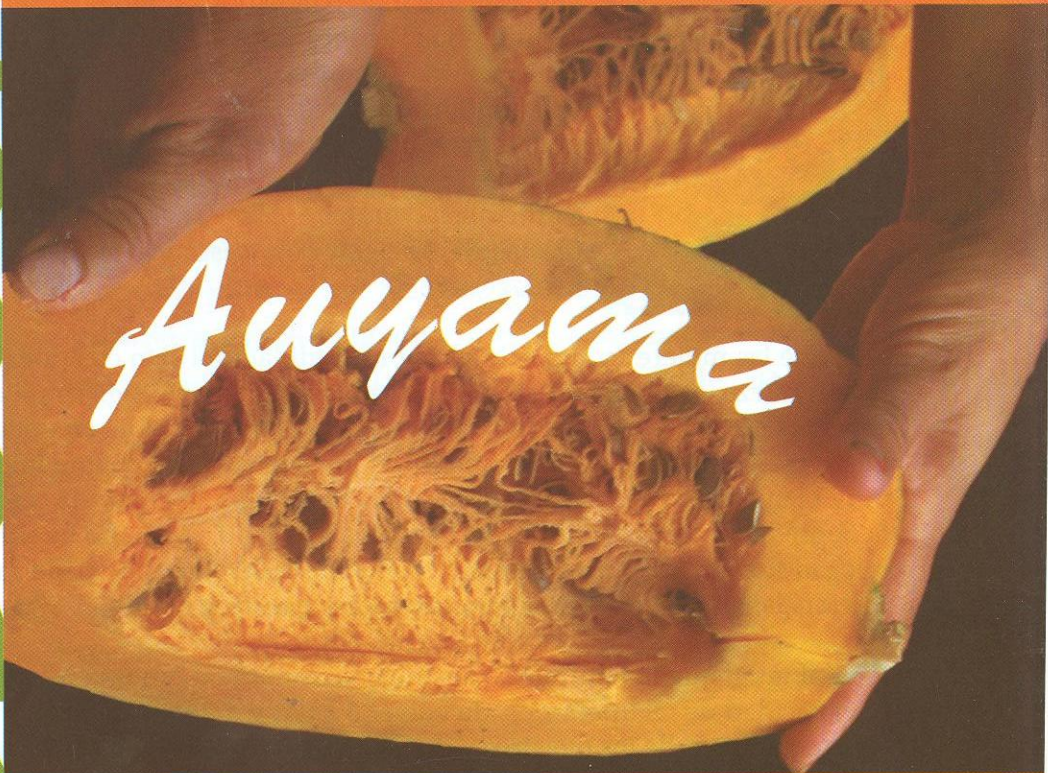


PRODUCCION

Mujer Y Ambiente

Serie 4 N°4



Gobierno Bolivariano
de Venezuela

Ministerio
del
Ambiente





Presentación

Las mujeres del Ateneo Andragógico Félix Adam, nos recuerdan a través de las sencillas y amorosas líneas de estos cuadernillos, saberes que las mujeres y la naturaleza guardamos en nuestra memoria y en nuestro corazón, heredados junto con las tradiciones orales, los cuentos y las recetas desde tiempos ancestrales, al calor de los fogones.

Y es que las mujeres compartimos la profundidad del acto creador de la naturaleza, nos reconocemos en el fruto que aloja a la frágil semilla, sabemos lo que siente la savia que nutre la vida vegetal. Las mujeres, que desde el principio de los tiempos nos entendemos muy bien con la vieja madre tierra, conocemos también muy de cerca la depredación, pues al igual que la naturaleza el ser femenino ha sido relegado, sometido y devastado, por sociedades que hacen de las diferencias una justificación para explotar y dominar al otro.

Pero al igual que la naturaleza, las mujeres contamos con una inmensa capacidad de recuperarnos, de volver a amar y a florecer, para continuar cuidando de los nuestros y de los espacios de vida con el mismo esmero con que cuidamos nuestros jardines y nuestras siembras.

A través de la serie **Mujer y Ambiente** que hoy tienes en tus manos, nos proponemos contribuir a la conservación y difusión de los valiosos conocimientos populares que forman parte de la memoria histórica y cultural de nuestro pueblo; en el Ministerio del Ambiente tenemos la convicción de que la sabiduría y el amor de la mujer venezolana, constituyen una clave fundamental en la trascendental tarea de salvar al planeta y construir el futuro de nuestra descendencia.

Colección: Mujer y Ambiente
Serie: Alimentación **Cuadernillo:** Auyama
Edita: Ministerio del Ambiente.
Autor: Ateneo Andragógico Félix Adam
I.S.S.N de la Colección: 1960-2378
Depósito Legal: If22220066304819
Imprime

Jacqueline Faria Pineda
Ministra del Ambiente

Auyama



"En el monte aúlla y en la casa llama"

adivina adivinador ¿qué será?

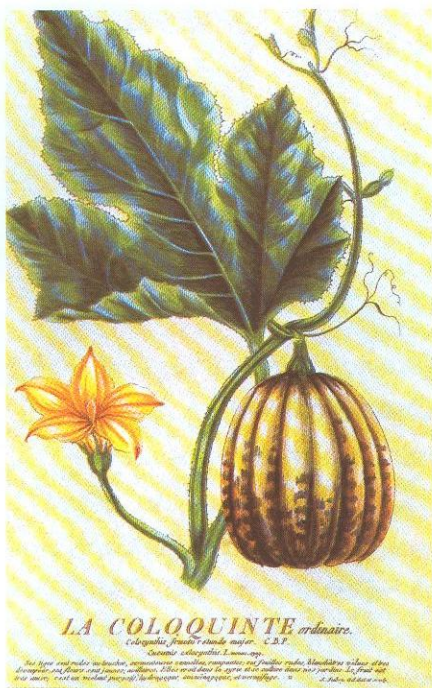


Si, es nuestra popular auyama, tan famosa entre nosotros y nosotras, que hasta un poblado y un río en el estado Sucre llevan su nombre, así como algunos merenderos de nuestra ciudad capital. El tema de este cuadernillo es la auyama, planta autóctona que ha inspirado tanta recetas a lo largo de nuestra geografía. Platos como la Ensalada Araurigua, las Domplinas de Auyama, el Gomacio Auyamero son recetas nacidas en nuestros talleres que tienen como base a nuestra soleada y económica auyama, aliada estratégica de nuestro paladar y economía.

En este cuadernillo te proponemos utilizar toda la auyama de manera doblemente productiva. Productiva pues te produce alimentos, salud y belleza también, porque con ella puedes elaborar alimentos como ponche de auyama, panes, aliños y semillas que al venderlos te ayuden en tu economía.

Esperamos que tú mujer emprendedora, aproveches este cuadernillo al máximo.





La Auyama

Orígenes:

La auyama es originaria de la región subtropical de América; se cultiva desde Las Antillas hasta América del Sur y pertenece a la familia de las Cucurbitáceas. Es miembro de una gran familia, como lo son: el pepino andino y pepino del monte, el melón, el calabacín chino y calabacino, el cabello de ángel y la patilla. En otros países la conocen como calabaza y son muchas las variedades que de ella se cultivan.

Variedades criollas:

Entre las variedades autóctonas de Venezuela están: *Cucurbita maxima* Auyama, Uyama; *Cucurbita moschata* y *Cucurbita pepo* L.

¿Conoces la planta?

La auyama es una planta rastrera que necesita una enorme cantidad de nutrientes del suelo y del sol, y mucho espacio, por el que compite con otras plantas donde ella nace. Tallos rastreros provistos de zarcillos; hojas ásperas y grandes; flores amarillas en forma de campana, son algunas de sus características. Su fruto grande puede ser alargado o redondeado, y de distintos tonos amarillos, verdes y naranjas. Sus semillitas son negras o blancas de acuerdo a la variedad a la que pertenezca.

Otros nombres:

Entre otros nombres que se le conocen están: ayote, uyama, pipián, sapuyo, zapallo, purú, vitoriera, calabaza, huicay.



Cultivo Prehispánico

La auyama es una voz cumanagota, con voces parecidas en caribe y maipure y designa principalmente a uno de nuestros cultivos autóctonos. Según algunos investigadores, hace 7.000 años A.C. asomaban en nuestro continente las primeras formas de cultivo como las auyamas o calabazas, los ajíes y frijoles. En Venezuela, los caquetíos y los jiraharas desarrollaron mecanismos de riego para siembras de frutales, hortalizas y raíces que como la auyama, la yuca, la batata -entre otras- formaban parte de su dieta diaria.



Calabaza y sus usos en otros pueblos

- La calabaza es el símbolo de la celebración en la Noche de Brujas, festividad de los pueblos sajones.
- En Norteamérica la variedad de calabaza llamada "Confitera" la comen el día de Acción de Gracias.
- Los italianos aderezan sus ensaladas con un aceite aromatizante que extraen de sus semillas y utilizan la pulpa como relleno de algunas de sus pastas.
- En la antigüedad los caminantes utilizaban una variedad de calabaza llamada "La Peregrino" como cantimplora para llevar el agua.
- En tiempo del cristianismo la auyama era símbolo de la celebración del Día de los Muertos.
- Entre los romanos existía la práctica de comer como digestivo la calabaza, mezclada con miel después de sus grandes banquetes.

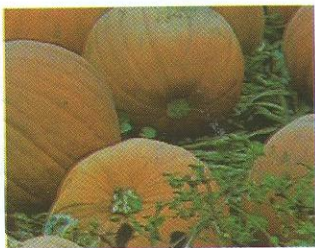


Creencia popular:

La auyama, al igual que la sábila, se encuentra en muchos hogares y negocios como protectora contra las malas influencias y para absorber las malas vibraciones.



Auyama Ecológica



La amplia cobertura de las hojas de la auyama, cubre casi totalmente la superficie del terreno donde nace, lo que le permite actuar como barrera física contra la acción del viento y la lluvia, evitando la erosión del suelo por la pérdida de humedad y nutrientes.

Los desechos vegetales de esta planta, después de la cosecha e incorporados a la tierra, mejoran la firmeza del terreno. Las semillas de sus frutas cosechadas y arrojadas en terrenos húmedos y abiertos, donde puedan recibir luz solar y viento, producen rápidamente nuevas plantas y garantizan un alimento rico en vitamina A y vitaminas del complejo B, por lo que aconsejamos incluir la auyama en la dieta familiar de manera regular.

Auyama Sanadora

Las propiedades nutricionales y medicinales que se le siguen comprobando a nuestra generosa y soleada auyama son muchas. Su consumo junto a otras hortalizas, frutos y cereales es clave para mantener nuestra salud, ya que la auyama está señalada entre los alimentos ricos en vitaminas y enzimas que cumplen funciones antioxidantes, es decir, funciones que previenen el deterioro de las células de nuestro organismo.

Toma nota e incorpora en tu menú estos alimentos fuente de juventud.

ANTIOXIDANTES	FUENTES
Carotenoides: Son precursores de la vitamina A y protegen la piel contra los rayos ultravioleta.	Zanahoria, tomate, naranja, lechosa y ayuyama .
Vitamina E y C: Son clásicos antioxidantes que protegen a las células contra agresiones externas, intervienen en la formación de colágeno y en la protección cardiovascular.	Frutas cítricas, tomate, brócoli, pimientos, espinaca, ayuyama , aguacate, maní, nueces, maíz, aceites vegetales, germen de trigo, cereal.
Zeaxantinas: Mejora la agudeza visual.	Maíz, espinacas, ayuyama , zanahoria.

¿Productivas, activas, bellas y lozanas?

Pulpa Sanadora...

Para cuidar tu rostro

Leche limpiadora de Auyama...

- 3 cucharadas de pulpa cocida de auyama.
- ¼ cucharadita de aceite de oliva o almendra.
- ½ cucharadita de miel.
- ¼ cucharadita de leche para piel grasa o normal de acuerdo al tipo de piel.
- ½ cucharadita de crema humectante.

Para cuidar tu línea

Amarillos y naranjas decoran nuestra mesa con las deliciosas recetas elaboradas con pulpa de la auyama. La pulpa en sí, es muy indicada para los trastornos digestivos, la acidez estomacal, el estreñimiento y si fuera poco la podemos incluir en nuestra dieta si somos gorditas, pues es un excelente diurético.



Flores Sanadoras...

Desde México hasta América, el cultivo de la auyama por las comunidades prehispánicas de los muiscas, incas y aztecas, nos ha dejado un legado de tradiciones en cuanto a preparaciones en su uso alimenticio y medicinal.

Diurético natural :	Malestares del sarampión:
Preparar una infusión con veinticinco gramos de flores secas de auyama, en un litro de agua y tomar tres tazas diarias.	Los waraos elaboran una decocción de sus flores recogidas al amanecer y cocinadas en agua de río.

¡Comamos auyama!

Semillas Sanadoras...



¿Cuántas veces desechamos las semillitas de auyama al limpiarla y sin saber que estamos privándonos de uno de los principales nutrientes de este fruto?

Las investigaciones científicas más recientes señalan que "la curcubitacina", principio activo que contienen las semillas de auyama en su gérmen, actúa sobre las afecciones prostáticas y muchos otros malestares. Sabias eran nuestras abuelas que la utilizaban para desparasitar, dándonos las semillas descortezadas de auyama, acompañada de una purga con aceite de ricino, en ayunas y ¡sin protesta! También sus hojas machacadas con sal común se usan para combatir la sarna del hombre o de animales y la emulsión de sus semillas para aliviar el pecho trancado.

Para la próstata y la cistitis:	Para los parásitos:
Decocción de 25 gramos de sus semillas en 1 litro de agua. Tomar una taza después de cada comida. Comerla en sopa con semillas incluidas.	Mezclar 40 gramos de semillas de auyama descortezadas, con leche y tomarse después una cucharadita de aceite de ricino, en ayuno.
Para el nerviosismo:	Para las quemaduras:
La pulpa y las semillas. Comer preparado como crema o en sopa.	El aceite que se extrae de las semillas es muy útil para regenerar la piel.
Para desinflamar la vejiga:	Para rejuvenecer:
Comer las semillas tostadas, sin la cáscara.	Comer la pulpa y las semillas en sopa o carato.

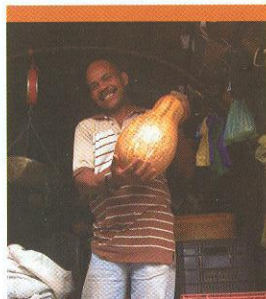
AUYAMA ; que rica auyama!

La cocina en nuestra América ha sido y sigue siendo, un espacio social y creativo por excelencia, en torno a la cual, compartimos muchos momentos familiares.

El intercambio de costumbres culinarias e ingredientes con otros pueblos de América y con otros continentes como África y Europa propició el nacimiento de nuevos platos o recetas. Gracias a este intercambio, frutos autóctonos como la auyama y las especias traídas de otros continentes, tuvieron un creativo encuentro que tiene su mejor representación en nuestra gastronomía venezolana.

La auyama, desde entonces sigue tomando los espacios, para estar presente en nuestra cocina, de la forma más tradicional como en: el Sancocho Oriental y el Hervido Criollo, el Ponche o el Carato de Auyama, la Torta de Auyama, las Domplinas de Auyama o el famoso Chivato de Auyama, entre otras.

Son y serán muchas, las recetas que seguirán naciendo en nuestras cocinas y a lo largo de nuestra geografía, gracias al amor e ingenio creativo que nos caracteriza a las mujeres venezolanas, emprendedoras en este arte culinario tan ligado a nuestra economía.



Julian Sojo
expendedor de alimentos.



¡Auyama que rica es...!

Recetas Auyameras...



Cofre de Semillas

La auyama, es un cofre que atesora en su corazón semillas ricas que nos ayudan a fijar nutrientes, fortalecen y regeneran nuestros tejidos, suavizan nuestra piel y protegen nuestro sistema nervioso. Además de rica en sabor es rica en aminoácidos

esenciales, proteínas, grasas y minerales como el calcio, el fósforo, el hierro caroteno o vitamina A, tiamina o vitamina B1, vitamina C, y vitamina E.

Ahora que conoces las propiedades de sus semillas, no te olvides de incorporarlas a la sopa o tostarlas e incorporarlas a las arepas del desayuno.

Semillas tostadas de Auyama

1. Recolecta semillas de auyama: corre la voz entre tu familia, amigas y amigos para que te las guarden. Y si vas al mercado, habla con el marchante que vende las hortalizas, para que te regales las semillas que generalmente son desechadas. Selecciona al ir de compra, la variedad de auyama que tiene más semillas y aprende a reconocerla.
2. Lava previamente las semillas.
3. Remójalas en agua con un poquito de sal por unos diez minutos y así no tendrás necesidad de salarlas de nuevo, además su consistencia será más agradable.
4. Tuéstalas en una sartén o en una bandeja, mételas al horno y a baja temperatura.
5. Una vez tostadas, déjalas enfriar en una bandeja y enharínalas.
6. Empaquétalas en pequeñas bolsas.
7. Diseña tus etiquetas y no olvides recordar que son semillas nutritivas. Eso sí, recuerda llevarle al marchante tus "semillas de auyama".

¡Éxito y buena venta!

Aliño de Auyama

El gomacio es un condimento muy sabroso, hecho con ajonjolí tostado y sal. La combinación de semillas de ajonjolí y de auyama sirve para elaborar una variación del gomacio. Este producto además de nutritivo es muy práctico para incorporar a las arepas, como aderezo en ensaladas o pastas.

Ingredientes:

Semillas de ajonjolí y auyama en igual cantidad.
Sal al gusto.
2 dientes de ajo.

Procedimiento:

1. Lava cada tipo de semilla por separado sumergiéndolas en agua y escurriéndolas posteriormente.
2. Tuesta cada tipo de semilla por aparte, en una sartén grande y con una cuchara de palo, muévelas constantemente hasta que estén listas. Déjalas enfriar.
3. Muélelas en un mortero o con "un toque" en la licuadora. Procura licuarlas poco a poco.
4. Condimenta con un poquito de sal.
5. Empaqueta o envasa tu gomacio y no te olvides de ponerle sus etiquetas.

¡Éxito y buena venta!

Chivato de Auyama o Gatomí

Ingredientes:

- 1 Kilo de auyama sin concha.
- 1 Coco rallado mezclado con tres tazas de agua.
- 1 Papelón derretido.
Especias: Una raja de canela o clavo, una concha de naranja o limón.

Procedimiento:

1. Exprimir y colar el coco rallado previamente en el agua, para obtener la leche de coco.
2. Poner a cocinar a fuego medio, la auyama con la leche de coco.
3. Añadirle el papelón y las especias cuando ya esté blanda la auyama.
4. Bajarle el fuego y remover con paleta de madera hasta llevarla al punto, que se vea el fondo de la olla.
5. Envasar en pequeños moldes plásticos con tapa.

¡Éxito y buena venta!





Arepas de Auyama

(Receta de Mariú Arreaza)

Esta receta es una versión creativa de una receta de pan hindú llamada chapatis y esperamos sea de tu total agrado.

Ingredientes:

- 1 Kilo de auyama sancochada.
- ¾ de Kilo de harina de trigo aprox.
- ½ taza de yogur natural.
- 1 taza de cilantro picadito.
- 2 cucharadas de mantequilla.
- Sal al gusto.
- 1 cucharada de comino.

Procedimiento:

- 1. Hierve la auyama y una vez hervida, desmenúzala con un tenedor hasta que quede una consistencia homogénea tipo puré. Añade la mantequilla, la sal y el comino y deja enfriar.
- 2. Mezcla el yogur con el cilantro e incorpóralos a la mezcla de auyama.
- 3. Añade a la mezcla de auyama la harina de trigo, hasta formar una masa compacta.
- 4. Arma bolas de tamaño mediano.



¡Come flores!

Los pimientos y chiles rellenos con "flores de auyama", es una de las tantas creaciones culinarias, que elaboraban los aztecas. Como alimento se añaden a la tortilla, en crepes rociadas con miel, para rellenar canelones o guisadas. Haz una prueba y rebózalas en huevo, harina de trigo y pásalas por la plancha, rocíales canela y azúcar y disfruta comiendo y enseñando a comer flores a tus vecinos.



- 5. Enharina una tabla o mesa para extender con el rodillo las bolitas de masa, que quedarán delgadas y con forma circular.
- 6. Cocinar sobre un budare o sartén untado con aceite.
- 7. Estos panes de auyama se pueden acompañar con granos, vegetales o mechadas de pollo y salsas al gusto.
- 8. Procura hacerlas frescas para venderlas el mismo día y sugiere en la etiqueta sus posibilidades de uso.

¡Éxito y buena venta!

Ponche de Auyama

(Receta de Lutecia Adam)

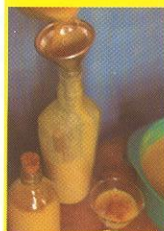
El Ponche de Auyama es muy solicitado para celebrar en familia y entre amigos. Si es "casero" y disfrutas su elaboración, tendrá el éxito asegurado. Serán muchos los amantes de este ponche. Prepárate a envasarlo y ponerlo en cajas, pues tu ponche será asociado a muchas celebraciones. Si viene la época decembrina o el bautizo del niño de fulanito, se irá haciendo referencia por supuesto en la medida de que te organices y garantices calidad y producción. Su tiempo de conservación es de una semana aproximadamente.

Ingredientes:

- 1 Kilo de auyama sancochada.
- 1 pote de leche condensada.
- 1 medida de agua en el pote de leche condensada.
- ¼ litro de ron o 2 cucharadas de Amargo de Angostura.

Procedimiento:

1. Cocina la auyama (guardar sus semillas y corazón para una sopa).
2. Licúa y Cuela la auyama con la leche condensada, el agua y el ron.
3. Lava con jabón y abundante agua tu envase de vidrio con su tapa, procurando que no esté oxidada.
4. Esteriliza la botella llenándola de agua y poniéndola boca abajo en una olla llena de agua, tápala, déjala hervir por media hora y baja el fuego hasta que lo vayas a envasar. No te olvides de esterilizar el cucharón y el embudo para verter el ponche. Consulta tu cuadernillo de Mango y Producción para más detalles en cuanto al envasado.



Ensalada de auyama "Araurigua"

(Receta de Lutecia Adam)

Toma nota de esta rica y original ensalada que puedes ofrecer para la venta, seguro que abrirás nuevos horizontes al paladar del que la consume. Acompáñala con un rico casabe tostado.

Ingredientes:

- 1 Kilo de auyama cruda (rallado grueso).
 - ½ Kilo de mango verde crudo (rallado grueso).
 - ½ Kilo de mango pintón, picado en cuadritos.
- Un manojo de cebollín, picado menudo.

Ingredientes para la salsa:

- 1 raíz de jengibre de 3 cm, rallada.
- 1 taza de yogur.
- 3 cucharadas de mayonesa.
- 2 cucharadas de papelón rallado o miel de abejas.
- 1 cucharadita de sal.
- 1 cucharadita de pimienta blanca molida.
- 1 taza de ajonjolí tostado y molido.
- 1 caja de pasitas.

Procedimiento:

1. Mezcla todos los elementos de la salsa, menos las pasitas que remoja previamente en el yogur para incorporarlas posteriormente.
2. Une todos los ingredientes picados y rallados de la ensalada.
3. Incorpora la salsa a la ensalada y añade de último el ajonjolí.

Salsa de Auyama

(Receta de Henriette Arreaza)

Esta salsa puede acompañar pastas o arroz.

Ingredientes:

- 2 tazas de auyama picadita.
- 1 taza de berenjena picada en cuadritos.
- 3 cucharadas de aceite.
- 1 cebolla grande.
- 2 cucharadas de alcaparras.
- 3 ajos.
- Estragón, salvia o el aliño de su gusto.
- 1 taza de crema de leche.

Procedimiento:

1. Sofríe los ajos hasta dorar.
2. Fríe la cebolla hasta cristalizar.
3. Añade la auyama, déjala cocinar por 10 minutos y por último agrega la berenjena y las alcaparras.
4. Antes de apagar el fuego añade la crema de leche, las especias y tapa.



Flan de Auyama

Ingredientes:

- 1 Kilo de auyama.
- 2 tazas y media de leche.
- 2 cucharadas de maicena.
- 1 cucharada de azúcar.
- 1 cucharadita de vainilla.
- 2 cucharadas de mantequilla.

Procedimiento:

1. Sancocha la auyama con una pizca de sal.
2. Hierve la leche con el azúcar, la canela y la cáscara de limón.
3. Licúa la leche hervida con la auyama y vierte en una olla, ponlo a cocinar a fuego lento.
5. Disuelve la maicena en un poco de leche fría y agrega a la mezcla anterior que se está cocinando.
6. Revuelve constantemente con paleta de madera, hasta conseguir la consistencia de puré.
7. Vierte la mezcla en pequeños moldes acaramelados dispuestos sobre una bandeja y mantenlos en la nevera.

Si quieres sacar los estudios de costo, consulta tu cuadernillo de Mujer Productiva.



Mujer y Ambiente

Fuentes:

- Bhat Keshava, Bracho Frank, Freitas Carmen, "La Vuelta Al Conuco", 1996, Ediciones Vivir Mejor, C.A., Caracas, Venezuela.
- Adam Lutecia. "El Gran Laboratorio de La Naturaleza" - 2.000, L.A Editora, Caracas, Venezuela.
- Albornoz M Américo. "Medicina Tradicional Herbaria" 1.992, Instituto Farmacoterápico Latino S.A, Caracas Venezuela.
- André Dominé " Del Campo a la Cocina", 1.977, Editorial Konemann, Alemania.
- Arpad Plesch "Milleet un LivresBotaniques de la Collection Arpad Plesch ", 1.973, EditorialArcade, Bruxerlles.
- Fuentes Cecilia y Hernández Daría " Cultivos Tradicionales de Venezuela", 1.993, Edición de La Fundación Bigott, Caracas, Venezuela.
- Lucía Rojas de Perdomo, "Cocina Prehispánica" 1.994, Editorial Voluntad S.A, Santa Fé de Bogota, Colombia.
- Vélez Boza Fermín "El Folklore En La Alimentación en Venezuela y España", 1.984, Edición de la UCV e INAGRO, Caracas, Venezuela.
- Vélez Boza Fermín, Valery de Vélez Graciela "Plantas Alimenticias de Venezuela", 1.990, Edición de La Fundación Bigott y Sociedad de Ciencias Naturales La Salle, Caracas, Venezuela.
- www.hipernatural.com

Redacción e Investigación: por el AAFA:

María Eugenia Arreaza Adam

Diseño gráfico, diagramación:

Patricia Acuña Arreaza

Ilustraciones y fotografía:

María E. Arreaza Adam, Nikanor García

Corrección de estilo:

Luisa Beatriz Arreaza Adam

Colaboradores:

Evelyn Ramos Guerrero, Centro de

Documentación del Museo de Ciencias Naturales

Ministerio del Ambiente

Ministra del Ambiente

Jacqueline Faria Pineda

Despacho del Vice-Ministro de Conservación

Ambiental

Miguel Rodríguez

Director General de Educación Ambiental y

Participación Comunitaria

Manuel Vicente González D.

Revisión y corrección:

Manuel V. González D., Noris Bañez, Maryluz Guillén,

Emilio Munderafin y Freya Rojas.

Coordinación:

Freya Rojas Febres

