



Embajada
de la República Federal de Alemania
Ciudad de Guatemala



cooperación
alemana

DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

giz

Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

La Semilla de
Ramón
Nuez Maya
recetas

INTRODUCCIÓN A UN ALIMENTO RE-DESCUBIERTO

Índice

Introducción.....	03
El Ramón: su conservación in situ y su importancia en la seguridad alimentaria por César Azurdia.....	06
La Semilla de Ramón: una alternativa económica sostenible para la Selva Maya	08
Iniciativa de conservación, uso y comerciali- zación del Ramón en el parque nacional Sierra de Lacandón, Reserva de la Biosfera Maya.....	11
Las Recetas	
1. Coctel de Bienvenida.....	14
2. Refresco de Ramón.....	15
3. Atol de Ramón	16
4. Pan Integral de Ramón.....	17
5. Sopa de Puerro y Nuez Ramón	18
6. Ñoquis Selva Maya.....	19
7. Canelones Pulike.....	20
8. Pizza al Bacha.....	22
9. Espagueti Tapao.....	23
10. Panqueques de Ramón	25
11. Pastel de Ramón.....	26
12. Helado de Ramón	27
Datos de Contacto.....	28



Pie de Imprinta:

Edita: *Embajada de la República Federal de Alemania en Guatemala*

Embajador: *Harald Klein*

Jefe de Cooperación: *Dr. Thomas Cieslik*

Con la colaboración de: *Dr. Thomas Cieslik, Catja Tengelmann*

Recetas: *ACOFOP y Chef Mirna Soto*

Fotos: *Antoinette Ramirez de Senn*

Impresión: *PSP, S.A.*

Tel.: *+(502) 5402-0929*

E-Mail: *pspromocionales@gmail.com*

Facebook: *PS Promocionales*

@*PSPromocionales*

Diseño y diagramación: *Vivian de Fuentes -PSP, S.A.*

Tiraje: *2,500 ejemplares*

La reproducción total o parcial de este documento es permitida sin la alteración de los contenidos y créditos con la citación exacta de la fuente.

Introducción

por Embajada de Alemania

La quínoa, la chía o el açai son hoy alternativas nutritivas muy conocidas. Sin embargo existe otro producto endémico de Mesoamérica que se encuentra en los bosques de Guatemala, sin necesidad de fertilizantes ni riego y que podría tener un éxito similar a estos Superfoods: *la Nuez Maya o Semilla de Ramón*, conocida también como: Ojite, Masica, Ojoche, Mojú, Ujuxte, Xoxte o Iximché .

El conocido “árbol de la vida” puede alcanzar hasta 45 metros de altura y un metro de diámetro y su primera cosecha se observa hasta los primeros 5 a 6 años de vida. La Semilla de Ramón es de fácil recolección. En época de cosecha una persona puede ganar hasta un promedio de 200 Quetzales en un día por recolección de Semilla de Ramón, más del doble del salario mínimo. Hasta el 80 por ciento del total de semillas puede ser recolectado, el resto se deja para los animales silvestres y la regeneración natural.

La demanda nacional e internacional de la semilla está en incremento debido a sus propiedades nutritivas (vitaminas B2, B6, C y E, calcio, folato, hierro, fibra dietética y proteínas) y el alto contenido de ácido fólico. Además no contiene gluten. Debido a las actuales altas tasas de desnutrición y malnutrición, alternativas saludables como está se hacen cada vez más importantes y por ello las metas 2 (Hambre Cero) y 3 (Salud y Bienestar) de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas) se han convertido en compromisos de la política de cooperación.

La Cooperación Alemana trabaja en Guatemala desde 1978 y hoy en día se trabajan tres ejes bilaterales: Gobernabilidad Democrática con Equidad, Educación y Medio Ambiente y Adaptación al Cambio Climático. El monto total de la Cooperación Técnica (GIZ) y Financiera (KfW) ha sido hasta el momento de más de 588 millones de euros. También se desarrollan programas regionales como el programa técnico de la protección y uso sostenible de la Selva Maya en Guatemala, México y Belice, a través de la Comisión Centroamericana de Ambiente y Desarrollo (CCAD) del Sistema de la Integración Centroamericana (SICA) con fondos del Ministerio Federal Alemán de la Cooperación Económica y Desarrollo

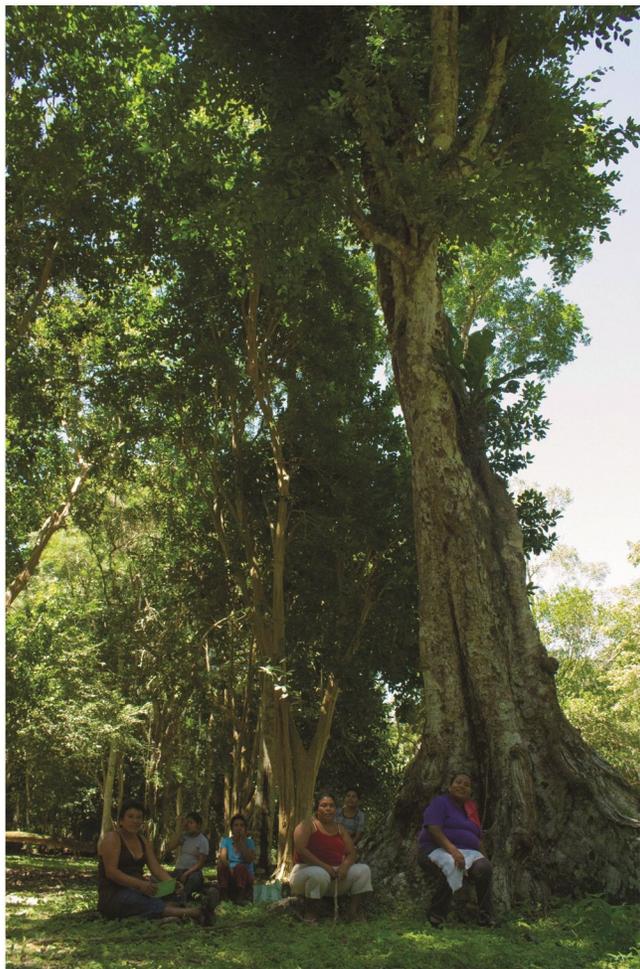
mediante una inversión total de 11 millones de euros entre 2011-2019. En Guatemala se cuenta con la colaboración del Consejo Nacional de Áreas Protegidas (CONAP).

Con el aprovechamiento y la comercialización de la Semilla de Ramón es posible generar ingresos, derivados del bosque, para la población local. Además se motiva la protección del bosque y su reforestación. A parte del consumo propio de la Semilla de Ramón en el hogar, hay oportunidad de incluir los alimentos derivados del Ramón en la alimentación escolar. Una taza de sopa de puerro y ramón no cuesta más de un quetzal y ayudaría a alimentar a los niños efectivamente con todas las vitaminas y minerales que necesitan diariamente.



Con ACOFOP (Asociación de Comunidades Forestales de Petén) hay una contraparte local que fomenta la cadena de valor de la Semilla de Ramón, y especialmente la recolección y el procesamiento por las organizaciones forestales comunitarias, socias de ACOFOP. Con la empresa guatemalteca Cafinter hay un distribuidor de productos orgánicos de Ramón al mercado nacional e internacional y se encuentran productos derivados de la Semilla de Ramón en algunas tiendas especializadas en las grandes ciudades del país. Generalmente, la Cooperación Alemana colabora con las contrapartes de Guatemala, CONAP, ACOFOP y también la Fundación de los Defensores de la Naturaleza.

Para dar a conocer este producto y la variedad de sus usos en la cocina, la Chef Mirna Soto preparó una degustación de recetas propias y de ACOFOP.



La Embajada de Alemania y la Cooperación Alemana invitan a los lectores a disfrutar de las comidas y bebidas elaboradas con Ramón. Se espera que el consumo de la Semilla de Ramón aumente y que de esta manera las comunidades forestales puedan continuar con el manejo sostenible de la Semilla de Ramón y así contribuir a la protección de las selvas y la lucha contra la desnutrición en Guatemala.



Crédito: Azurdia, C.



Bosque muy húmedo subtropical dominado por ramón.

El Ramón

su conservación in situ
y su importancia
en seguridad alimentaria

por César Azurdia (CONAP)

En Guatemala crece principalmente en bosques húmedos, formando grandes extensiones llamadas ramonales. Se puede observar en departamentos como Petén, Alta Verapaz, Izabal, Escuintla, Retalhuleu, Quiché y Huehuetenango y es considerada como la especie de mayor valor en importancia ecológica, en la zona de vida bosque muy húmedo subtropical de Petén.

El Ramón tiene un vínculo importante con la cultura Maya por formar parte de su dieta. Existe una alta correlación entre la presencia de ramonales y de centros ceremoniales, por lo que se ha planteado que los Mayas sembraron Ramón para tener cerca su sustento diario (Puleston, 1972). En la actualidad el ramón sigue siendo importante para las comunidades de Petén, estudios conducidos por Aragón, Azurdia y Melgar (1988) mostraron que en Petén el 68 % de los encuestados consumen el fruto mezclado con maíz, el 3 % lo come sin mezclarlo, el 21 % lo comen entero después de cocerlo, y el 2 % elaboran tortas fritas. La producción de semillas por árbol alcanza un promedio de 118.56 kg durante un período de 50 a 75 días y sus hojas se utilizan como alimentación para el ganado.

El alto contenido nutricional de la Semilla de Ramón demuestra que es una buena alternativa alimentaria. Contiene niveles más altos de proteína, calcio, vitamina C, ácido fólico, zinc, hierro, vitamina B6, vitamina E y vitamina B2 que los productos de mayor importancia comercial como el maíz, el trigo y el arroz. Además, contiene más triptófano que el maíz, los huevos, la soya, el trigo, la avena, el arroz, el maní y la leche.

Debido a estas ventajas nutricionales y ambientales se busca promover su uso a nivel local, para la alimentación y la creación de pequeñas industrias basadas principalmente en la harina de la semilla utilizada para hacer tortillas, pan y productos sustitutos del café.

Así mismo, siendo el Ramón una de las especies más importantes para el mantenimiento y la conservación del bosque de Petén, la generación de oxígeno, la conservación de suelos y agua y una fuente de alimento para la fauna silvestre y belleza del paisaje (eco turismo) es necesario impulsar un programa que fomente el uso sostenible de esta herencia ancestral de los Mayas, para el beneficio de futuras generaciones.



Bibliografía:

- Aragón, U., Azurdia, C. y Melgar, M. 1988. *Caracterización preliminar del ramón (Brosimum alicastrum Swartz) en el bosque muy húmedo subtropical cálido de El Petén, Guatemala*. Tikalia 6 (1): 45-55.
- Azurdia, C. 2016. *Plantas Mesoamericanas sub-utilizadas en la alimentación humana. El caso de Guatemala: una revisión del pasado hacia una solución actual*. Consejo Nacional de Áreas Protegidas (CONAP). En edición final.
- Puleston, D.E. 1972. *Brosimum alicastrum as a subsistence alternative for the classic Maya of Central Southern Lowlands*. Thesis Master of Art. United States of America, University of Pennsylvania. 141 p.

La Semilla de Ramón:

una alternativa económica sostenible
para la Selva Maya (GIZ)

La Selva Maya compartida entre México, Belice y Guatemala, es considerada como el segundo macizo continuo de bosque tropical húmedo y subhúmedo más extenso de América. Esa región representa uno de los sistemas ecológicos de mayor importancia a nivel global. Sin embargo la Selva Maya enfrenta grandes amenazas como los incendios forestales y el tráfico ilegal de especies de flora y fauna en la mayor parte de la región, lo que compromete su viabilidad y funcionalidad en el mediano y largo plazo. También tienen un impacto importante, la degradación y el cambio de uso de suelo, causado por actividades agropecuarias, la aplicación de pesticidas y cada vez más por los efectos del cambio climático.



Bajo este complejo contexto, la GIZ (Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit), la Cooperación Técnica Alemana, ejecuta el Programa Regional de Protección y Uso Sostenible de la Selva Maya en conjunto con su contraparte regional, la Comisión Centroamericana de Ambiente y Desarrollo (CCAD) y las instituciones nacionales, responsables para la conservación de los bosques. El programa tiene como objetivo fortalecer la coordinación y cooperación tri-nacional para la conservación de esta región, fomentando alternativas sostenibles para el aumento de los ingresos de la población local a través del uso de productos forestales no-maderables.

La Asociación de Comunidades Forestales de Petén

En el proceso de fomentar el uso sostenible de recursos forestales de manera integral, ACOFOP es uno de los actores clave. ACOFOP nace en 1990 para responder a las necesidades de las comunidades de la zona para el acceso al uso y manejo de los recursos naturales de la Reserva de la Biosfera Maya (RBM) y está conformada por 24 organizaciones comunitarias de Petén.

Su objetivo principal es lograr el derecho al territorio y mejorar la calidad de vida de las comunidades forestales; mediante el manejo forestal comunitario, promoviendo de esta forma la sostenibilidad social, ecológica, económica y política de la RBM.

La Semilla de Ramón :

El árbol de ramón (*Brosimum alicastrum*) es una de las tres especies arbóreas más abundantes en la RBM. Su madera se aprovecha para la elaboración de artesanías y muebles, su follaje se usa para la alimentación de animales y las semillas se recolectan con fines alimenticios. Debido a la creciente demanda nacional e internacional, la Semilla de Ramón es recolectada por familias para su procesamiento y comercializada por empresas comunitarias como producto verde, seco, en forma de harina o en productos terminados como galletas o pan. La recolección, procesamiento y comercialización son actividades en donde participan principalmente mujeres, generando ingresos suplementarios al núcleo familiar en las comunidades lo que motiva a la protección y reforestación. Con el uso de los recursos no-maderables, como la Semilla de Ramón, se aprovechan de forma sostenible los recursos naturales, sin causar daños al ecosistema forestal.



"Si consumimos ramón, no sólo contribuimos económicamente a las familias comunitarias que la aprovechan, si no también contribuimos a la conservación de los bosques."

Julio Javier Madrid – Coordinador de los Productos No-Maderables, ACOFOP

Fomento de la cadena de valor de la Semilla de Ramón

El potencial de la Semilla de Ramón para generar beneficios económicos a la población local e incentivar la conservación del bosque incidió en la decisión del Programa Selva Maya, CONAP y otros socios claves de fomentar la cadena de valor de la Semilla de Ramón en 2012. ACOFOP ha tomado el liderazgo para facilitar el proceso, mientras que el Programa Selva Maya ha asesorado el fomento de la cadena de valor aplicando la metodología ValueLinks.



Debido al éxito de este modelo, se han sumado otras organizaciones de apoyo, fortaleciendo la cadena de valor de manera técnica y financiera. También en las organizaciones comunitarias forestales, socias de ACOFOP, se ha incrementado tanto el interés por el manejo del Ramón que el número de organizaciones comunitarias productoras miembros del comité se duplicó entre 2012 y 2015, extendiendo el área potencial de aprovechamiento a más de 100,000 hectáreas. Las ocho organizaciones comunitarias productoras están conformadas por más de 500 personas, en su mayoría mujeres, que obtienen un beneficio directo del aprovechamiento de la Semilla de Ramón. También se han creado alianzas con entidades del Gobierno, como el Ministerio de Educación y CONAP para fomentar el consumo de ramón en el departamento de Petén.

Iniciativa de conservación, uso y comercialización del Ramón en el parque nacional Sierra de Lacandón, Reserva de la Biosfera Maya

(Fundación Defensores de la Naturaleza)

En el Parque Nacional Sierra de Lacandón (PNSL), la Fundación Defensores de la Naturaleza en coordinación con Oro Verde – Fundación del Bosque Tropical, la Asociación de Comunidades Forestales de Petén (ACOFOP) y Rainforest Alliance (RA) desarrollan actividades en torno al Ramón.

Conservación de bosque natural:

Alrededor de 670 hectáreas de bosque natural en las comunidades de la Cooperativa La Lucha y la Unión Maya Itzá se conservan in situ a través del manejo y aprovechamiento de los recursos forestales no maderables, entre ellos, el Ramón. Se han elaborado inventarios y planes de manejo forestal para



determinar la condición la especie de Ramón y su potencial de aprovechamiento. (Alrededor de 7,800 quintales por cosecha, de las dos que se pueden realizar por año).

Restauración forestal:

Hasta ahora se han establecido rodales semilleros de la especie, donde se han identificados árboles “Plus” aptos para la colecta de semillas, posteriormente tratadas en viveros forestales para la producción de plantas y entregadas a las comunidades del parque para su siembra. El Ramón permite enriquecer guamiles y bosques secundarios para darles un valor agregado para la población local.

Defensores de la Naturaleza ha emprendido actividades de reforestación y enriquecimiento con la especie de Ramón en polígonos comunitarios de alrededor de 872 hectáreas. Las plantas de Ramón se asocian con otras especies de árboles, como caoba, cedro y frutales. Estas reforestaciones se han realizado en zonas utilizadas para la siembra de cultivos anuales, zonas con cubierta forestal natural de bosque en recuperación denominada “guamiles” y bajo sistemas agroforestales. En coordinación con el Programa Bosque Sano, Niño Sano se enriquecieron 5 hectáreas de bosque comunitario y se capacitó a mujeres para la elaboración de comida a base de la Nuez de Ramón.

Fortalecimiento de capacidades locales en el uso del Ramón:

A través de talleres e intercambios de experiencia, se han fortalecido las capacidades de la población local de las Cooperativas del Usumacinta: La Lucha, La Unión Maya Itzá y La Técnica Agropecuaria, en los temas de:



a) Ventajas alimenticias del Ramón; b) Manejo y cosecha; c) Manejo pos cosecha (secado, tostado y molido) y d) Valor agregado (repostería y bebidas) y comercialización.

Se prevé aumentar las capacidades para la venta en los próximos años a través de un nuevo proyecto financiado por la Iniciativa Internacional de Cambio Climático del Ministerio de Medio Ambiente de Alemania.

Transformación y comercialización:

La visión es el establecimiento de un centro de acopio, transformación y comercialización, que funcionaría a nivel de las tres Cooperativas del Usumacinta. Este centro de acopio se ubicará en la Cooperativa La Lucha, donde se ha invertido en la construcción de bodega, patios de secado y tostadora. La actividad productiva es actualmente liderada por el grupo de mujeres de la Cooperativa La Lucha, miembro del comité de la cadena de valor de la Semilla de Ramón en Petén, apoyada por ACOFOP y GIZ.

Recetas



Coctel de Bienvenida

Ingredientes:

- 3 botellas de ron flor de caña
- 300 gramos de azúcar
- 300 mililitros de agua
- 2 barras de canela
- 30 gramos de clavo de olor
- 1 estrella de anís
- 3 flores de rosa de jamaica secas
- 1 cucharada de harina de ramón por botella
- 1 piña
- 1 libra de limón
- 1 libra de naranja



Procedimiento:

En un recipiente mezclar las botellas de ron con la canela, el clavo de olor, el anís, las flores de jamaica, 3 cucharadas de harina de ramón.

Dejar macerar por un mes a oscuras y agitar por las noches para soltar los sabores y aromas.

Preparar un jarabe en una olla con el azúcar y el agua. Dejar reducir.

Al servir, preparar un jugo con la piña y media taza de agua y agregarlo al licor debidamente colado y sin impurezas. Agregar el azúcar gradualmente para controlar el dulce y el amargo.

Decorar con cáscara de limón y naranja deshidratada.

Refresco de Ramón

Ingredientes:

- 8 onzas de harina de ramón
- 2 tazas de leche
- 1 cucharada de vainilla oscura
- 6 cucharadas de azúcar
- 1,5 litros de agua



Procedimiento:

Colocar en un recipiente todos los ingredientes y batir hasta obtener un líquido homogéneo. Luego agregar hielo o poner a enfriar.

Atol de Ramón

Ingredientes:

- 1 libra de harina de ramón
- 1 raja grande de canela
- 2 litros de agua fría
- 1 litro de leche



Procedimiento:

Dorar por 10 minutos la harina de ramón.

Diluir harina en agua fría y pasar por un colador.

Colocar la harina en el agua y agregar la canela. Cuando esté hirviendo, agregar el litro de leche.

La leche es opcional pues la harina tiene su propia leche natural. Esta bebida tiene la propiedad de aumentar la producción de leche materna a las mujeres en el periodo de lactancia. Servir caliente.

Pan Integral de Ramón

Ingredientes:

- 3 barras de margarina
- 3 huevos
- 3 cucharadas de leche
- 5 cucharadas de azúcar
- 8 onzas de harina de ramón
- 8 onzas de harina de trigo
- 1 cucharadita de levadura
- 3 tazas de agua tibia
- 1 pizca de sal



Procedimiento:

Cernir los ingredientes secos. Mezclar la margarina con el azúcar y agregar los huevos. Incorporar los demás ingredientes secos a la primera mezcla. Disolver en agua la levadura y la pizca de sal y agregar a la mezcla. Amasar y dejar reposar durante 15 minutos. Colocar la mezcla en porciones en bandejas para hornear a temperatura media hasta dorar.



Sopa de Puerro y Nuez Ramón

Ingredientes:

- 8 cabezas de puerro
- 1 tallo de puerro
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 5 ramitas de perejil
- 3 tomates
- 1 cucharadita de sal
- 8 onzas de harina de ramón
- 6 onzas de tocino pollo cerdo o res en trocitos *(Estos ingredientes son opcionales. Si se desea, en lugar de carne se puede agregar brócoli.)*



Procedimiento:

Cocer por 15 minutos las cabezas de puerro con tomate, cebolla y sal. Dejar enfriar y moler en piedra o en licuadora.

Sofreír la carne o el brócoli.

Diluir la harina de ramón en agua fría y pasar por un colador. Agregarla en una olla con dos litros de agua. Cocinar a fuego lento revolviendo constantemente. Luego de un hervor, retirar del fuego y agregar las carnes o brócoli.

Servir caliente y decorar con perejil picado.

Puede agregar opcionalmente una cucharada de crema.



Ñoquis Selva Maya

Ingredientes Para la salsa

250 gramos de queso gorgonzola
1/2 cebolla en julianas
2 ajos finamente picados
100 mililitros de vino blanco
200 mililitros de crema de leche

Ingredientes Para los ñoquis

400g de harina de ramón
100g de harina de trigo
1 taza y media de agua
Sal



Procedimiento para la salsa:

Saltear la cebolla y el ajo, agregar el queso y luego incorporar la crema de leche y el vino. Revolver y pasar por el colador para obtener una mejor textura. Sazonar al gusto con sal y pimienta.

Procedimiento para los ñoquis:

Mezclar las harinas con agua y sal hasta obtener una masa uniforme. Hacer una especie de tubo de aproximadamente 2 cm de alto y cortar de este pedazos de aprox. 2 cm de grueso. Poner a hervir agua con sal en una olla grande y dejar caer los ñoquis cuando el agua esté hirviendo, retirar hasta que suban a la superficie. Servirlos con la salsa gorgonzola. *Decorar al gusto.*

Canelones Pulike

Ingredientes:

- 2 ajos enteros
- 1/2 cebolla en cuartos
- 2 tomates 1/4 con semilla
- 1/2 Chile pimiento en cuadritos y sin semilla
- 30 gramos de chile guaque tostado
- 3 raíces de cilantro
- 1 rama de cilantro finamente picado
- 1/2 taza de harina de ramón
- 1 taza de agua
- 1/2 gallina
- 1/2 güisquil
- 10 ejotes
- 1 zanahoria
- sal al gusto

Ingredientes para el relleno:

- 1 libra de risotto
- 1/4 de libra de mantequilla
- 1/2 queso mascarpone
- agua cantidad necesaria



Procedimiento:

En una olla cocinar la gallina con agua. Cuando haya hervido, retirar la gallina y cocinar los vegetales en el caldo, luego retirar los vegetales. Saltear el ajo, la cebolla, el tomate, el chile pimiento, el chile guaque y licuar con los vegetales y la gallina. Después sofreír con manteca y dejar reducir un poco.

Procedimiento para el relleno:

En un sartén de paredes saltear cebolla con ajo y agregar risotto y agua hasta cubrir. Mover constantemente el risotto con una paleta de madera hasta que suavice (aprox. 25 minutos). Luego incorporar el queso y la mantequilla para que quede como un arroz cremoso. Reservar hasta montar los canelones.

Con 1/2 cebolla finamente picada y 1 ajo picado, saltear 1 libra de champiñones.

Poner en la parrilla 4 pechugas de manera que queden jugosas y luego desmenuzarlas.

Nota:

La masa para los canelones se hace igual que la de espagueti. Solo cambia la forma de corte. Para los canelones usar cuadrados grandes de 5 centímetros, estirar la masa, ponerle los champiñones, pollo y un poco del risotto y cerrar de forma cilíndrica. Cubrir los canelones ya rellenos con salsa y una mezcla de 50% queso parmesano y 50% de queso mozzarella y hornear hasta que el queso se haya derretido. La receta rinde para 30 personas.



Pizza al Bacha

Ingredientes para la salsa:

- 1 hoja de machan
- 5 tomates
- 2 cebollas
- 1 moza de semilla de calabaza
- 2 ajos
- 2 hojas de samat
- sal gruesa al gusto

Ingredientes para la masa:

- Para la masa se toma un 80% de harina de Ramón, 20 % de harina normal
- 2 huevos
- sal de ajo al gusto
- sal de cebolla al gusto



Procedimiento para la salsa:

Asar todos los ingredientes hasta que quede quemado, licuar y sazonar bien para una salsa espesa. Esta la pondremos en la masa estirada.

Preparación de la pizza:

Mezclar todos los ingredientes amasando con un poco de harina normal hasta tener la consistencia deseada. Estirar la masa.

Incorporar tiras de lomito de cerdo; el cerdo se deja en el horno por 45 minutos con sal y un poco de aceite de oliva, controlando para que quede jugoso y un poco crudo para cortarlo en trozos pequeños y ponerlo en la pizza.

El queso es una mezcla de 50% queso mozzarella y 50% queso parmesano.

Espagueti Tapao

Ingredientes:

- 2 libras de camarones, la mitad con cabeza y caparazón y la otra mitad bien limpios
- 3 pargos rojos, uno para el fondo y el otro para sacar el filete y hacerlo al horno con aceite asado para la presentación y el otro para la salsa
- 4 cangrejos azules
- 1 libra de pulpo
- 1 libra de calamares
- 1 cucharita de harina de ramón
- 2 latas de leche de coco
- 2 cocos con agua
- 6 tomates picados finamente
- 2 cebollas picadas finamente
- 4 ajos juliana
- 2 yucas
- 2 plátanos sarazos picados en trozos
- 2 plátanos verdes en trozos
- hojas de samat
- orégano seco



(Aparte tomar un pescado, media zanahoria, media cebolla, un trozo de apio y bastante agua para hacer una sopa que hervirá por 2 horas y la reservamos, esta sopa se llamará fondo de pescado.)



Procedimiento:

Sofreír la cebolla, el tomate y el ajo y agregar el fondo de pescado junto con la yuca. Cuando la yuca se suavice, agregar los cangrejos y luego de 5 minutos el camarón con cola y caparazón, los mejillones, las almejas y por último el pescado. Dejar hervir y terminar de poner la leche, las hojas de samat y orégano. Dejar hervir por 3 minutos.

Colar toda la preparación y licuar con unos trozos de yuca y plátano, luego poner en sartén y dejar que reduzca. Si es necesario agregar una cucharita de harina de ramón.

El pulpo se cocina por un par de horas hasta que esté suave.

Al momento de servir con cebolla y ajo salteamos los calamares, los pulpos cocinados y suaves y los camarones limpios.

Hornear el pescado en filetes por 20 minutos para servirlo como una cama en el plato. Luego colocar el espagueti con la salsa y la mezcla de los calamares encima con un poco de coco rallado deshidratado y hojas de arugula baby.



Panqueques de Ramón

Ingredientes:

- 8 onzas de harina de ramón
- 8 onzas de harina de trigo
- 1 cucharadita de canela
- 2 cucharadas de royal
- 2 huevos
- 1 litro de agua o leche
- Azúcar al gusto
- Aceite



Procedimiento:

Mezclar los ingredientes secos, luego agregar los huevos, agua o leche y mezclar bien.

Calentar aceite en un sartén y verter media taza de la mezcla. Dorar de ambos lados y retirar del sartén. Servir con miel y fruta al gusto.

Pastel de Ramón

Ingredientes:

- 1 libra de harina de ramón
- 1 libra de harina de trigo
- 1 cucharada de royal
- ¼ de cucharadita de sal
- 1 libra de azúcar
- 4 huevos
- 8 onzas de aceite
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 litro de agua



Procedimiento:

Mezclar los ingredientes secos en un tazón y los ingredientes líquidos en otro. Combinar las dos mezclas y batir por tres minutos, no más. Engrasar y enharinar dos moldes para hornear y colocar la mezcla en los moldes. Hornear de 30 a 35 minutos o hasta que salga limpio un palillo al insertarlo en el centro del pastel.

Sugerencia: acompañar el pastel con refresco de ramón.

Helado de Ramón

Ingredientes:

- 1 litro de leche
- 100 gramos de azúcar
- 8 yemas de huevo
- 100 gramos de harina de ramón
- 1 raja de canela



Procedimiento:

Hervir la leche con la canela y dejar enfriar. Cuando la leche esté fría, retirar la canela, agregar los demás ingredientes y cocinar la mezcla en baño María hasta que tenga una consistencia espesa.

Poner a congelar y está listo el helado.

Acompañar con fruta, salsa de fruta o mermelada.



Embajada
de la República Federal de Alemania
Ciudad de Guatemala

Embajada de Alemania

Embajador: Harald Klein
Jefe de Cooperación: Dr. Thomas Cieslik
Av. Reforma 9-55, Zona 10
Edificio Reforma 10, Nivel 10
Tel.: +(502) 2364-6700
E-Mail: info@guat.diplo.de
Internet: www.guatemala.diplo.de



cooperación
alemana
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

GIZ Programa Regional Selva Maya

Director: Jaap Schoorl
5a. Avenida 17-49 Zona 14
Tel: 2315-8200
E-Mail: Jaap.schoorl@giz.de

**Dirección del Programa Regional
Selva Maya**

1a. Calle y 3a. Avenida, Zona 2
Santa Elena, Petén, Guatemala
Tel:+(502) 7926-3715



COMITÉ DE RAMÓN / ACOFOP

Santa Elena, Flores, Petén, Guatemala.
Tel.: +(502) 7926-3572
E-Mail: comitederamón@acofop.org
Internet: www.acofop.org

Chef Mirna Soto

Tel.: +(502) 5630-6472
E-Mail: mirna1117@yahoo.com



**DEFENSORES
DE LA NATURALEZA**

Defensores de la Naturaleza

Director: Óscar Nuñez
4 Avenida 23-01 Zona 14
Tel: 2310-2929
E-Mail: onunez@defensores.org.gt



CONAP

5 av. 6-06 zona 1, Edificio IPM
5to., 6to. y 7mo. nivel.
Tel:2422-6700
Internet: http://www.conap.gob.gt

Notas de Contacto



