

La nuez maya (*Brosimum alicastrum*)

El redescubrimiento de un "super alimento" de la región Selva Maya

La Selva Maya

La Selva Maya es una región de bosques tropicales que se extiende sobre Belice, el norte de Guatemala y el sureste de México. Cubre un área de más de cuatro millones de hectáreas de áreas protegidas y es la selva tropical más extensa de Mesoamérica. La Selva Maya alberga una extraordinaria diversidad biológica con más de 20 ecosistemas diferentes.

Sin embargo, la Selva Maya está expuesta a presiones extremas que comprometen fuertemente su viabilidad y operabilidad a corto y largo plazo. Las principales causas son incendios forestales, tala ilegal y explotación de la flora y la fauna, así como agricultura no sostenible de pequeña y gran escala. Para proteger y conservar la Selva Maya se necesitan fuentes alternativas de ingreso provenientes del bosque, tales como madera y productos forestales no maderables, uno de ellos es la Nuez maya.

¿Qué? - La Nuez maya

La Nuez maya es la semilla del árbol de Ramón (*Brosimum alicastrum*), nativo de la Selva Maya, que se produce abundantemente en este macizo forestal. El árbol de Ramón es conocido como el "árbol de la vida" por las propiedades nutritivas de sus semillas y hojas. Fue utilizado en los tiempos precolombinos para la producción de alimentos y bebidas por los mayas, de ahí su importancia cultural e identificación como la Nuez maya.

La semilla tiene alto contenido de minerales (v. g. calcio y hierro), fibra dietética y proteína. Además, no tiene gluten. Estas propiedades nutricionales y su sabor único a nuez-chocolate hacen de la Nuez maya un alimento muy interesante que se puede consumir en diferentes platillos o secar y moler en harina, usándola en cualquier receta en lugar de otras harinas, cereales, té, entre otros.



Áreas protegidas de mayor extensión, ubicadas en el corazón de la región Selva Maya

¿Cómo? - Iniciativas producción orgánica

Hoy en día varias comunidades guatemaltecas y mexicanas en la Selva Maya usan la Nuez maya. Recolectan las semillas de los bosques que luego secan, tuestan y muelen en harina.

Las organizaciones comunitarias venden las semillas frescas y secas, harina y galletas a base de harina de la Nuez maya al mercado local, nacional e internacional.

El uso de la Nuez maya genera ingresos derivados del bosque para la población local en la Selva Maya y por lo tanto motiva a la gente a proteger los bosques. Además, la gran mayoría de las personas que trabajan con la Nuez maya son mujeres, ayudándoles a mejorar sus medios de subsistencia.



De izquierda a derecha Uaxactun, una comunidad en la Selva Maya, Guatemala & la Nuez maya

La Nuez maya se recoge del suelo de los bosques, cuando cae naturalmente, sin causar daños y dentro de las áreas protegidas. Su colecta está regulada por un plan de manejo y, en algunos casos, orgánicamente certificada, de acuerdo con normas internacionales.



Mujeres procesando la Nuez maya

Atole (bebida caliente) con Nuez maya

Ingredientes:

- 500 g Harina de Nuez maya
- 1 Raja de canela
- 2 l Agua fría
- 1 l Leche
- Azúcar o miel

Preparación:

- Dorar la harina de Nuez maya por 10 min
- Mezclar y diluir la harina en el agua fría
- Colar la mezcla
- Agregar canela y hervir
- Agregar la leche cuando empieza a hervir
- Agregar azúcar o miel al gusto
- Servir caliente y disfrutar!

El Programa Selva Maya, implementado por el Ministerio Federal Alemán de Cooperación Económica y Desarrollo (BMZ) a través de la *Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit* (GIZ), apoya a los actores locales para proteger y mejorar el uso sostenible de La Selva Maya, entre otros, a través del fortalecimiento de la Cadena de valor de la Nuez maya.

Para más información, por favor contacte a giz.selvamaya@giz.de o visite www.selvamaya.info



giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



Atole, una bebida caliente hecha con Nuez maya

Editor

Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Programa Selva Maya

1a calle y 3a avenida, zona 2
Santa Elena, Peten, Guatemala
T +502 7926-3715
E giz.selvamaya@giz.de
I www.giz.de

Autor(es)

Elena Baumanns

Actualización

Febrero 2017

En cooperación con



Por encargo de

Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ)

Dirección postal de la oficina del BMZ

BMZ Bonn
Dahlmannstraße 4
53113 Bonn
T +49 (0)228 99 535-0
F +49 (0)228 99 535-3500

BMZ Berlin | Im Europahaus
Stresemannstraße 94
10963 Berlin
T +49 (0)30 18 535-0
F +49 (0)30 18 535-2501

poststelle@bmz.bund.de
www.bmz.de