Árboles y arbustos alimenticios del Bosque de los mil colores

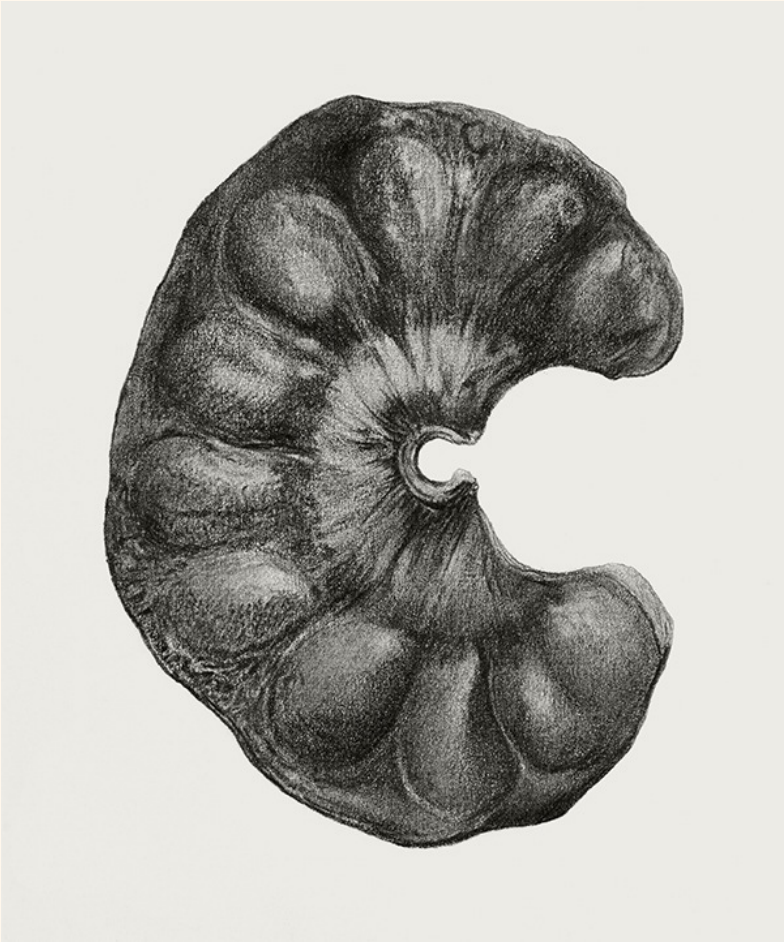
Este documento corresponde a los ítems 2 y 3 del producto no. 10 (diciembre) del contrato USAID-412; al mismo tiempo, éste es la versión final del insumo sobre especies forestales alimenticias del bosque seco tropical, el cual hará parte del libro tentativamente titulado "Especies forestales no maderables del bosque seco de los mil colores". Si bien la información que se presenta aquí responde a los criterios definidos para la publicación —en términos de contenidos y extensión— en los productos no. 8 y 9 del mismo contrato se pueden encontrar las dos versiones anteriores, ambas más ricas en detalle. Última aclaración, en algunos casos se utilizó la abreviación SJN para referirse a San Juan Nepomuceno; nuevamente: una solución a la restricción de caracteres.

Trupillo, *Prosopis juliflora* (Sw.) DC., LEGUMINOSAE

Su fruto se cosecha maduro y se prepara en jugo o procesado como harina. Para el jugo, los frutos se cocinan, se maceran para removerles las semillas y se cuelan con leche o con el agua de la cocción. Para la harina, los frutos se secan al sol y se muelen. Los cogollos del trupillo se usan como endulzante, para lo que se hace una reducción a fuego bajo y poca agua. Su madera es utilizada para la construcción de las cocinas wayuu y medicinalmente su corteza y su flor se utilizan hervidas como purgante y para el lavado de ojos respectivamente.

Matarratón, *Gliricidia sepium* (Jacq.) Walp., LEGUMINOSAE

Medicinalmente es utilizado para aliviar las inflamaciones de los ojos o remover 'sucios', para lo que se corta una de sus ramas al sesgo y se pone a escurrir. La savia es usada como 'colirio'. Frente a enfermedades eruptivas, las hojas se utilizan para hacer baños o formar una cama sobre la que pueda acostarse el enfermo. Las inhalaciones a base de las hojas también ayudan a destapar las vías respiratorias y es costumbre ponerlas bajo el sombrero para refrescarse. Para repeler los sancudos, es efectivo quemar un par de sus ramas.



Orejero, *Enterolobium cyclocarpum* (Jacq.) Griseb., LEGUMINOSAE

El orejero se encuentra en las rondas de los ríos; de pronto, como buen orejón, disfruta del sonido del agua. Sus semillas, además de ser utilizadas para fabricar artesanías, son muy apetecidas para preparar el tradicional 'dulce de carito'. Sumado a esto, Isidro Castro, de SJN, recuerda que su abuela "machucaba" las 'orejas' del orejero junto con las hojas del matarratón (*Gliricidia sepium*), las mezclaba con agua, "meneaba" y con la espuma que se producía lavaba la ropa. "Eso quedaba blanquita", dice.

imagen:http://www.drawingserved.com

Guácimo, *Guazuma ulmifolia* Lam., MALVACEAE

Así como ciertas semillas se utilizan como fichas de parqués, los niños juegan canicas con las de guácimo. Como cuenta Isidro Castro, de SJN, “habemos personas que por antojo nos gusta comernos las fruticas”, lo que sugiere que los adultos también las disfrutan. Por lo dulces, en la Guajira es común preparar guarapo y endulzante con éstas. De igual modo, son alimento para “el burro, la mula y el ganado” de las fincas. Como medicina, se utiliza su corteza, cuyo mucílago se asocia al líquido sinovial y considera benéfico para las articulaciones. Edilma Chaparro, del resguardo Kankuamo (Cesar), la usa para tratar la disentería, lo que explica porqué este árbol también es conocido como ‘tapaculo’. La corteza también se utiliza como masaje para el pelo.

Totumo, *Crescentia cujete* L., BIGNONIACEAE

El totumo es utilizado para la fabricación de herramientas de trabajo, utensilios de cocina, instrumentos musicales y artesanías, y cumple funciones importantes en términos melíferos, forrajeros, alimenticios y medicinales. Sus semillas, como cuenta Ricardo Epiayuu del resguardo Zahíno (Guajira), suelen secarse al sol y macerarse para preparar chicha y harina de totumo. Frente a su uso medicinal, se elabora un jarabe para la tos, cuya base es la pulpa del totumo, eucalipto, ají y panela.

Cereza, *Malpighia glabra* L., MALPIGHIACEAE

Para algunos, como por ejemplo Héctor Carey de SJN, el sabor de la cereza se caracteriza por ser “agrito”; sin embargo, la mayoría coinciden en que “son sabrosas”. Al igual que en el Brasil, donde el jugo de esta cereza es la base del desayuno para muchos, en el Caribe el jugo viene con la cosecha de mitad de año y se prepara cocinando el fruto y añadiéndole una buena dosis de azúcar. Este fruto es conocido como una de las fuentes más ricas de vitamina C del mundo, sobre todo si se consume verde.

Palma amarga, *Sabal mauritiiformis* (H.Karst.) Griseb. & H.Wendl., ARECACEAE

Como su nombre lo sugiere, el sabor de esta palma es amargo. Se consume el cogollo de la misma, el cual se utiliza para preparar mote y ensalada de palmito en Semana Santa. Para contrarrestar su amargura, Yolanda González, de SJN, cuenta que se debe lavar con limón. Su fruto también es comestible, tiene un sabor similar al del coco y se come biche debido a su consistencia suave. Las hojas son usadas para fabricar los techos de los “ranchos” e igualmente para envolver los bollos. En Navidad, la flor se pinta de verde o rojo y se utiliza como arbolito.

Nigua, *Cordia alba* (Jacq.) Roem. & Schult., BORAGINACEAE

Su fruto maduro, que de acuerdo con Nuris Caro, de San Juan Nepomuceno, adquiere la consistencia de una “miel espesa”, es el gel más económico del marcado y el mejor pegante para enrollar el tabaco. En la cocina, éste se consume directamente o se preparan jugo y dulce de nigua. En términos medicinales, el mucílago se usa como “colirio” para remover “los sucios” del ojo y el agua a base de su flor para bajar la fiebre.

Tamarindo, *Tamarindus indica* L., LEGUMINOSAE

El sabor ácido de su fruto se contrarresta mezclando su pulpa con sal o con azúcar. Frente al primero, que se recoge verde, se dice que es el antojo preferido de las embarazadas; frente al segundo, se prepara en jugo o se amasa y forman bolitas de dulce. El fruto también es considerado medicinal: además de tener un contenido importante de cinc, la pulpa se usa como laxante natural. Para esto, se prepara un "jugo bien puro" o centrando y se toma en ayuno.

Guanábana de monte, *Annona purpurea* Moc. & Sessé ex Dunal, ANNONACEAE

Se dice que la guanábana de monte o 'cabezona', en palabras de Pedro Díaz, de San Juan Nepomuceno, "empalaga de lo dulce". Incluso sus hojas concentran un olor intenso a guanábana que muchos leen como reflejo de sus cualidades medicinales. En efecto, la cocción de sus hojas, mezcladas además con hojas de mango y matambre, se utiliza para hacer baños que ayudan a disminuir la fiebre. Las semillas y el fruto, por otra parte, son considerados anti-cancerígenos.

Mamón *Melicoccus bijugatus* Jacq., SAPINDACEAE

En palabras de Manuel Albis, de San Juan Nepomuceno, el mamón se come directamente del árbol "como si fuera un confite". Con éste también se preparan dulce y jalea, que se diferencian porque el primero es cocinado y la segunda no. Al igual que en el Orinoco, en el Caribe la semilla se considera una fuente de alimento y para consumirla, siguiendo las indicaciones de Isidro Castro, de San Juan, el fruto se "echa a la brasa 'con ti concha'". Luego sólo basta pelarlo y disfrutarlo.

Membrillo, *Gustavia superba* (Kunth) O.Berg, LECYTHIDACEAE

Con el fruto del membrillo, que puede comerse directamente, se preparan bollos; con sus hojas, además, pueden envolverse. Molido, el fruto también se utiliza para elaborar arepas. Menos común, la raíz se cocina y consume como bastimento. De hecho, Isidro Castro, de SJN, cuenta que el consumo de esta especie solía ser más frecuente "cuando no se sembraba tanta yuca, ñame y plátano". La decocción de las hojas se utiliza para combatir plagas en el cultivo y para bañar a los perros y quitarles el "olor a zorrillo".

Guamacho [Mokochira (wayuunaiki)], *Pereskia guamacho,*
CACTACEAE

Medicinalmente, la decocción de sus hojas se utiliza para expulsar cálculos renales. Las hojas también se utilizan como forraje para el ganado y en ciertos casos entran a las cocinas en reemplazo del bleo. Según Isidro Casto, de San Juan Nepomuceno, ambas hojas son "babositas y sabrosas". El fruto, que tiene propiedades desinflamatorias y purgantes, es consumido directamente, en jugo y en dulce. Los wayuu utilizan su madera para "enjaular las cocinas" y protegerlas de los chivos y otros animales.

Hobo, *Spondias mombin* L., ANACARDIACEAE

Aunque de origen desconocido, “el hobo mata y la concha pela” es un refrán que hace parte de la jerga campesina caribeña y equivale a decir “con la misma vara que midas, serás medido”. Al igual que su fruto, la temporada de fructificación de esta especie es jugosa y tanto las ramas como el suelo debajo de ellas abundan de hobo. El fruto se consume directamente y en dulce. Menos evidente, las yemas y semillas también son alimenticias y se comen crudas o cocidas. Sus hojas, que para Omar Tapias, de SJN, “huelen a confite”, tienen un componente importante de vitamina C y se usan en infusión para combatir resfríos. El hobo también se usa como leña, carbón pesado y forraje.

Aceituno, *Vitex compressa*, LAMIACEAE

El fruto de este árbol se consume maduro, por lo que se suele recoger del suelo o dejar al sol, si se arranca del árbol. Con éste se prepara jugo. En la Guajira y el Cesar también es común deshidratar el fruto y almacenarlo para consumirlo en agua o leche meses después. Las hojas del aceituno se utilizan en baños para aliviar la fiebre y maceradas para el dolor de muela.

Achiote, *Bixa orellana* L., BIXACEAE

Las semillas de este árbol son utilizadas para darle color y sabor a arroces y sopas, e igualmente como medicina tradicional, pintura facial y corporal. La extracción de su pigmento se hace cociendo las semillas en aceite o sumergiéndolas en agua, para lo que se utilizan las achioteras. Medicinalmente, las semillas se usan para aliviar la gastritis y las hojas son empleadas para evitar la caída del pelo.

Algarrobo, *Hymenaea courbaril* L., LEGUMINOSAE

En el resguardo Kankuamo (Cesar), la pulpa o polvo del fruto se usa para preparar jugo, puede ser con agua o leche. Como medicina, Loida Sierra, de SJN, cuenta que la infusión de esta pulpa con la corteza del bejuco de cadena sirve para desinflamar la próstata. Las hojas del algarrobo se utilizan para hacer baños que ayudan a bajar la fiebre. La industria de alimentos especializados actualmente utiliza la harina de algarrobo como sustituto del cacao, aprovechando que es naturalmente dulce, no contiene cafeína, tiene fibra, calcio y es baja en grasa.

Cardón pitajaya, *Selenicereus grandiflorus*, CACTACEAE

Se utiliza en la Guajira para fabricar gaitas y cercas vivas. Como dice Orlando Acevedo, de SJN, este cardón “se pega fácil” y “aguanta sol hasta decir no más”. Su fruto es dulce, de color rojo intenso y se consume directamente, en jugo o en ensalada. Las semillas se utilizan para preparar el saawa, una harina a base de semillas secas, que tiene la ventaja de conservarse por mucho tiempo.

Cardón-Iwaraya-Yosú, *Stenocereus griseus* (Haw.) Buxb.,
CACTACEAE

Este cardón se utiliza en la Guajira como cerca viva y tanto su fruto como su tallo son comestibles. Aunque ambos están cubiertos de espinas, en el caso del fruto son fáciles de remover cuando madura y se torna rojo carmín. Con éste se prepararan jugo y chicha, ambos ricos en sodio, potasio, calcio, vitamina C y fibra; así mismo, con sus semillas se elabora una harina llamada saawa. Esta harina es una mezcla de diferentes semillas secas a la que se le añade panela para consumir directamente, diluida en alguna bebida o como base de tortas y galletas. Con el tallo se elaboran arepas.

Cardón-Parrurûwa, *Melocactus curviepinus*, CACTACEAE

Este cactus característico de la Guajira apenas sobresale de la tierra. Su fruto se consume cuando se torna color rojo y se cree que ayuda a la lactancia. Crudo o cocido, el corazón o pulpa de este cardón también se utiliza como alimento, sobre todo durante la temporada de sequía. Se prepara una masa de arepas a base de su corazón, lo cual habla de la fascinante exploración y conocimiento que tienen los wayuu de su entorno.

Níspero, *Manilkara zapota*, SAPOTACEAE

Con el fruto se prepara jugo y con las semillas, tostadas, molidas y mezcladas con agua, se hace una bebida caliente que ayuda a expulsar los cálculos renales, como cuenta Manuel Arias de Gaira (Magdalena). En la Guajira, el níspero de monte es tradicionalmente un fruto de pastores, por ser ellos quienes lo recogían y consumían en sus jornadas de trabajo.

Olla de mono, *Lecythis minor,* LECYTHIDACEAE

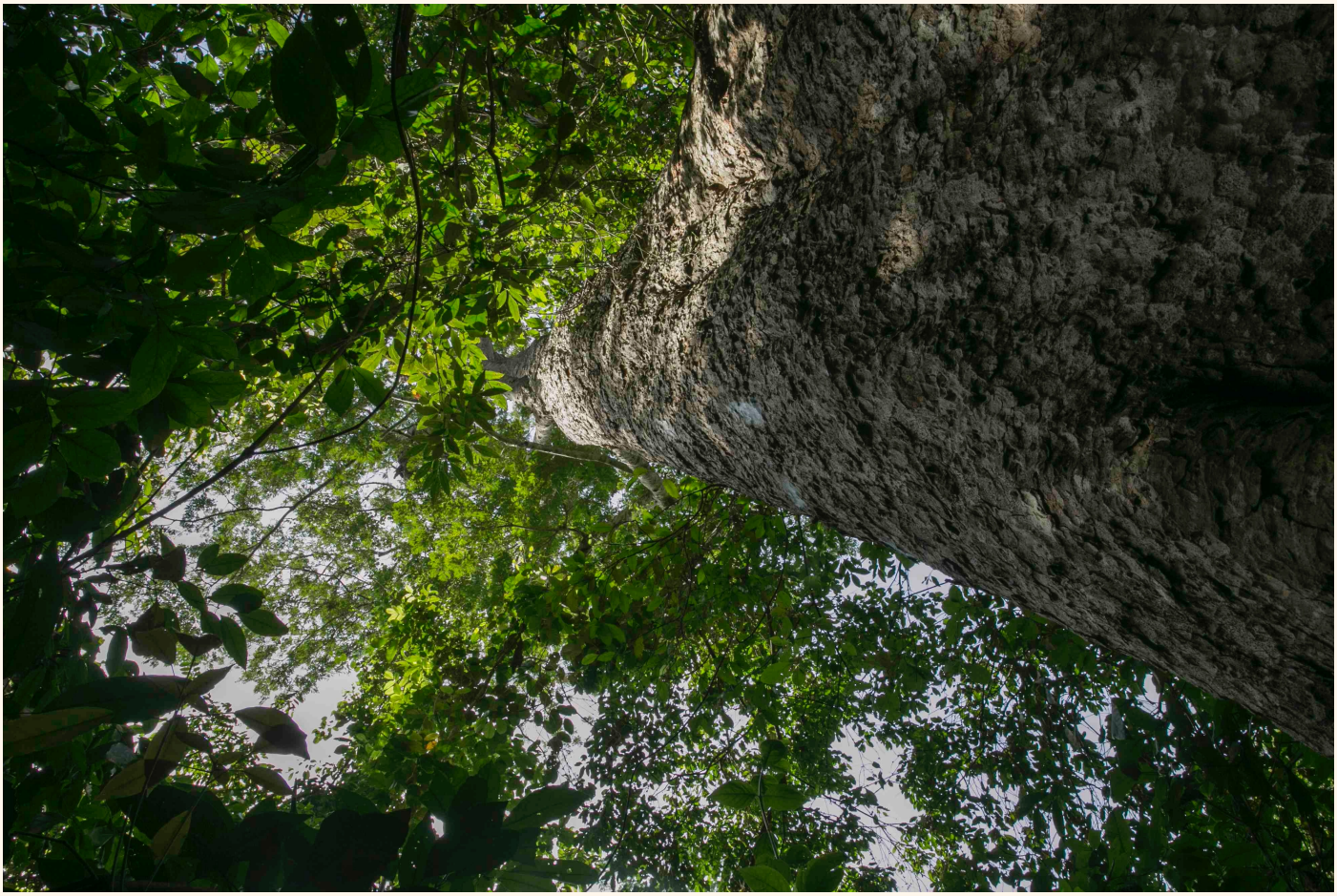
Esta especie es y no es comestible en el Caribe. Mientras que unos sostienen que la semilla es una nuez nutritiva que puede consumirse cruda o tostada, otros confiesan que jamás la han probado porque “queda uno lunguito” (sin pelo) o “con el pelo amarillo” como cuentan Isidro Castro de SJN y Erasmo Torres de El Salado. Apretadas la una al lado de la otra dentro del ‘coquito’ que las contiene, estas semillas son uno de los alimentos predilectos de las guartinajas (*Cuniculus paca*). Esta especie también es utilizada como leña, carbón y forraje para el ganado.

Cañandonga, *Cassia fistula-grandis*

Pese a su color de alquitrán y su olor inconfundible, que muchos asocian con la pecueca, el jugo de cañandonga es obligatorio durante los meses en que el árbol da fruto. Para prepararlo, se rompen las vainas, despulpan, machacan y diluyen en agua con panela. Aunque se puede comer directamente, la mayoría prefieren tomarse el fruto a sorbos. Al ser una inyección de hierro para el cuerpo, el fruto también se consume para tratar la anemia.

Camajón, *Sterculia apetala* (Jacq.) Karsten

Las semillas de este árbol tienen un alto contenido de aceite y suelen consumirse tostadas. En los Montes de María también es común asarlas, molerlas y mezclarlas con el chocolate. En términos medicinales, la infusión de la hoja del camajón sirve para atenuar las enfermedades respiratorias, y los baños, para evitar la caída del pelo.



Mamón de María [Guandalay], *Melicoccus oliviformis* Kunth

Se dice que esta variedad de mamón es la más dulce. Se come directamente del árbol, que por lo general bordea las cañadas. La corteza se usa para baños cuando los niños tiene mal de ojo o “están disgustados, que uno dice”, como cuenta Omar Tapias de SJN. Sus hojas también hacen parte de la preparación del jarabe de totumo.

Bleo de chupa

Se lo considera el “mejor compuesto” o toque secreto del mote de queso. Omar Tapias, de SJN, comprara las espinas de este arbusto con las del puerco espín, y cuenta que el truco para removerlas —dado que ambas son huecas— consiste en “mocharles la punta” para liberar la presión de la parte enterrada. Existe la creencia de que las espinas del bleo de chupa “caminan” y que de no sacarlas pueden llegar hasta el corazón.

Guáimaro, *Sorocea sprucei* (Baill.) J.F. Macbr.

También conocidas como nueces mayas, pues constituyeron la base de la alimentación de esta civilización, las semillas de guáimaro tienen un uso difundido en el Caribe. Edilma, del resguardo Kankuamo (Cesar), cuenta que usualmente preparan mazamorra y bollos. En Hibácharo (Atlántico), éstas se cocinan en agua y sazonan con guiso. En la Guajira, son preferidas como bastimento para acompañar las carnes de cabra u oveja. Las hojas son alimenticias y suelen consumirse cocidas como una espinaca.