

MEMORIAS

INTERCAMBIOS RIAC-JOVEN





Introducción

La presente publicación comparte las perspectivas de la Red de Agroecología Comunitaria (CAN) y de sus organizaciones socias, que están desarrollando procesos que ponen en valor el significado social, cultural, nutricional, espiritual y ético que tiene la agroecología para las comunidades.

Este documento es parte de un trabajo más amplio de la red para el Empoderamiento: Agroecología y Soberanía Alimentaria Comunitaria, con el objetivo de compartir saberes, porque cada día es necesario formarse integralmente, porque vivimos en una sociedad del aprendizaje permanente, donde el cambio es continuo, pero además por los temas que nos ocupa, la amenaza del cambio climático nos obliga a actuar de manera responsable con la naturaleza, de forma tal que podamos aprovechar sus beneficios sosteniblemente, pensando no solo en su preservación, sino que también en la preservación de la especie humana.

Para un productor o productora con experiencia, o para jóvenes productores y productoras, fortalecer su formación en campos como: buenas prácticas de producción, gestión del agua, seguridad y soberanía alimentaria, investigación, emprendimiento, apunta a consolidar sus conocimientos y a formarse integralmente, partiendo de la premisa que ya tiene una rica formación empírica que se la ha dado la universidad de la vida, se trata de profundizar en sus aprendizajes y eso solo es posible apropiándose de la ciencia, investigando, popularizando la ciencia, porque significa llevarla a la realidad, contextualizarla y viablezarla en provecho de la familia y de la comunidad. Las alternativas al desarrollo se encontrarán en primer lugar en los aprendizajes significativos del ser, porque es quien

va a transformar el medio, es quien producirá la alimentación aplicando conocimiento.

Parte de esta publicación también reúne ricas experiencias de jóvenes y que nos la cuentan como lecciones aprendidas que debemos transmitir y multiplicar.

El material que tenemos en nuestras manos aprovechémoslo y que se traduzca en nuevos aprendizajes en función de nuestro crecimiento personal, pero también encaminado a la transformación económica, productiva y social pero con una visión agroecológica.

La agroecología es ciencia, es práctica, es solidaridad social, es una importante alternativa que permite acabar con el hambre en el mundo, produciendo alimentos saludables conservando el suelo y el agua, conservando la vida.

Organizaciones que han contribuido a la realización de este material:

País E.E.U.U. Red CAN (Red de Agroecología Comunitaria)
FOCAN (Jóvenes de CAN)



País Nicaragua
CII-ASDENIC (Centro de Información e innovación – Asociación de Desarrollo Social de Nicaragua).



UCA San Ramón (Unión de Cooperativas Agropecuarias San Ramón).



PRODECOOP (Central de cooperativas de Servicios Múltiples)



País México
VIDA A.C (Vinculación y desarrollo agroecológico en café)
UIMQROO (Universidad Intercultural Maya de Quintana Roo)



Índice

Encuentro RIAC-Joven 2015	5
Encuentro RIAC-Joven 2014	24
Encuentro RIAC-Joven 2012	37
Encuentro RIAC-Joven 2011	113

5to Intercambio Internacional
Juvenil Para la Seguridad y Soberanía
Alimentaria
Santa Cruz, California 12 a 21 de
febrero 2015

Red Internacional de Agroecología Comunitaria RIAC–Joven

Misión

Somos una red internacional de jóvenes comprometidos a formar vínculos y alianzas para acompañar procesos y lograr medios de vida sostenibles con enfoque agroecológico junto con la comunidad.

Visión

Ser una red integrada a través de un proceso de emprendimiento de los jóvenes en pro del desarrollo comunitario con justicia social y ambiental.

Valores

- Fraternidad
- Interculturalidad
- Empeño
- Comunicación
- Pasión
- Concordia
- Transparencia
- Colaboración
- Responsabilidad
- Equidad
- Empatía
- Honestidad
- Tolerancia
- Solidaridad
- Compromiso
- Respeto
- Congruencia

- Coherencia
- Compañerismo
- Acciones priorizada

Introducción

El Intercambio es un evento que se realiza anualmente, y el lugar se rota entre las regiones afiliadas con la Red en México, Centroamérica y EEUU. Durante el Intercambio, jóvenes rurales y líderes de proyectos colaborativos en la seguridad y soberanía alimentaria tienen la oportunidad de interactuar con estudiantes universitarios, organizaciones y productores locales que están trabajando para realizar sistemas agroalimentarias más sostenibles y justos.

Estos intercambios han permitido el desarrollo de habilidades y capacidades además de dar nuevas visiones al conocer experiencias y estrategias de producción, consumo y comercialización de productos locales.

En el año 2011 la Red de Agroecología Comunitaria (CAN) realizó un curso corto o intercambio, en Santa Cruz, California apoyado por Green Mountain Coffee Roster (GMCR), con jóvenes de los proyectos de CAN enfocado en la soberanía alimentaria, que tenía la meta de orientar a los jóvenes en el tema de soberanía alimentaria, como un compendio de con-

ceptos, problemas, estrategias y prácticas.

En el año 2012 se le dio seguimiento al primer intercambio con varias metas. Primero, es importante continuar construyendo capacidades entre los participantes, para lo cual se propuso realizar un segundo intercambio con los proyectos de seguridad y soberanía alimentaria financiada a través de CAN por GMCR, un intercambio que se enfocara en el papel e identidad de los jóvenes como promotores comunitarios/cooperativos en los diferentes proyectos

En el año 2014, el intercambio en Veracruz, Mexico fue un espacio que permitió a los participantes aportar a la red de jóvenes. Conocieron la experiencia del trabajo realizado con CAN a través de: los Investigadores Acompañantes de la Universidad de Chapingo (UACH), en las áreas de Diversificación productiva, Soberanía Alimentaria y Eco tecnologías.

Dentro de los objetivos a cumplir en el ultimo intercambio fue fortalecer la Red Juvenil de CAN a través de una planeación estratégica: motivo por el cual se elabora el presente Plande mejora ahora en adelante.

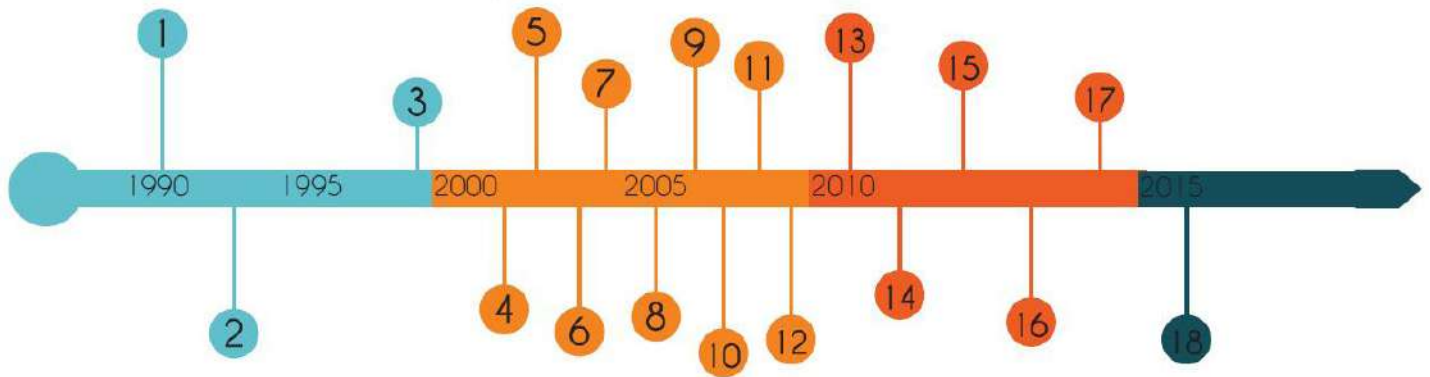
El 5to Intercambio Juvenil este año 2015, trabajamos a fortalecer la estructura y funcionamiento de la Red de Jóvenes; mejorar capaci-

dades en prácticas que fortalecen la seguridad y soberanía alimentaria en las comunidades, y que aumenta la capacidad de liderazgo entre los y las jóvenes; conocer y compartir experiencias y soluciones en California para la justicia social; y fortalecer alianzas entre las distintas organizaciones contrapartes de CAN y de la Red Juvenil.

Para participantes de los EEUU, este intercambio ofreció la oportunidad de escuchar directamente a los líderes juveniles de Mesoamerica sobre las luchas diarias que enfrentan y las soluciones que se están desarrollando para llevar sus propias comunidades hacia la seguridad y soberanía alimentaria. Fue una oportunidad para aprender cómo todos podemos apoyar y fortalecer los esfuerzos liderados por jóvenes para hacer el cambio.



Linea de tiempo



1. 1990 Nace CII ASDENIC. Inicia VIDA como un movimiento de lucha social

2. 1992 Fundación de UCA San Ramón - 26 de abril

3. 1999 1er curso de agroecología en Santa Cruz. Se compró el beneficio seco en PRODECOOP

4. 2001 Diagnóstico de Sostenibilidad en Fincas Cafetaleras UACHVIDA. Estudiantes visitan comunidades

5. 2002 Se funda CAN y nace la colaboración con la UCA San Ramón.

6. 2003 Inclusión de los principios agroecológicos y primer venta de café

7. 2004 Los estudiantes de la Universidad de Santa Cruz se interesan en saber de dónde venía la comida. Café "Comercio Justo

Directo" de Costa Rica

8. 2005 Se realiza la primera pasantía en Huatusco. Los estudiantes de educación acción que viajaron a Costa Rica incidieron las primeras iniciativas.

9. 2006 Se empieza a trabajar el tema de seguridad y soberanía alimentaria. Se aprobó el programa de becas Nace FoCAN

10. 2007 Fundación de UIMQRoo

11. 2008 UIMQRoo participa en el curso corto. Reunión anual de la Red de CAN México participa Susana de UIMQRoo.

Nace FoCAN.

Se hace un estudio de la flora y la fauna y las condiciones de vida de los cafetaleros y estudio de comercio justo y género (UCA y CIIASDENIC, PRODECOP)

Intercambio de Coordinadores Se inicia el programa de pasantías en

la UCA San Ramon Se funda legalmente VIDA A.C.

Diagnóstico y planes de acción de la cooperativa de base en PRODECOOP Pasantías en UIMQRoo

12. 2009 Educación acción y pasantías en la UCA San Ramón Estudios para conocer las formas de vida campesina, esto duró 3 semanas.
Investigación sobre el trabajo invisible (No es remunerado) CIIASDENIC Nace el convenio Agroeco, es la marca de CAN, y se hizo el muestro de catación.
Pasantías en UIMQRoo
Participacion en curso corto UIMQRoo

13. 2010 Reuniones sobre la seguridad alimentaria dentro de CAN.
Estancias de campo.
Proyecto de SSA en colaboración con CII ASDENIC y PRODECOOP
Curso corto participa UIMQRoo

14. 2011 Nace el Proyecto de Liderazgo juvenil y Educación para la Agricultura Sostenible y Soberanía Alimentaria (Jóvenes SOBAL), con la participación de UCA San Ramon y VIDA A.C.
1er intercambio juvenil en Santa Cruz con la participación de UCA San Ramón, VIDA A.C., UIMQRoo
Se fundó la Red de Jóvenes.
Se inicia la venta de café Agroeco con UCA San Ramon.
Pasantías en UCA San Ramón

Visitan de CAN a VIDA A.C.
Proyecto SSA Yucatan.

15. 2012 Primer curso de campo 2º intercambio Internacional de Jóvenes realizado en Nicaragua con CIIASDENIC y UCA participa UIMQRoo, UIMQRoo, VIDA A.C.
Proyecto de SSA en Quintana Roo Estudio de cafetales en donde se ha incrementado las aves dentro de los cafetales, el incremento en los frutales para brindar información relación transparente a los compradores. Se iniciaron los debates cerrados.
Pasantías en UCA San Ramón y Primeras Pasantías en VIDA A.C.
Primer envío de café Agroeco en VIDA AC

Venta de café Agroeco UCA
Se transversaliza la SSAN en el que hacer de PRODECOOP

16. 2013 3er Intercambio de Jóvenes en Santa Cruz, participa UCA, VIDA, CII ASDENIC, UIMQRoo
Tour Agroeco llegaron compradores y tostadores, donantes para visitar a la comunidad.
Fortalecimiento del enfoque Agroecológico en PRODECOOP
Los jóvenes empezaron a trabajar en localidad Tabasco y el primer tianguis (Intercultural Maya).
El Dr. Steve visita Tabasco
XIII Curso internacional de Agroecología en Quintana Roo.
Focan Crea un poster para dar a conocer información sobre de donde viene el café Agroeco.
Venta de café Agroeco UCA y

VIDA.

Pasantías UCA

Se trabajó el enfoque de IAPA en PRODECOOP

Capacitación en planes de Negocio UIMQRoo

17. 2014

4º Intercambio internacional de jóvenes en VIDA A. C y participo UCA, CII ASDENIC, UIMQRoo
Curso de Agroecología número 15 (Nicaragua) organizado por CII ASDENIC, participa UCA San Ramón UIMQRoo

Fortalecimiento de la Red de Promotores (capacitación en temas de Agroecología.)

PRODECOOP

Pasantías UCA y VIDA A.C.

Venta de Café Agroeco UCA y VIDA

Intercambio entre UIMQRoo – VIDA
Capacitación captura de agua UIMQRoo – VIDA

Se realiza el Diagnostico y manejo agroecológico de la roya del café en VIDA con Dr Carlos Guadarrama

CII ASDENIC visita UIMQRoo y VIDA A.C.

Proyecto SSA expansión UIMQRoo

Intercambio de estudiantes ASB UIMQRoo

18. 2015

5to intercambio de Jóvenes en Santa Cruz organizado por CAN y FoCAN, participa CII ASDENIC, UCA, VIDA, PRODECOOP



Fortalezas y Aportes de las organizaciones en la Red de Jóvenes RIAC-Joven

Somos un modelo de interculturalidad. Aportamos con el conocimiento del modelo universitario de interculturalidad con proyectos productivos en comunidades. Creamos conocimiento y trabajo holístico. Se beneficia con el surgimiento de ideas/ proyectos innovadores, como complemento a la visión y misión de la red.

Podemos llegar a impulsar el cambio en los sistemas de producción existentes, hacia sistemas que respetan la sincronización del ámbito social y ambiental.

Tenemos documentado lo que realizamos en forma de videos y manuales. Involucramos a mas jóvenes en el cambio agroecológico. Aprovechamos la gestión de proyectos, la incidencia ámbito de la comunidad, municipio, y a nivel internacional de la Red, y las pasantitas nacionales e internacionales.

Beneficiamos la Red conocida, sólida, transparente, y comprometida con transmitir una diversidad de conocimientos, experiencias, y practicas. Podemos hacer transformación social: mayor justicia, humanismo, colaboración, relaciones comerciales justas y transparentes.

Todo el equipo participa en cada encuentro, intercambio o acción desarrolladas con la red compartiendo ideas, conocimientos y experiencias. Llevamos a la practica los conocimientos adquiridos en los intercambios. Respetamos a las idiosincrasias de la gente con que trabajamos o interactuamos. Aprovechamos el trabajo en equipo, las parcelas experimentales y transversalización de la SSAN. Gracias a la red se ha desarrollado el enfoque agroecológica. Podemos a llegar a ser una Red sin fronteras, sólida, consolidada, reconocida, fortalecida, con programas líder de SSAN, agroecológica desarrollo social y ambiental conjuntos.

Un equipo intercultural, multidisciplinario con habilidades , nuevas ideas emprendedoras, y una sistema de producción integral. Aportamos con taller de emprendimiento, métodos de siembra tradicionales, involucrando a otras organizaciones; recetas de alimentación balanceada para niños y adultos; una metodología de factoría de conocimiento y de procesamiento de alimentos; y la comercialización de abonos orgánicos y productos foliares. También aportamos con nuestra vinculación universitaria y mediante pasantillas. Aprovechamos los conocimientos científicos de las universidades en la red y de CAN. También nos apropiarnos de técnicas de producción aplicadas por las

otras organizaciones de la red como las ecotecnologías y de recetas alimenticias que hay en los otros países y que podemos compartir con nuestras comunidades. Beneficiamos la red con conocimientos aplicados en campo generando capacidades en el equipo como en las comunidades. Podemos llegar a el beneficio común con ámbito social y a transformar la ecología en nuestra busca de el equilibrio sostenible

Compartiendo Semillas de Esperanza – Evento de Donantes

Como parte de el 5to Intercambio, el Consejo de Administración de CAN acogió su primer evento de donantes donde los gran partidarios de el trabajo de CAN—incluyendo la Red RIAC-Joven— tuvieron la oportunidad de conocer los jóvenes líderes y escuchar historias acerca de su trabajo. Los líderes juveniles también aprovecharon la oportunidad para agradecer a los donantes, así como compartir el impacto de sus proyectos en las vidas de sí mismos y de sus comunidades.

El evento fue organizado en la Casa Provost Cowell en el campus de Universidad de California, Santa Cruz e incluyó a 40 personas. Cada una de las cuatro regiones representadas en el Intercambio organizó una mesa donde compartieron sus historias y comidas regionales.

Se ofreció mole de pollo, albóndigas, gallopinto y nacatamales. Los participantes oscilaron entre los individuos que eran muy familiares y activa con la CAN, como Bronson Baker, el dueño de Santa Cruz Coffee Roasting, y miembro de el consejo de administración, John Crary, a los individuos que eran nuevos a CAN.

Además de ganar una mayor conciencia de los efectos positivos que su patrocinio de CAN está teniendo, los invitados se dieron cuenta de que tenían una experiencia única de conocer a jóvenes líderes de México y Nicaragua que se dedican a hacer sus comunidades sostenibles a fin de que las familias campesinas podrán prosperar.

Taller sobre la Milpa Experimental

Experimentación con el uso de químicos y no usar químicos—cuales son los mejores resultados? Cual es la manera que vamos a trabajar según los resultados? Experimentación es una herramienta para determinar esto – una herramienta para la toma decisiones.

La idea es evaluar en un año las experiencias en el próximo intercambio. Deben de usar fotos, lista de avances y descripción de resultados de los experimentos por organización.

Planes de seguimiento en experimentación agroecológica en la milpa por organización.

Organización	¿Que hacer?	¿Cuándo?
UIMQRoo	Filtración de Agua	Abril – Junio 2015
VIDA, A.C.	Aplicación de MMM en el café,	Junio 2015 – Adelante
CII-ASDENIC	Milpa experimental y uso de caldos viscosos y filtración de agua	Abril – Mayo 2015
UCA San Ramón	Incorporación de MM en preparación de composta y bioles (biofermento)	Marzo – Junio 2015

Taller sobre Facilitación

¿Que es un facilitador?

Es lo que facilita. No es lo que da su opinión, mas bien es moderador. Es lo que tiene control en el momento, pero no va a obligar a los participantes hacerlo. Es dar a conocer el tema, como lo va a hacer, es la responsabilidad de facilitador explicar esto, nada mas.

En una agenda debe de hacerlo en conjunto, para organizar el tiempo.

Intercambio de Semillas

El intercambio de conocimiento y técnicas para seleccionar, guardar, y compartir semillas fue un dialogo entre el gerente de la finca de la universidad de Santa Cruz y los promotores y lideres de proyectos Jóvenes SSAN. El señor Christoff Bernau describió el proceso que usan considerando factores como el clima, la temporada, el propósito de producción, y la capacidad del equipo que además de producir alimentos también tienen responsabilidades de educación y capacitación de la comunidad alrededor. Los compañeros de Jóvenes SSAN tuvieron varias preguntas, estrategias de compartir, y también la oportunidad de interactuar con una maquina sencilla para limpiar semillas que ha sido muy útil para el compañero Christoff, al fin todos cambiaron semillas de sus tierras por las del otro.

Noche con FoodWhat?!, Jóvenes Sanos, y Rooted in Community

Este encuentro de jóvenes fue una experiencia preciosa y bien importante de reflejar experiencias y sueños para un mejor mundo entre los que lo van a heredar. Los participantes eran miembros de tres organizaciones juveniles para la justicia alimentaria: FoodWhat?! de Santa Cruz, Jóvenes SANOS y Rooted in Community de Watsonvi-

lle, y los Jóvenes SSAN representando México y Nicaragua.

Empezamos con una fuerte y sagrada oración honrando a la Madre Tierra y pidiendo bendición del Creador por la lucha que nos enfrenta y el trabajo que es nuestro deber que hacer. La gran mayoría de jóvenes hablaron en español dando que todos eran Latinos pero con experiencias distintas—viviendo a uno o otro lado de la frontera estadounidense.

Después de compartir historias de nuestro trabajo, sentimos nuestra conexión de ser parte de un movimiento global para la justicia y soberanía alimentaria comunitaria. Los jóvenes luego cocinaron juntos en grupos. Prepararon tacos de pollo con tortillas hecho a mano, salsa de cítricos, guacamole fresco, ensalada de repollo, sopa de arroz, frijoles, una mezcla de raíces y tubérculos cultivados por los jóvenes de FoodWhat?!, y un pie de fresas con fresas de Watsonville.

Visita al Jardín Comunitario de Mesa Verde

Los proyectos y objetivos de los jardines comunitarios Mesa Verde están diseñados para combatir riesgos de salud relacionadas con dietas insaludables—como el diabetes y la obesidad—de frente con métodos reconocidos para prevenir estas enfermedades. Promoviendo el acceso a frutas y verduras—acoplado con el movimiento

y ejercicio a la base de jardinería—ha tenido un gran impacto en las dietas de cientos de niños, niñas, jóvenes, y sus familias en un condado donde 70% de Latinos sufren de la obesidad comparados a 54% de Caucásicos.

Durante la visita escuchamos detalles sobre el trabajo de Mesa Verde, como las familias preservan la comida—como enlatar tomates y deshidratar la fruta—y las similitudes en estrategias de el jardín comunitario en Watsonville y los huertos familiares en las comunidades. También conocimos una “planta mágica” y recibimos unas semillas de esta planta que en ingles se conoce como Kale.

Taller de Tecnologia

Todos nos reunimos en el Digital NEST—o el Nido Digital—un espacio digital abierto a jóvenes en los condados de Santa Cruz y Monterrey, con la meta de fortalecer comunicación entre la red y aprender algo nuevo. Digital NEST combate la “brecha digital” a través de los servicios que brinda los jóvenes: acceso a computadoras, programas de editar videos, fotos, etc., Internet, otras herramientas digitales, y cursos de temas relacionados con la tecnología.

Aunque todos nos sentimos diferente a manipular una computadora, los compañeros con mas experiencia apoyaban a

los compañeros sin tanto experiencia. Juntos exploramos mas a fondo programas como Word, Excel, Facebook, y las cuentas de correo electrónico!

Conocimiento

Centro--un centro de recursos para estudiantes chican@s y latin@s. Funciona como una conversación con grupos chicos. Participantes del intercambio compartieron sus conocimientos con los estudiantes de la universidad mientras respondían las preguntas para la tarde. Estudiantes aprendieron sobre las problemas socio-económicas además de las soluciones que proponen los proyectos de la red.

Amah Mutsun Jardín de Re-Aprendizaje

Una de las actividades mas importantes y especiales fue la visita al proyecto de re-aprendizaje, o mas bien re-conocimiento de las practicas culturales tradicionales del tribu indígena Amah Mutsun del área de Santa Cruz a la costa central de California. Este tribu ha establecido un acuerdo con el jardín botánico de árboles de la Universidad de Santa Cruz para poder cultivar las plantas tradicionales y nativas que su pueblo había usado por siglos antes de la conquista de sus tierras por españoles. Los compañeros Jóvenes SSAN pudieron identificarse con mucha de la historia, las

preocupaciones actuales, el conocimiento y practica ancestral de su gente, y la esperanza de este tribu indígena norteamericana para un futuro en mejor balance con los ciclos naturales de la tierra.

Cocina Compartida

Una noche caótica—con cada grupo preparando un platillo distinto—pero divertida donde todos tuvieron la oportunidad de hacer un intercambio de culturas a través de comidas que representan a su región. Recetas de México, Estados Unidos, Nicaragua, y Syria crearon esta cena internacional. Platillos incluyeron tinga, un guiso de calabaza de , mezcla de verduras y arroz, baklava, y mucho mas! Nacatamales también fueron preparados y repartidas después de la cena con los estudiantes de PICA y del curso de FoCAN—Cultivando una Revolución Diaria.

Visita a J.P. Organics

Fuimos a visitar a la familia de “JP” (Juan Pablo segundo), un joven Mexicano de Salinas, California que después de cumplir un Programa Educativo Para Pequeños Agricultores ayudo a su familia realizar su sueño de tener y operar una finca y negocio de alimentos orgánicos independientemente y totalmente entre familia. El papa, don Pablo estaba bien feliz de poder hablar en su lengua nativa con los compañeros Jóvenes SSAN sobre las técnicas tradicionales que usan y las herramientas que les

ayuda manejar los cultivos con facilidad ya que el esta mayor y sus esposa también pero siguen trabajando la tierra igual como siempre han hecho y por generaciones atrás en sus pu blos Jalisqueños. La experiencia familiar nos sirvió de consuelo saber que entre la gran escala de producción agrícola convencional en el Valle Central de California, el espíritu del campesino Mexicano vive y sigue en lucha.

Visita a Santa Cruz Coffee Roasting, Co.

Bronson Baker, el dueño de Santa Cruz Coffee Roasting Company—la compañía que tuesta el café AgroEco—invito a todas y todas a un café en su cafetería para aprender un poco sobre la historia de SCCRCO y su dedicación a comprar de productores de una manera justa.

“Este año vi mucho crecimiento en mis amistades. Muchos tenias mas energía para compartir especialmente con la comunidad de Santa Cruz que tal vez no entendía español. Creo que estar en los EEUU es difícil porque hay muchas distracciones pero los jóvenes superaron la exhausta y tuvieron tiempo para compartir.” —**Adriana Murguía, Fo-CAN Coordinadora de Intercambio**

Catación de Café en New Leaf

El café es una bebida compleja capaz de mas de 800 aromas—hasta la misma variedad de café puede tener sabores distintas por su origen, tueste, o forma de elaboración. Granos de baja calidad no nos ofrece muchos sabores agradables, pero con cafés frescos y de mejor calidad deleita el paladar.

En New Leaf—un mercado dedicado a comidas sanas y productores locales—participamos en una catación de café para probar la diferencia entre el AgroEco de las cooperativas en San Ramón, Nicaragua y la de las altas montañas de Veracruz, Mexico.



Evaluación de Avances en el Último Año

Cada organización miembro de la red de jóvenes evaluó sus avances según el plan de mejora que se desarrollaron durante el 4to Intercambio Juvenil en mayo de 2014. Aquí los resultados de la evaluación:

Organización	Acción		Logros	Dificultades	Necesidades	Expectativas
UIMQRoo	Compartir experiencias en la Universidad	X	Graduación PIMI, en clases, etc.	Difusión y practicas de nuevas practicas como la Agroecología	Espacio Logística	Difusión y Practicas
	Nuevos aprendizajes en el campo	X				
	Club de comida sana	X		Falta de organización y comunicación	Encargado para dar seguimiento y dinero	Vinculación con el tianguis orgánico
	Capacitaciones virtuales			No hay seguimiento, tiempo, falta de tecnología	Espacio, claridad de tipos de capacitación, organización, personas responsables	
UCA San Ramón	Implementación de algunas practicas y nuevos conocimientos	X	Mayor liderazgo en el proyecto y en las comunidades. Nuevos conocimientos en Agroecología— Café Agroecológico y huertos	Falta de comunicación dentro de la Red y del equipo coordinador de la Red	Falta de propuesto y recursos como Red para realizar acciones conjuntas que fueron planificadas como Red. También falta la coordinación para la construcción de Eco tecnologías.	Mejórala coordinación y la comunicación entre las organizaciones, motivación, trabajo en equipo, y la gestión de proyectos de la Red como Red.
	Lanzamiento de campana de masculinidad y violencia	X	Se creo un video en donde salieron los promotores del proyecto. La compartimos en la pagina de Jóvenes SSAN			
	Compartir el Recetario	X	Se compartió en la pagina de Facebook			
	Curso de Computación	X	Los promotores crearon una cuenta de Facebook y entrar al grupo Jóvenes SSAN			
	Intercambio con VIDA					
	Intercambio con CII-ASDENIC					

Organización	Acción		Logros	Dificultades	Necesidades	Expectativas
VIDA	Captación de agua de lluvia.		Se construyo una cisterna de prueba	No hubo lluvia para llenar la cisterna y identificar problemas en la construcción	Dinero y lluvia	
	Intercambio con Nicaragua—CII-ASDENIC			Dinero. No se ha presupuesto o programado este Intercambio	Dinero. Comunicación para coordinación.	Durante este Intercambio agendar fecha y presupearlo.
	Intercambio con UMQRoo		Construcción de cisternas. Capacitación a promotores y comunidad de Tabasquito. Se fortaleció la relación con la Universidad	Tiempo del la comunidad y la Universidad Comunicación— lenguaje.	Contar con un manual mas descriptivo.	Elaborar manual
	Fomentar la organización de los nuevos jóvenes a la red		Los jóvenes de Las Cañadas, Cosautlan y Guzmanla que participaron en el Intercambio el ano pasado compartieron sus experiencias	Buscar mayor comunicación con Universidad Autónoma de Chapingo	Un enlace el la carrera comprometido	
	Comunicación			No hubo comunicación ni coordinación en la tema	Un experto	
	Capacitación en la construcción de baños secos			Dinero y el ciclo escolar	Dinero	Buscar fondos
	Huertos Bio-intensivos		Capacitaciones y acompañamiento	Ciclo escolar de estudiantes		Seguimiento
	Capacitación en bioconstrucción					
	Estufas ahorradoras		Se programaron	Cosecha de Café	Materiales y diseños	Construcción de estufas

Organización	Acciones		Logros	Dificultades	Necesidades	Expectativas
PRODECOOP	Se realizaron talleres para elaboración insumos por cooperativa	X		La coordinación interna y con los otros organizaciones. Recursos financieros para implementar experiencias	Destinar fondos para ejecución de acciones como Red y mejorar sistemas de Comunicación y Coordinación	Participar en la formulación, ejecución de proyecto conjunto como red. Mejorar coordinación entre las organizaciones miembros de la red
	Diversificación de Producción	X				
	Se implementaron sistemas de tratamiento de aguas grises	X				
	Producción y almacenamiento de semillas y alimentos sanos.	X				
CII-ASDENIC	Curso de Agroecología	X	Participación de miembros de la Red en curso internacional de agroecología			Elegir una persona que recuerde a las organizaciones las actividades pendientes a ejecutar para que se completen Incluir en el plan de la organización el plan de la Red Completar las actividades pendientes del año anterior Intercambio con estudiantes de UIMQRoo—platica de Programación
	Taller de Emprendimiento	X	Se lograron en UIMQRoo y la Universidad de Chapingo			
	Reunión con VIDA	X	Conocer mas sobre VIDA y el trabajo con las mujeres de los anturios. Comprender un poco sobre la carrera de Redes Agroalimentarias y ser padrinos de la carrera de Agroecología de la UNAN que se abrirá en 2014			
	Pasantilla de un estudiante de la Universidad de Chapingo	X	Coordinar para recibir mas jóvenes pasantes			Empezar con una programa de pasantillas con universidades nacionales

Organización	¿Qué?	¿Cómo?	¿Cuándo?	¿Dónde?	¿Quien?
Red RIACJoven (GENERAL)	6to Intercambio Internacional de Jóvenes para la SSAN			San Ramón y Estelí, Nicaragua	UCA SR, CIIASDENIC, PRODECOOP
	Intercambios sobre Ecotecnologías, productos deshidratados/procesados, y elaboración y uso de productos Agroecológicos	Definir aportación de cada organización; destinar fondos de proyectos; aprovechar al máximo las visitas para efficientar los recursos, tiempo, oportunidad.	Marzo?	Nicaragua	UCA SR, CIIASDENIC, PRODECOOP, VIDA AC
	Desarrollo de currículo virtual y plataforma virtual para compartircapacitaciones virtuales	Clarificar como enlazarnos; luego cada organización comparte una actividad/ producto/video/manual con todos.			
	Recaudación de fondos		Todo el año		Todos
	Experimentación agroecológica	Ver abajo	Todo el año	Todos los sitios	Jóvenes
	Formular proyectos en conjunto en beneficio de la red.	Reuniones con organizaciones que conforman la red.	Mayo 2015	Facebook, Skype	Erika, SK, Misael, Claudia, Yadira
UCA San Ramón	Ecotecnologías	Fondos de proyecto SSAN	Marzo 2015	San Ramón, Nicaragua	VIDA AC, UCA SR
	Intercambio interno con CIIASDENIC – Mercosol, productos deshidratadas	Visita al mercado campesino, y capacitación sobre productos deshidratados	Marzo 2015	San Ramón, Nicaragua	CII-ASDENIC, UCA SR
	Compartir experiencias con VIDA AC sobre la producción de café agroecológico.	Intercambio con VIDA AC sobre café agroecológico (combinado con intercambio sobre ecotecnias). Fondos de la red (CAN)	Marzo 2015	Cooperativa Denis Gutiérrez, San Ramón, Nicaragua	VIDA AC, UCA SR
	Compartir documento-recurso sobre la elaboración de productos agroecológicos en los huertos	Subir a las redes sociales, Facebook	Abril 2015	San Ramón	UCA SR

Resumen: Se logró mucho durante el año cada organización. En respeto a los compromisos que se hizo en el Plan de Mejora de 2014, mucho se logró, pero por retos de comunicación, estructura de liderazgo, falta de recursos, y falta de tiempo, faltaba avances en los áreas de: estructura de comunicación y plataforma para compartir recursos; capacitaciones virtuales; y intercambios internos.

Plan de Mejora de la Red RIAC-Joven de CAN

Organización	¿Qué?	¿Cómo?	¿Cuándo?	¿Dónde?	¿Quién?	
UCA San Ramón	Gestión de Fondos para proyecto con jóvenes		Enero – Junio 2015		CAN, UCA SR, VIDA AC	
	Experimentación en aplicación de MM en preparación de composta y bioles;	Experimentación con productores	Marzo – Junio	Cooperativas de base	Promotores, Cooperativas de base	
UIMQRoo	Promover comida sana	Lunes de comida saludable; compartir recetas virtuales	Marzo – Abril 2015; Agosto – Diciembre 2015	UIMQRoo; plataforma virtual	Angélica, Jesús, Susanne	
	Expandir el tianguis agroecológico	Subir fotos del tianguis	28 Febrero 2015	UIMQRoo, plataforma virtual	Jesús	
		Dar a conocer la red en el tianguis	28 Febrero 2015		Angélica	
	Compartir información y materiales con la red	Sube materiales, folletos, fotos.	Cada Evento		Daniel de UIMQRoo	
	Elaborar estrategias para la permanencia en la red de los jóvenes egresados	Que sigan activos en Facebook; invitarlos a eventos	Continuo	Facebook y eventos	Susanne	
	Recaudar fondos	Campaña de concientizar sobre la SSAN, venta de camisetas y tasas		Marzo – Mayo	Tianguis, UIMQRoo	Dany, Angélica y Jesús
		Profesores y estudiantes colaboran activamente en juntar los recursos para asistir en el Intercambio		Marzo	UIMQRoo	Susanne
Experimentación con filtración de agua	Pendiente		Abril – Junio	Nicaragua	Pendiente	
VIDA, A.C.	Procuración de fondos de la Red	Elaboración de un proyecto que incluya el área de jóvenes	Marzo – Junio	Ixhuatlan u Cosautlan	Gisela, jóvenes, familias	
		Venta de café Femcafé, y un porcentaje se va a los fondos de la red.	Marzo – Próximo Encuentro	México	Jóvenes, Fabiola de VIDA, A.C.	

Organización	¿Qué?	¿Cómo?	¿Cuándo?	¿Dónde?	¿Quién?
VIDA, A.C.	Intercambio Interno	Integrar las otras organizaciones y definir temas	3era Semana Febrero	Nicaragua	UCA SR, VIDA, PRODECOOP
		Agenda	1era Semana Marzo		
		Realizar intercambio	22-28 de Marzo		
	Trabajar con materiales para compartir	Diseño para el mejoramiento de los materiales (cisternas, recetario)	Marzo – Octubre 2015	Ixhualtan	Carlos, Gabriela, Claudia
	Fortalecer la red de jóvenes VIDA en organización, capacitación (relación mas estrecho con estudiantes)	Realizar convocatoria y establecer criterios, incluir a los jóvenes del proyecto.	Marzo – Abril 2015	Región VIDA	Claudia, Clara
		Ejecutar 3 actividades o talleres de capacitación organización	Marzo – Diciembre 2015	Centro Vida Campesina	Red de Jóvenes VIDA
	Sexto Intercambio de la Red RIACJoven		2016	Nicaragua	Todos
Experimentación con aplicación de MM en el café milpa experimental	Adecuar las practicas para aplicaren Veracruz. Establecer parcelas demostrativas/ experimentales	Junio en Adelante; Mayo	Región VIDA	Juan Jiménez, Elbia Juárez, Lucia	
PRODECOOP	Aprovechar espacios para dar a conocer la perspectivas de la red dentro de la org.	Pedir espacio o audiencia con CE y CA de PRODECOOP para divulgar el quehacer de la Red. Presentar memoria del Intercambio.	15 Marzo – 15 Abril	Oficinas centrales de PRODECOOP	Los 3 participantes de PRODECOOP
	Gestionar recursos para participar en los diferentes intercambios.	Presentar propuestas de jóvenes emprendedores de las cooperativas de base a ONGs y CA de PRODECOOP, para gestionar su financiamiento	Agosto – Octubre 2015	Cooperativas y Oficinas centrales de PRODECOOP	Promotores, lideres, equipo técnico de PRODECOOP
	Promover la participación de promotores o miembros de la cooperativa en el intercambio sobre Ecotecnologías ferrocemento en Nicaragua.	Revisar presupuestos de proyecto para garantizar participación de promotores en el intercambio	Marzo 2015	UCA SR, PRODECOOP, VIDA AC	Misael Rivas
	Promover desde la red la implementación de ferias gastronómicas en las cooperativas de base.	Organizar a jóvenes en cooperativas de base; implementar huertos diversificados	Agosto – Sept 2015	Cooperativas de base	Equipo técnico y promotores

Organización	¿Qué?	¿Cómo?	¿Cuándo?	¿Dónde?	¿Quién?
PRODECOOP	Trabajar un manual sobre elaboración de caldos y subirlo en la plataforma virtual	Trabajar diseño, fotografía, y video; revisar información documental	Junio – Julio 2015	Cooperativas de base	Equipo técnico
CII-ASDENIC	Desarrollar una plataforma virtual para brindar talleres virtuales (formación de capacidades humanas; importancia del agua en la vida)	Formular una lista de talleres que sean de interés a todos; publicarlo para que elijan el de su preferencia	Abril 2015	Facebook y Skype	Danis Pérez
	Talleres de procesamiento de productos (como parte de un intercambio interno en Nicaragua)	Intercambio interno con UCA SR, VIDA AC, y PRODECOOP	Abril 2015	San Ramón	Luis Humberto, CII-ASDENIC, UCA San Ramón
	Formular proyectos en conjunto en beneficio de la red.	Reuniones con organizaciones que conforman la red.	Mayo 2015	Facebook, Skype	Erika, SK, Misael, Claudia, Yadira
	Encuentro en Nicaragua/ Intercambio interno		Marzo 2015	Nicaragua	Erika, SK, Misael, Claudia, Yadira
	Encuentro en Nicaragua/ Intercambio interno		Abril – Mayo 2015		
FoCAN	Diseminar experiencia del Intercambio 2015	En reuniones, encuentros	2015	UCSC	FoCAN
	Mejorar el rol de FoCAN en la Red	Involucrarse mas en CAN	2015	UCSC	FoCAN
	Crear mas vínculos en la universidad	Promover AgroEco, vincularse con Real Food Challenge	2015	UCSC	FoCAN



4to Intercambio Internacional
Juvenil Para la Seguridad y Soberanía
Alimentaria
Ixhuatlán del Café, Ver. 17 de mayo 2014

Misión

Somos una red internacional de jóvenes comprometidos a formar vínculos y alianzas para acompañar procesos y lograr medios de vida sostenibles con enfoque agroecológico junto con la comunidad.

Visión

Ser una red integrada a través de un proceso de emprendimiento de los jóvenes en pro del desarrollo comunitario con justicia social y ambiental.

Valores

- o Fraternidad
- o Interculturalidad
- o Empeño
- o Comunicación
- o Pasión
- o Concordia
- o Transparencia
- o Colaboración
- o Responsabilidad
- o Equidad
- o Empatía
- o Honestidad
- o Tolerancia
- o Solidaridad
- o Compromiso

- o Respeto
- o Congruencia
- o Coherencia
- o Compañerismo
- o Acciones priorizada



Introducción

En el año 2011 la Red de Agroecología Comunitaria (CAN) realizó un curso corto o intercambio, en Santa Cruz, California apoyado por Green Mountain Coffee Roster (GMCR), con jóvenes de los proyectos de CAN enfocado en la soberanía alimentaria, que tenía la meta de orientar a los jóvenes en el tema de soberanía alimentaria, como un compendio de conceptos, problemas, estrategias y prácticas.

En el año 2012 se le dio seguimiento al primer intercambio con varias metas. Primero, es importante continuar construyendo capacidades entre los participantes, para lo cual se propuso realizar un segundo intercambio con los proyectos de seguridad y soberanía alimentaria financiada a través de CAN por GMCR, un intercambio que se enfocara en el papel e identidad de los jóvenes como promotores comunitarios/ cooperativos en los diferentes proyectos

tido el desarrollo de habilidades y capacidades además de dar nuevas visiones al conocer experiencias y estrategias de producción, consumo y comercialización de productos locales.

Este año 2014, el intercambio será un espacio que permitirá a los participantes aportar a la red de jóvenes, nuevas prácticas que reforzaran los procesos y el trabajo en su región, conocerán la experiencia del trabajo realizado con CAN a través de; los Investigadores Acompañantes de la Universidad de Chapinigo (UACH), en las áreas de Diversificación productiva, Soberanía Alimentaria y Eco tecnologías; visitando las comunidades participantes y el intercambiando experiencias con los jóvenes estudiantes de la UACH de la carrera de Redes Agroalimentarias, además que será un parteaguas al fortalecer la red de jóvenes definiendo líneas estratégicas y acciones de mejora.

Estos intercambios han permi-

Dentro de los objetivos a cumplir en este intercambio es fortalecer la Red Juvenil de CAN a través de una planeación estratégica: Motivo por el cual se elabora el presente Plan de mejora.

Planeación estratégica

Para efectos de la planeación este primer documento se identifica el diagnóstico de la Red Internacional de Agroecología Comunitaria RIAC - Joven, a partir de las necesidades específicas de las organizaciones, el análisis análisis FODA y se establecerán las acciones concretas. Posteriormente se agregara al plan de mejora el análisis de la información enviada para completar la planeación a mediano y largo plazo.

Diagnostico. Identificación de necesidades

Comunicación

Necesidad de crear una plataforma. Internet, Correos, pagina de Facebook.

Necesidad de Vinculación; Escuelas, comunidades, universidades, etc.

Sistematización de acciones por

medio de la red (alternativa: Que cada organización aplique las mismas técnicas.)

Necesidad de un Plan de comunicación: Visual, redes sociales, medio de comunicación (local, nacional e internacional).

Necesidad de fomentar las acciones conjuntas, intercambios internacionales, intercambio o pasantías de promotoras/es entre las organizaciones participantes del a red.

Organización

Formalizar la Red Internacional de Agroecología Comunitaria RIAC - Joven:

Necesidad de estructurar la Red, que cuente con personal como coordinador general (Coordinación de la red por socias de CAN de la organización) coordinadores por organización. Revisar el nombre actual y la misión, visión, definir funciones, objetivos, imagen corporativa (logo), generar un plan estratégico



Realizar intercambios internos entre organizaciones de cada país.
Falta integración de mas jóvenes, de otras organizaciones. ONG- Gobiernos.
Falta coordinación de actividades entre las organizaciones.
Establecer alianzas nacionales e internacionales.

Capacitación;

Necesidad de fortalecer las capacidades, habilidades en ecotécnicas:
Bioconstrucción, otras ecotecnias.
Especializar a los jóvenes, que ya cuenten con habilidades pero que es necesario que se formen mas y se especialicen en sus áreas.

Gestión de fondos

Gestión de fondos para las organizaciones, para llevar a las organizaciones socias de la red.
Falta de fondos,
Generar un presupuesto de la Red, para e desarrollo de las actividades



Analisis FODA

Debilidades	Fortalezas
<p>Falta organización y consolidación de la estructura de la red: Coordinador que articule y de seguimiento a la red y sus actividades. Revisión de la MISIÓN, VISIÓN y Valores, objetivos y filosofía</p> <p>Falta de desarrollo de herramientas para la comunicación; Una plataforma de comunicación, Una imagen corporativa Replicar intercambio de conocimientos</p> <p>Falta compartir las competencias que poseen los integrantes del equipo de la Red de jóvenes CAN.</p> <p>Falta promoción, difusión del modelo social-ambiental. Aun sin una propuesta de Ventas de conocimiento .</p> <p>Falta la especialización en algunos técnicos o promotores.</p> <p>Falta la estructura formal de la RED: Carta compromiso, MANIFIESTO, criterios de pertenencia.</p> <p>Falta crear un área de procuración de fondos. No tenemos mercado para algunos productos.</p>	<p>Interculturalidad</p> <p>Mismos objetivos con enfoque holístico, con compromiso.</p> <p>Equipo multidisciplinario, con desarrollo de capacidades: Jóvenes capacitados ya en los últimos 3 intercambios.</p> <p>Organizaciones contra parte de a red solidas, que iniciamos los procesos desde lo local.</p> <p>Nuevas ideas (emprendedores)</p> <p>Recursos humanos con habilidades, destrezas y competencias en agroecología y con potencial de dar capacitaciones a otras organizaciones socias.</p> <p>Acompañamiento de CAN; en proyecto Café agroeco; así como con recursos económicos.</p> <p>Existe sistema de producción Integral, en el cual se puede hacer agroecología desde el patio de la casa hasta una tesis de titulación doctoral.</p> <p>Mercado Alternativo solidario</p>
Oportunidades	Amenazas
<p>Nuevas ideas por proyectos</p> <p>Intercambios de jóvenes organizados; es un grupo multidisciplinario, Jóvenes con capacidades que pueden potenciar la red.</p> <p>Financiamiento de proyectos</p> <p>Diversificación de los ingresos para dar valor agregado</p> <p>Desempleo</p> <p>La red puede incidir en la promoción, generación, búsqueda de mercados alternativos- búsqueda de espacios de ventas.</p> <p>Ofertar servicios profesionales, según las especializaciones con las que se cuenta.</p> <p>Compartir los distintos conocimientos, experiencias, habilidades y compromisos, buscando las formas. (métodos y metodologías, etc.)</p> <p>La red e jóvenes puede incidir para incluir a los jóvenes egresados de las universidades; a los proyectos para dar sostenibilidad y permanencia de los conocimientos habilidades ya adquiridas durante el proceso</p>	<p>Falta de agua.</p> <p>Cambio climático</p> <p>Fenómenos naturales</p> <p>Inseguridad económica</p> <p>No tenencia legal de la tierra de producción</p> <p>Políticas poco adecuadas de fomento a la producción al campo.</p> <p>Cambio de régimen político.</p> <p>Violencia: Familiar, patrimonial, ciudadana.</p> <p>Trasnacionales de agroquímicos globalizadas con promoción y publicidad que confunde.</p> <p>Hábitos de consumo y poder adquisitivo.</p> <p>Desempleo</p>

Analisis Estrategico

Identificación de las estrategias que son necesarias para; disminuir debilidades, minimiza las amenazas, potencializar o aprovechar oportunidades y desarrollar fortalezas

	Debiliaddes	Fortalezas
Amenazas	Elaborar un plan de mitigación de los efectos del cambio climatico.	Elaborar propuestas agroecológicas de cómo poder incidir en las políticas de fomento al campo o mitigar el impacto en los cambios de régimen político.
Oportunidaders	<p>Re organizar la Red Internacional de Agroecología Comunitaria RIAC - Joven . Crear un plan de comunicación integral.</p> <p>Elaborar una propuesta de venta de conocimientos.</p> <p>Busqueda de mecanismos para dar sostenibilidad y permanencia de los conocimientos habilidades ya adquiridas durante el proceso.</p> <p>Busqueda de mercado alternativo solidario</p> <p>Fomentar las relaciones de acompañamiento con CAN, a través de la identificación puntual de acciones.</p>	<p>Fomentar el desarrollo de capacidades de los jóvenes en eco tecnologías.</p> <p>Formar jóvenes con especialidades acordes con las necesidades de las organizaciones.</p> <p>Fomentar procesos locales: Justicia ambiental y social.</p> <p>Realizar Investigación acción, participativa.</p> <p>Replicar modelo de café agro eco para otros cultivos.</p>

Plazos de realizacion.

Para efectos de realización de las estrategias, se considero con los asistentes que es necesario establecer plazos en los que se debe realizar cada una de las estrategias propuestas, los cuales quedaron definidos; Corto Plazo= 1 Año, Mediano Plazo= 1-3 Años, Largo Plazo = 3-5 Años. Incluso sujeto a valorarse replantearlo por los actores de la red, en cada intercambio internacional, según los avances o cambios en el entorno que afecten la realización de los mismos

Estrategias	Corto Plazo	Mediano Plazo	Largo Plazo
Elaborar un plan de mitigación de los efectos del cambio climático.			X
Elaborar propuestas agroecológicas de cómo poder incidir en las políticas de fomento al campo o mitigar el impacto en los cambios de régimen político.			X
Re organizar la Red Internacional de Agroecología Comunitaria RIAC – Joven.	X		
Crear un plan de comunicación integral.	X		
Elaborar una propuesta de venta de conocimientos.		X	
Busqueda de mecanismos para dar sostenibilidad y permanencia de los conocimientos habilidades ya adquiridas durante el proceso.		X	
Busqueda de mercado alternativo solidario.			X
Fomentar las relaciones de acompañamiento con CAN, a través de la identificación puntual de acciones.		X	
Fomentar el desarrollo de capacidades de los jóvenes en eco tecnologías.	X		
Formar jóvenes con especialidades acordes con las necesidades de las organizaciones.		X	
Fomentar procesos locales: Justicia ambiental y social.		X	
Realizar Investigación acción, participativa.		X	
Replicar modelo de café agro eco para otros cultivos		X	

Plan de acción a corto plazo

Estrategia: Re organizar la Red Internacional de Agroecología Comunitaria RIAC –Joven.

Acciones para atender esta estrategia.

Acción	¿Cómo se va a hacer?	Fecha	Responsable
Generar una estructura de la RED	<p>Nombrar representante o coordinador por organización: Interno de la organización, involucrado en las actividades de jóvenes SSAN.</p> <p>Contar con una coordinación general Conformada por miembros de cada país.:</p> <p>Joven que haya participado por lo menos en 2 eventos de la red de jóvenes. Que cuente con el perfil de capacidades y habilidades.</p> <p>Electo cada año en cada informe: Evaluar desempeño en la red; para decidir una elección, reelección de acuerdo al desempeño.</p> <p>Participación por país en el informe coordinadores mas promotores (as), dinamizadores y por definir estudiantes y profesores, investigadores</p>	20 mayo 2014. Y seguimiento a los acuerdos.	Actores de la Red, como Asamblea constitutiva Los electos Coordinador Sub coordinador Secretario
Sistematización de las acciones, Informes, difusión, guías técnicas, fotografías y galerías.	<p>Crear instrumentos, herramientas, modelos, guías, etc.</p> <p>Tener un solo formato, estandarizarlos Comparte el coordinador general</p>	Jun 2014	CII-ASDENIC
Compartir receptorio SSANUCA Sn Ramón.	A través de la plataforma se comparte en digital	Cuando este lista la plataforma	UCA-San Ramón

Intercambios internos de la red	Generar y motivar intercambios entre CIIA-ASDENIC y UCA SAN RAMÓN (MERCASOL)	Ago. 2014.	UCA- CIIASDENIC
	Intercambio entre VIDA AC y NICARAGUA Temas: Eco tecnologías Ferrocemento Empoderamiento de mujeres (trueque), Cada café, metodologías de enseñanza aprendizaje. VIDA- Universidad Q. Roo	Enero 2015. Oct 2014	UCA- Sn Ramón. CII-ASDENIC VIDA AC, PRODECOOP VIDA AC/ Universidad de Q. Roo
Monitoreo y evaluación, coordinación de la red	Evaluar Crear indicadores herramienta de evaluación	feb 2015	Coordinación general
Curso de agroecología	Participación de miembros de la red UCA SR Participación de los estudiantes de Q. Roo.	jul 2014	Financiado por CAN Promotor coordinador.
Fomentar la organización de la nuevos jóvenes a a red	Estudiantes promuevan la experiencia en sus ámbitos de participación	Jun-Jul14. 30 may 14 Mes de Mayo	UACH Q. Roo Cañadas Cosautlán Guzmantla
Formar club de alimentos sanos para promover una buena alimentación.	Estudiantes promuevan la experiencia en sus ámbitos de participación	Ago 14	Universidad de Q. Roo

Estrategia: Crear un plan de comunicación integral

Acciones para atender esta estrategia.

Acción	¿Cómo se va a hacer?	Fecha	Responsable
Comunicación	Redes sociales Plataforma Imagen corporativa, lema logo	May 2014. Agosto?	Jóvenes SSAN, Pasantías, CAN, VIDA AC

Estrategia: Fomentar el desarrollo de capacidades de los jóvenes en eco tecnologías.

Acciones para atender esta estrategia.

Acción	¿Cómo se va a hacer?	Fecha	Responsable
Captación de agua de lluvias	Realizar diagnostico, sobre las condiciones de donde se construirá la cisterna prueba. Taller de capacitación (3 días)	15 sep-15 oct 2014.	VIDA AC
Capacitación en la construcción de baños secos	Selección de beneficiarios Taller con jóvenes redes.	jul-sep 2014	Cañadas/ VIDA AC
Huertos bio intensivos	Taller con Cosautlán de Carvajal. Aportación de manuales y practicas	Julio Quinta Roo	Cañadas/ VIDA AC
Capacitación en Bio construcción	Capacitación	Julio-Sep	Buscar Cañadas
Estufas ahorradoras	Taller practico	Junio	VIDA
Capacitación sobre caldos minerales	Taller teórico practico, virtual	Mayo-Junio	PRODECOP
Realización de capacitaciones virtuales	Coordinación, Grabación, Edición y difusión	Definir	U.Q.Roo/ UACH

Roles de la coordinación general

Mantener la comunicación socializar por lo menos 3 comunicaciones de aquí al próximo intercambio

Agenda de actividades y compartir con los integrantes de la red de jóvenes

Desarrollar un plan de monitoreo y evaluación: indicadores. Herramientas,

Metodologías.

Aprobar todas las acciones de la red

Mantener la comunicación entre los 3 países.

Facilita los intercambios

Toma de decisiones en conjunto con el consejo consultivo

Aporta ideas.

Acompañamiento CAN con las organizaciones socias, en un consejo consultivo.

Acompañar los intercambios de la red

Participar en los intercambios de la

red

Apoyar trabajos de la red (facilitadores del proceso)

Coordinadores de cada organización y CAN

Seguimiento a coordinadores general en conjunto con el consejo consultivo.

Cronograma de actividades.

Actividades	M	J	J	A	S	O	N	D	E	F	M	A
Nombrar representante o coordinador por organización: Interno de la organización, involucrado en las actividades de jóvenes SSAN.	X											
Crear instrumentos, herramientas, modelos, guías, etc.		X										
Generar y motivar intercambios entre CIIA-ASDENIC y UCA SAN RAMÓN (MERCASOL)				X								
Intercambio entre VIDA AC y NICARAGUA Temas: Eco tecnologías Ferrocenito Empoderamiento de mujeres (trueque), Cada café, metodologías de enseñanza aprendizaje.									X			
VIDA- Universidad Q. Roo						X						
Crear indicadores herramienta de evaluación										X		
Curso de agroecología		X										
Estudiantes promuevan la experiencia en sus ámbitos de participación		X	X									
Formar club de alimentos sanos para promover una buena alimentación.			X									
Plataforma Imagen corporativa, lema logo				X								
ECO TECNOLOGÍAS Captación de agua de lluvias						X						
Capacitación en la construcción de baños secos							X					
Capacitación en eco tecnologías VIDA AC					X	X	X					

2do Intercambio Internacional
Juvenil Para la Seguridad y Soberanía
Alimentaria
Estelí-Nicaragua, 23-27 de junio, 2012

Introducción.

En el año 2011 la Red de Agroecología Comunitaria (CAN) realizó un curso corto o intercambio, en Santa Cruz, California apoyado por Green Mountain Coffee Roster (GMCR), con jóvenes de los proyectos de CAN enfocado en la soberanía alimentaria, que tenía la meta de orientar a los jóvenes en el tema de soberanía alimentaria, como un compendio de conceptos, problemas, estrategias y prácticas.

En el año 2012 se le dio seguimiento al primer intercambio con varias metas. Primero, es importante continuar construyendo capacidades entre los participantes, para lo cual se propuso realizar un segundo intercambio con los proyectos de seguridad y soberanía alimentaria financiada a través de CAN por GMCR, un intercambio que se enfocara en el papel e identidad de los jóvenes como promotores comunitarios/cooperativos en los diferentes proyectos.

Después de algunas reuniones entre CAN y CII - ASDENIC se lograron concretizar las ideas y se realizó el II Intercambio llamado: Intercambio Juvenil sobre la soberanía Alimentaria, Juventud, Agroecología y cooperativismo. Ampliando la mirada y las prácticas en los proyectos Estelí y San Ramón, Nicaragua.

El intercambio se llevó a cabo del 23 al 29 de Junio del 2012, se realizó

en la ciudad de Estelí-Nicaragua los días del 23 al 27 de junio en la Finca Modelo situada en las instalaciones del Centro Turístico Estelímar, realizando una gira de campo a la comunidad de Moropoto ubicada en San Lucas – Somoto y los días 28 y 29 se continuó el intercambio en San Ramón Matagalpa realizando giras de campo a una de las cooperativas de la UCA San Ramón y participando en una feria gastronómica en las instalaciones de la UCA San Ramón.

Es interesante reconocer que en el intercambio estaba conformado por jóvenes de diferentes países, con culturas y nivel de desarrollo económico heterogéneo, pero con problemáticas y/o necesidades en común: problemas ambientales, alimentación, género, pérdida de la identidad cultural, éstos se resumen en 3 palabras "Seguridad y Soberanía Alimentaria".

Los jóvenes participantes pertenecían al proyecto de UIMQRoo en Yucatan – México, jóvenes del proyecto Vida AC de Veracruz – México, estudiantes de los EEUU, estudiantes universitarios Nicaragüenses, promotores del proyecto Jóvenes de UCA San Ramón y promotores del proyecto de SSAN en las Segovias- Nicaragua, la convivencia entre los mismos permitió establecer un ambiente con diferentes perspectivas y experiencias para compartir y aprender.

Las temáticas desarrolladas durante el intercambio fueron sobre el rescate de las semillas criollas, agroecología, diversificación de cultivos, CADAS (Centro de Acopio y distribución de Alimentos) y banco de semillas, la mayoría de los temas fueron expuestos según las experiencias de los participantes, siendo ésta una herramienta que facilita el proceso de intercambio y enriquecimiento de conocimientos.

“Lo estamos logrando...Lo lograremos...La peor lucha es la que no se hace...Lo imposible se intenta...Lo difícil se hace”.

Rita Elida Centeno

El Colorado Pueblo Nuevo

Objetivos del intercambio:

- Fomentar la formación y desarrollo de una red regional de jóvenes, promotores y estudiantes trabajando en la promoción de la soberanía y seguridad alimentaria de las comunidades y de la agroecología, mediante la creación de un ambiente de diferentes perspectivas y experiencias con enfoque de género para compartir, reflexionar y aprender.
- Continuar construyendo capacidades entre los jóvenes promotores a través de un intercambio de experiencia con elementos de capacitación.



Perfil de las organizaciones.

En el intercambio los participantes representaron a 9 organizaciones de tres países, los representantes de Nicaragua fueron estudiantes de FAREM-ESTELI, UCATSE, egresados de UNI-Norte, promotores de PRODECOOP, miembros del CIIASDENIC, promotores de UCA San Ramón–Matagalpa, representantes de México: promotores de UIMQRoo, promotores de VIDA AC y de California: estudiantes de SCU, FoCAN y miembros de CAN.

Estudiantes de SCU: Los jóvenes mostraron por medio de fotos lo que ellos hacen, este grupo estaba representado por: Ian Dougherty, Lauren Ito, ambos estudiantes de la

Universidad de Santa Cruz, que se están apoyando a CAN a realizar algunas actividades específicas en temas relacionados a la SSAN, quienes luego de terminar el intercambio se quedaron más tiempo en Nicaragua para compartir y apoyar en los proyectos de SSAN las Segovias y el proyecto de SSAN en San Ramón.

FoCAN: Este es un grupo estudiantil



que da soporte a la red CAN en la universidad, el grupo estaba representado por dos jóvenes Catherine Huffman y Kate Jaffe, una de las funciones que ejercen estos jóvenes es ser facilitadores de talleres en temas relevantes a la agroecología y SSAN, antes de realizar los talleres estos jóvenes realizan investigaciones de campo que al finalizarlas se las transmiten

a los demás estudiantes de su universidad.

Estudiantes de FAREM-ESTELI y UCATSE: Como representantes Nicaragüenses se contó con la participación de cinco jóvenes estudiantes de agroindustria, ciencias ambientales y Agronomía, de diferentes universidades de Estelí, este grupo estaba conformado por Mariela Lisbeth Hernández Olivas, Idania del Rosario Castillo C, Juana María Zavala Figueroa, Tatiana Libertad Hudiel Agurcia, María José Herrera Sarantes, cada una presenta la experiencia que han adquirido en la universidad por medio de sus prácticas de campo y proyectos de cursos.

UCA San Ramón: Unión de cooperativas agropecuarias Augusto Cesar Sandino quienes están trabajando en temas sobre SSAN, este grupo estaba representado por Yadira Montenegro, Juan Pablo Tercero Guerrero, Yodaira Sovalbarro, Reyna Isabel Díaz, Eric Jiménez Aráuz, Están trabajando el tema de SAN en 8 cooperativas, el proyecto dio inicio con la reforestación en fuentes de aguas, además se está trabajando con huertos y viveros, la aplicación de nuevos sistemas de riegos y se está implementando los mercados campesinos y actualmente están implementado las ferias gastronómicas como una manera de darle valor agregado a las cosechas de los huertos y una manera en compartir las diferentes

maneras en que se pueden preparar las cosechas, para ser consumidas por las familias y así mejorar su alimentación y por ende la nutrición.

PRODECOOP: Es una unión de cooperativas en la que están organizadas 40 cooperativas de base que están trabajando en el tema de SSAN. Los ejecutores del proyecto SSAN las Segovias inciden en 18 de las cooperativas miembros, este grupo fue representado por tres promotores: Oscar Eduardo Alfaro Rivas, Esneyder Bladimir Alvarado Carazo y Pablo Alfonso Medina López. En estas cooperativas se están implementando los Bancos de Semillas con el objetivo de recuperar las semillas criollas y la producción orgánica.

Parte de las actividades que realizan los promotores se encuentran las visitas de campo apoyados por los técnicos de PRODECOOP, brindar capacitaciones teóricas y prácticas en las parcelas de los productores, promover los huertos caseros y la gestión de los CADAS (Centros de acopio y distribución de alimentos).

VIDA AC: -vinculación y desarrollo agroecológico en café-, su misión es promover un cambio social mediante el acompañamiento a familias y comunidades, respetando sus formas de organización que lleven al buen vivir, representado en el intercambio por Claudia Naleli Illescas P, Juan Jiménez Cruz, María Irma Moreno Calte, Jesús

Jacome Avendano, promotores del proyecto liderazgo juvenil y educación para la agricultura sostenible y la soberanía alimentaria con influencia en tres comunidades de Veracruz – México. Entre sus principales actividades se encuentra la capacitación en temas como soberanía alimentaria, género, establecimiento de huertos y la realización de estrategias para el rescate de la madre tierra.

UIMQRoo: -Universidad Intercultural Maya de Quintanaroo, México-, En esta universidad se albergan jóvenes de diferentes estados de México, imparten diferentes carreras incluyendo 'Ingeniería Agroecológica' siendo la carrera que cursan los jóvenes participantes del intercambio -Santiago Alberto Chable Alvarado, Robin Ismael Estrella Pacheco, Zalma Nacira Cauich Ucan-.

Este grupo está trabajando en temas sobre SSAN, realizando prácticas tradicionales mayas, en la que se hacen rituales a los dioses, lluvia, etc, también trabajan en zonas que cultivan de manera convencional con el objetivo de lograr cambios de actitud.

Red CAN: Red de Agroecología Comunitaria con sede en Santa Cruz – California, cuya misión es crear una red internacional que sostenga los medios de vida rurales y el medio ambiente a través de la integración de investigación, educación e innovaciones. Como

representantes del grupo en el intercambio se encontraban Heather Putnam y Dan Hermstad, como organizadores del intercambio.

CII-ASDENIC: Este grupo fue representado por Karen Sánchez Moran y Dilcia María Gómez Rodríguez, jóvenes miembros de la Factoría del conocimiento, éste es un grupo de jóvenes estudiantes de FAREM – Estelí que apoyan a CII-ASDENIC en el desarrollo de nuevas metodologías de fácil comprensión, que aportan a las diferentes actividades de los proyectos relacionados con la SSAN, estas jóvenes sobre todo han participado en el apoyo directo en investigaciones de acción participativa relacionadas al tema SSAN, estas jóvenes se llaman además se contó con participación de Erika Pérez Talavera y Lipsa González quienes forman parte del equipo de trabajo del CII-ASDENIC y estaban como responsables directas de la organización del intercambio, el CII-ASDENIC es uno de los ejecutores del proyecto SSAN las Segovias.

Componentes del Intercambio:

- I. Semillas criollas
- II. Nutrición y cocina
- III. Agroecología
- IV. Cooperativismo y juventud

Hallazgos y desafíos de los proyectos SSAN

Con el objetivo de identificar los hallazgos y desafíos en la ejecución de los proyectos en pro de la Seguridad y Soberanía alimentaria, donde los Jóvenes se desempeñan; se reunieron a discutir y concretizar ideas.

Y Según las experiencias de los participantes, los principales hallazgos positivos más relevantes han sido: la promoción de los huertos familiares y la adopción de las familias aledañas adaptando la iniciativa, el uso de buenas prácticas agrícolas, la creación de bancos de semilla, pero además, han encontrado hallazgos negativos como: la falta o acceso de agua disponible para mejorar y aumentar la producción, problema que conlleva muchas veces a la migración de los comunitarios hacia la ciudad o países vecinos.

Dichos hallazgos positivos y negativos, impulsan a estos jóvenes a proponerse desafíos a largo y corto plazo para resolverlos desde sus organizaciones, desafíos como: gestionar proyectos de captación y cosecha de agua, para aumentar la producción de los huertos familiares y así disminuir la migración de jóvenes; fortalecer la

relación entre personas-necesidad-naturaleza y mejorar la calidad de los productos cosechados.

Siendo estos los principales motivos que impulsa a los participantes, para formar una red de jóvenes en pro de la Seguridad y Soberanía Alimentaria, en donde se puedan compartir y discutir continuamente problemáticas, alternativas y avances, trabajando en cooperación conjunta desde su área de incidencia.

Concluyendo en que, el problema sobre Seguridad Alimentaria cruza las fronteras y que solamente el cambio de actitud y compromisos adquiridos ayudarán a mejorar la calidad de vida de las familias.



Componentes

I. Semillas criollas.

De la semilla surge la vida, es el primer paso para que crezca la planta que produce los alimentos. (El guacal – 5-2008)

Uno de los temas centrales y de mayor importancia en el intercambio fue el tema de la Semilla criolla, pues era un tema que los participantes querían conocer.

Para desarrollar esta temática de manera interesante y lograr el involucramiento de los participantes y comprensión de la misma, se realizaron diferentes actividades como: Taller sobre Agroecología y diversificación de cultivos y semillas, impartido por la productora **Doña Carmen Picado**, promotora del programa de Campesino a Campesino, para complementar esta temática se realizaron visitas a dos comunidades ubicadas en zonas diferentes en las que se están implementando bancos de semillas en pro del rescate de las semillas criollas

en las comunidades.

La primer visita se realizó a la comunidad de Moropoto ubicada en San Lucas, en esta comunidad se encuentra ubicada la cooperativa "San Antonio" socia a PRODECOOP, en la cual incide el proyecto de SSAN las Segovias; logrando ver de manera clara el objetivo del establecimiento del Banco de Semilla. El productor socio que brinda la información, explica los reglamentos del banco y requerimientos de las semillas, el trabajo organizativo y funcional de la cooperativa, diciendo:

"Esta es una experiencia que se ha venido trabajando como una de las acciones del proyecto de seguridad Alimentaria. El banco de semilla es utilizado para actividades agrícolas, dirigido a socios y socias de la cooperativa que cultivan granos básicos (Maíz y Frijol). La solicitud de semilla debe ser avalada por al menos 3 miembros del consejo de administración de la cooperativa, para darle mayor compromiso y seriedad al



mismo. Esta semilla debe ser utilizada única y exclusivamente para siembra de invierno y si es necesario para siembra de riego de acuerdo a la demanda del productor y condiciones con que cuenta previo al aval del consejo de la cooperativa.

El solicitante de semilla debe ser sujeto de la política del 1.5 x 1 que consiste en que el beneficiario debe devolver a la cooperativa el equivalente al 1.5 qq de semilla por 1qq proporcionado para cubrir su demanda”.

Y continúa explicando:

“Este proceso debe hacerse inmediatamente después de la cosecha y es obligación de la cooperativa velar por que la semilla que se entrega y la que se recibe sea limpia, conservando la excelente calidad de la variedad criolla o acriollada, para ello se realizan pruebas de germinación para conocer y garantizar el poder germinativo adecuado. Si la semilla solicitada incluye complementos de insumos (p/e: 18-46-00 y Carbendazín), devolverán el 2 x1 con el fin de abastecer el banco de semilla y poder atender las necesidades de otros productores”.

La segunda visita se realizó al banco de semilla ubicado en la comunidad El corozo- San Dionisio. Los socios de la cooperativa explican:

“Este banco está establecido en la finca la unión de la familia Arauz Arauz, para su funcionamiento hemos recibido el apoyo del programa de Campesino a Campesino, en estas comunidades se han creado bancos de semillas nativas

por zona, para estar más cerca de los productores y así puedan acceder fácilmente a las semillas, las semillas que integran el banco son Maíz, Arroz, Frijol.

Los Resultados obtenidos por los miembros/socios de los bancos son:

- Productores dirigen y organizan los bancos conformados.
- Se lleva registro del banco de las diferentes variedades existentes.
- Jóvenes involucrados en el rescate de la semilla criolla.
- Mayor variedad de semillas sembradas, cruzamiento de variedades de maíz y frijol.
- Mayor número de productores se apoyan con semillas de los bancos.
- Equipamiento de los bancos.
- Los productores realizan su propia selección de semilla.

Algunas de las dificultades encontradas en este banco son:

- Baja germinación de la semilla.
- Productores no devuelven la semilla.
- Pérdida por la sequía o lluvia.
- No cuentan con muchos recursos.
- En algunos bancos no funcionan los directivos, hay que renovarlos periódicamente.

II. Nutrición y cocina.

La nutrición está vinculada no solo con la alimentación, también otros factores juegan un papel muy importante, como es la soberanía alimentaria para los pueblos y ciudades, que se establece por la forma de preparar y consumir los alimentos.

Entre los ponentes de las temáticas sobre Nutrición y procesamiento de alimentos, se encontraba un especialista en nutrición, estudiantes y productoras con experiencia, donde compartieron su experiencia a través de metodologías como dinámicas lúdicas, poemas, prácticas aprender-haciendo, títeres, entre otros.



El especialista en nutrición comparte:

“La historia de los alimentos determina que, el proceso de globalización en la mayoría de los países ha sido un proceso mal llevado; y actualmente parte de los desafíos de la SSAN están visualizados en la cultura alimenticia que poseen los pueblos influidos través de la expansión de los medios de comunicación con campañas publicitarias masivas que distorsionan la capacidad de elección del consumidor, sobre productos alimenticios de bajo valor nutricional; que repercuten indudablemente de forma negativa en la cultura, alimentación y nutrición, algunas veces por ignorar la calidad de lo que se está consumiendo y desaprovechar la riqueza de lo que la naturaleza ofrece muy cerca del alcance del ser humano.

Así mismo, las altas tasas de fecundidad, que representa más hijos que alimentar en menos terrenos para producir, siendo a los infantes a quienes se les debería de prestar mayor atención en los primeros meses de vida puesto que estos determinan su desarrollo generacional; la monotonía Alimentaria refiriéndose al hastío alimentario que tiene un pueblo, impulsado desde el monocultivo; sin quedar atrás el sedentarismo vicioso, todo desembocando en la pérdida de identidad cultural. -Quién no sabe de dónde

viene, no sabe hacia dónde va- Pérdida de identidad cultural, que fue identificada por los Jóvenes participantes a través de la preparación de recetas gastronómicas -"lo que comíamos antes"- y recetas de alimentos introducidos "lo que comemos ahora".

"El edificio de la cocina fue más que un lugar para procesar los alimentos, verdaderamente fue una escuela, juntos compartimos, sazonomos y degustamos las recetas y comidas de nuestros países", mencionan los participantes.

Continúan diciendo, "ésta práctica, nos ha llevado al reconocimiento de la variedad culinaria de cada país y a la reflexión sobre la pérdida de costumbres y tradiciones que cultivaron nuestros ancestros, a distinguir la calidad de los alimentos que consumimos y sobre todo a promover prácticas que motiven la diversificación de nuestras parcelas para lograr así la diversificación en nuestro plato".

Las comidas que se prepararon fueron:

Pais	Lo que se comía antes	Lo que comemos ahora
Nicaragua	Tamal Pisque, pinol o pinolillo (Bebida) Fresco de hoja de jocote, Té de Valeriana, güirilla, Montucas, Torta de hoja de yuca,	Pollo Empanizado, Arroz Blanco, Encurtidos, Mermeladas
Mexico	Papats'ul	Salbutes
Estados Unidos	Ríos pequeños	Macarrones y Queso





Y Finalmente, una productora llena de sabiduría comunitaria, se expresa por medio de los poemas, método aceptable por adultos y niños, llevando a la reflexión a través de la comparación en las condiciones que se vivían 50 años atrás y la situación actual; indicando "éstas condiciones las sufrimos por las prácticas inadecuadas, el consumismo". En su poema, textualmente dice estas frases...

*Grandes en la ciencia
Dios nos regaló a su imagen y a su
hijo primogénito,
dijo pueblen el planeta para
ustedes he construido,
De la fauna cuiden mucho de la
flora y la naturaleza,
utilicen los recursos que les dejo
por riqueza.
Del paraíso entregado solo en
sueños se ha quedado,
la tierra está mal herida por
ambición la matamos,*

*los recursos... ya no existen,
solamente arena y piedra,
somos pobres de recursos pero
grandes en la ciencia.
el hombre ha sobrepasado los
mandatos del señor
y hoy usa como destructivos los
simples rayos del sol,
inventa todos los días cosas
irracionales,
inventa la medicina y a la par
enfermedades,
para el mismo ha creado cohetes
y bombas nucleares,
hay ciencia que mucho ayudan
otras causan grandes males,
¿por qué tanta destrucción?
¿Por qué clones y genética?
¿Por qué no bombas de amor y
misiles de conciencia?
Si yo tuviera poder, le exigiría al
señor,
para que quite del hombre el
poder y la ambición,
pero como esto no se puede solo
digo una oración
para aplacar mi conciencia y
quizás tener perdón:
¡ Señor... pon tú mano y di hasta
aquí,
que termine esta locura y que nos
dejen vivir!.*

*Doña Rita Elida-El Colorado,
Nicaragua*

III. Agroecología

Leff (2001) citado por Tarrason, D. (2008), Define la Agroecología, como “un nuevo paradigma productivo, como una constelación de ciencias, técnicas, saberes y prácticas que se configuran para una agricultura más sostenible, orientada hacia el bien común y el equilibrio ecológico del planeta, y como una herramienta para la autosostenibilidad y la seguridad alimentaria de las comunidades rurales”

Partiendo de éste concepto, los proyectos o programas que promueven la agricultura sostenible generalmente son ejecutados a pequeña y mediana escala, pero con un grupo meta muy significativo, siendo beneficiados

los productores/as comunitarios/as que cuentan con áreas productivas menores a 3.1mz; por ello la incidencia de las organizaciones en las comunidades es fundamental, si bien las organizaciones estatales o privadas trabajan por el bien común de las familias campesinas, generalmente los resultados y/o avances de dichos proyectos no son compartidos y discutidos con otros organismos afín, mucho menos con los beneficiarios locales, lo que les impide el progreso de propuestas futuras.

Por ello, los jóvenes participantes se han reunido para discutir esta temática, con los objetivos de 1) compartir las problemáticas y logros alcanzados desde sus proyectos, 2) idear nuevas estrategias adaptativas sobre huertos familiares,



que ayuden a hacer frente a los cambios climáticos que repercuten en la seguridad alimentaria de las familias 3) promover la diversidad de cultivos y sistemas agroecológicos.

Han demostrado que las metodologías desarrolladas deben ser participativas e incluyentes. Por lo cual, los participantes compartieron sus experiencias a través de exposición de imágenes, prácticas en campo, visitas a parcelas diversificadas (Finca Modelo, parcelas en las comunidades) y dinámicas de reflexión. Los temas desarrollados fueron: importancia de los recursos naturales, agroecología y diversificación de cultivos, elaboración de pesticidas orgánicos, instalación de sistemas de riego artesanal.

Los participantes inician definiendo: "El huerto familiar, como área pequeña ubicada cerca de

la vivienda que tiene una producción diversificada, donde se puede sembrar piña, pipián, ayote, zanahoria, yerba buena, remolacha, yuca, papa, tomate, chiltoma, albahaca, chicoria, apio, papaya, naranja agria, banano, limón, mandarina guayaba, mango, entre otros cultivos; que ayudan a las familias a asegurar y disfrutar de una alimentación rica y balanceada durante todo el año". Considerando "ésta es la clave para promover los huertos familiares".

Y reconocen que, "uno de los problemas principales que enfrentan los/las productoras de huertos en las comunidades, son las pérdidas de cosechas ocasionadas por diferentes factores debido a las afectaciones de cambio climático, la escases y acceso de agua en verano".

Por ello, un grupo participante explica:

"Una de las alternativas para hacer frente ante dichas problemáticas, fue el uso e instalación de Sistemas de riego (S.R) artesanal reutilizando botellas plásticas, práctica que aporta doble beneficio al medio ambiente, haciendo S.R por goteo, S.R por aspersión y S.R por difusión, además promovieron otros sistemas de riego tecnificados pero de bajo costo, como la bomba de pedal, S.R con cinta, S.R con manguera y goteros autocompensados".

Así mismo, estudiantes universitarias explican diferentes prácticas



amigables con el medio ambiente y en pro de la seguridad alimentaria que se promueven desde la Finca Modelo, recalcando:

“La importancia del manejo de plagas y enfermedades en los cultivos a través de 1) la combinación entre plantas con propiedades repelentes 2) promover el control biológico, un ejemplo que brindaban era: el cultivo de maíz es atacado por un gusano llamado cogollero (*Sprodoptera frugiperda*) y éste cuando alcanza cierto desarrollo, empieza a comer el follaje y para combatirlo aplican azúcar sobre el cogollo de la planta, lo que atrae cantidades de avispas, hormigas (*Hymenopteras*) y éstas agujijonean el gusano causándole la muerte logrando así el control biológico; otra alternativa de manejo de esta y otras plagas es el 3) control manual 4) el uso de extractos de plantas como el Nim (*Azadirachta indica*), paraíso (*Melia azaderach*) y 5) pesticidas orgánicos, usando ingredientes caseros como el chile, ajo, cebolla, manzanilla, jabón entre otros, que además de ser muy eficientes, de fácil preparación y económicos, no atacan los insectos benéficos, ni ocasionan contaminación ambiental. Los abonos orgánicos edáficos - el lombrihumos y compostaje- y abonos foliares como el Agro-plus (dulce, leche, estiércol de vaca, ceniza) también son usados en la Finca Modelo”.

Y para concluir con esta temática, una productora nos comparte su mensaje a través de este poema...

Hablemos de agricultura

Hablemos de agricultura, si eso es lo que queremos,
pero hablemos del gran daño que le hemos hecho a la tierra.
La despalamos todita, y su corteza quemamos
la ruciamos con veneno y con odio
la abonamos,
en el rendimiento de cosecha recordemos el pasado,
cuando la tierra nos daba y nadie la había abonado.
El hombre recio y sincero, rico y puro el medio ambiente,
con niños semi desnudos pero alegres y sonrientes,
el maíz se criaba grande su fruto de cuarta y media,
hoy ya son de dos pulgadas, ya no quiere la tierra,
muchos dirán yo cosecho porque soy gran productor,
pero hay hacer numeritos cuanto en urea invirtió,
y dicen que estamos mejor, que hoy estamos modernizados
pero se perdió el amor, de él no queda ni un derivado;
si a una reunión con Dios vamos sin ser congregados
nos ven por encima del hombro con medio al contagio,
y mucho se habla de unidad, pero la verdad es puro fraude,
con la libertad deseada es el mero

libertinaje,
amor cariño y respeto se pierden
en mi país,
¿en dónde se ve un poquito?...
una vez estando así (reunidos)

*Doña Rita Elida-El Colorado,
Nicaragua*



IV. Cooperativismo y juventud

Para lograr el desarrollo de las comunidades no podemos dejar a un lado la enorme contribución de los jóvenes y su papel para determinar y garantizar la disminución de los meses de escasez de alimentos en las familias productoras.

Por ese motivo en el intercambio se contó con la participación de jóvenes promotores que impulsan la seguridad y soberanía alimentaria en sus comunidades.

Para comprender más sobre el papel que desempeñan los jóvenes promotores en este tema, se contó con la presentación de promotores de PRODECOOP compartiendo sobre: ¿Qué es ser un promotor? y cuáles son las funciones que realizan en las comunidades a las que pertenecen, para contribuir

a la seguridad alimentaria y a otras actividades que apoyen el desarrollo social de sus comunidades. Y explican:

“Nosotros como jóvenes en las cooperativas somos responsables de promover a los demás socios la importancia de una buena alimentación sana y saludable para toda la familia, además somos responsables directos de darle seguimiento a todas las actividades y acciones que se realizan en las cooperativas enfocadas en el tema de SSAN Las Segovias; además realizamos trabajos técnicos en las cooperativas con otros temas y acciones que se trabajan, por ejemplo en el tema café, se realizan registros de los CADAS, visitas a las parcelas y brindamos capacitaciones a los productores sobre seguridad alimentaria y temas varios.



Así mismo, trabajamos directamente con los en levantados de información, por ello se deben de conocer algunas técnicas de cómo hacer una entrevista.

Por este motivo las jóvenes representantes del CII-ASDENIC en el intercambio, mostraron de manera práctica técnicas de, como se debe hacer una entrevista y que es lo que no se debe hacer, técnicas que como promotores que trabajan en diagnósticos y en monitoreo de proyectos deben de poner en práctica.

Los participantes expresan que, "para poder disminuir los meses de las vacas flacas (Junio-septiembre), es necesario hacerlo juntos, cooperar entre todos los involucrados en el tema, trabajando juntos se logra el cambio".

Por ello, la UCA San Ramón mostró una manera clara de cooperación y organización, a través del establecimiento de un Mercado campesino promovido por el proyecto de Seguridad alimentaria, donde los/las productores beneficiarios/as del proyecto comparten las experiencias que cada uno posee, en dicho mercado venden la cosecha de los huertos a un precio digno para el comprador y el productor, además se ha complementado este mercado con la gastronomía de las familias productoras; estas familias realizan diferentes recetas de alimentos

sanos y nutritivos con productos cosechados en sus huertos, demostrando a los pobladores la manera se pueden consumir los alimentos que poseen en los patios de sus casas, y así generar un ingreso más para su hogar.

Este mercado campesino se realiza mensualmente frente a las instalaciones de UCA San Ramón.

Ponencias

Investigación- Acción

Introducción

La Investigación es un proceso que, mediante la aplicación del método científico, encamina a conseguir información apreciable, para concebir, comprobar, corregir o emplear el conocimiento.

Para lograr un efecto de manera clara y precisa es ineludible emplear algún arquetipo de investigación, la investigación está muy atada a los individuos de la especie humana, esta posee una serie de caminos para adquirir el objetivo programado o para obtener la información requerida. La investigación tiene como pedestal el método científico y este es el método de estudio sistemático de la naturaleza que incluye las técnicas de observación, reglas para el razonamiento y la predicción, ideas sobre la experimentación concebida y los modos de comunicar los resultados experimentales y teóricos.

Asimismo, la investigación posee una serie de características que ayudan al investigador a regirse de manera eficaz en la misma. La investigación es tan compacta que posee formas, elementos, procesos, diferentes tipos, entre otros.

En suma, la diligencia investigadora se conduce eficazmente mediante una serie de elementos que hacen viable el objeto al conocimiento y de cuya sabia elección y aplicación va a obedecer en gran medida al éxito del trabajo investigador.

Objetivos

Objetivo general

Que los participantes en el intercambio conozcan los diferentes conceptos básicos para realizar una investigación de campo.

Objetivos específicos

- Compartir con los participantes las experiencias vividas en diferentes investigaciones de campo.
- Compartir estrategias que hemos utilizado en investigaciones de campo.
- Realizar práctica para evaluar el nivel de comprensión del tema.

Investigación

se puede definir como el compromiso conjunto que establece el espacio comunicativo destinado a informar en forma oral o escrita la naturaleza, los propósitos, la forma de aplicación de los instrumentos de recopilación de información

o aplicación de pruebas experimentales, presentando los beneficios, los riesgos, alternativas y medios del proceso en el cual, quien recibe la información, irá a convertirse en participante, objeto de experimentación o contribuyente al análisis estadístico, constituyéndose el documento resultante en el testimonio escrito de quien va a ser investigado (o su tercero responsable, autorizado por ley) para lograr una autorización clara, competente, voluntaria y autónoma. Esto se convierte en una real colaboración y beneficio en pro de la sociedad y de la ciencia.

Principios de la investigación

Beneficencia: se refiere a la obligación ética de lograr los máximos beneficios y reducir al mínimo el daño y la equivocación.

Este principio da origen a normas que estipulan que los riesgos de la investigación sean razonables frente a los beneficios previstos que los diseños de la investigación sean acertados y que los investigadores sean competentes para realizar la investigación y para salvaguarda el bienestar de las personas que participaron en ella.

No maleficencia: no hacer daño define el derecho a toda la persona a no hacer discriminada por consideraciones biológicas tales como raza, sexo, edad, situación de salud, etc.

Justicia social: se refiere a la obligación ética de tratar a cada persona de acuerdo con lo que es moralmente correcto y apropiado de dar a cada persona lo que corresponde, se debe establecer disposiciones especiales para la protección y de los derechos y el bienestar de las personas vulnerables.

Respeto a las personas: significa valorar a los demás el respeto exige un trato a mable y cortés, el respeto es la esencia de las relaciones humanas de la vida en comunidad, del trabajo en equipo crear un ambiente de seguridad y cordialidad.

Ética de la investigación

Consentimiento informativo: Es la expresión de dos voluntades (investigador e investigado) que intervienen en un proceso investigativo, de cualquier índole, ambas debidamente conocedoras, competentes, autónomas, que deciden contribuir a un procedimiento científico con proyección y beneficio social. En el consentimiento informativo se tiene que tener en cuenta lo siguiente:

- Capacidad legal para dar consentimiento.
- Libertad de elección.
- No sometimiento al efecto de la fuerza, engaño o coerción.
- Suficiente conocimiento y comprensión para tomar una adecuada decisión, siendo



responsabilidad del investigador el obtener el consentimiento informado.

- El consentimiento informado también busca proteger al participante en la investigación en su dignidad, en sus derechos y en su bienestar.

La Investigación de Campo:

La investigación de campo se presenta mediante la manipulación de una variable externa no comprobada, en condiciones rigurosamente controladas, con el fin de describir de qué modo o porque causas se produce una situación o acontecimiento particular.

Podríamos definirla diciendo que es el proceso que, utilizando el método científico, permite obtener nuevos conocimientos en el campo

de la realidad social. (Investigación pura), o bien estudiar una situación para diagnosticar necesidades y problemas a efectos de aplicar los conocimientos con fines prácticos (investigación aplicada).

Métodos utilizados

Los analistas utilizan una variedad de métodos a fin de recopilar los datos sobre una situación existente, como la entrevista, encuesta y observación: cada uno tiene ventajas y desventajas.

Entrevistas:

La entrevista se utiliza para recabar información en forma verbal, a través que propone el analista. La entrevista es la técnica más significativa y productiva de la que dispone el analista para recabar datos, en otras palabras la entrevista es un intercambio de información

que se efectúa cara a cara: es un canal de comunicación entre el entrevistado y el entrevistador.

Individuales o grupales

Son para tener acceso a las perspectivas, significados, definiciones de situaciones, instrucciones de la realidad de una persona o grupo.

Es una esencia, un intercambio verbal o una conversación puede ser estructurada, semi-estructurada, abierta.

Estructuradas: se utilizan preguntas cerradas.

Semi-estructuradas: se utiliza una guía de preguntas pre categorizadas pero que no se restringen a ellas, para un tema menos conocido o una interacción menos formal.

Abiertas: se utilizan preguntas abiertas, pero precede como una conversación (ejemplo como para una historia de vida).

Conducción de la entrevista

- Explicar con toda amplitud el propósito y alcance del estudio (Honestidad).
- Explicar la función propietaria como analista.
- Hacer preguntas específicas para obtener respuestas cuantitativas(hecho)
- Evitar las preguntas que exijan opiniones interesadas, subjetivas

y actitudes similares (habilidad).

- Evitar el cuchicheo y las frases carentes de sentido (claridad).
- Ser cortés, absteniéndose de emitir juicios de valores (objetividad).
- Conservar el control de la entrevista, evitando las divagaciones y los comentarios al margen de la cuestión.
- Escuchar atentamente lo que se dice guardándose de anticiparse a las respuestas (comunicación).
- Secuela de la entrevista
- Escribir los resultados (documentación).
- Archivar los resultados de la entrevista para la referencia y análisis posterior (documentación).

Recabar datos mediante la Entrevista

La entrevista es una forma de conservación, no de interrogación, los analistas pueden conocer datos que están disponibles en ninguna otra forma.

Determinación del tipo de entrevista

La estructura de la entrevista varía, si el objetivo de la entrevista radica en adquirir información general, es conveniente elaborar una serie de preguntas sin estructura, con una sección de preguntas y respuestas libres.

La entrevista estructurada utiliza preguntas estandarizadas, el formato de respuestas para las

preguntas pueden ser abiertas o cerradas. Las preguntas para respuestas abiertas permiten a los entrevistados dar cualquier respuesta que parezca apropiada, pueden contestar por completo con sus propias palabras. Con las preguntas para respuesta cerradas se proporciona al usuario un conjunto de respuestas que se puedan seleccionar, todas las personas que responden se basan en un mismo conjunto de posibles respuestas.

Los analistas también deben dividir el tiempo entre desarrollar preguntas para entrevistas y analizar respuesta.

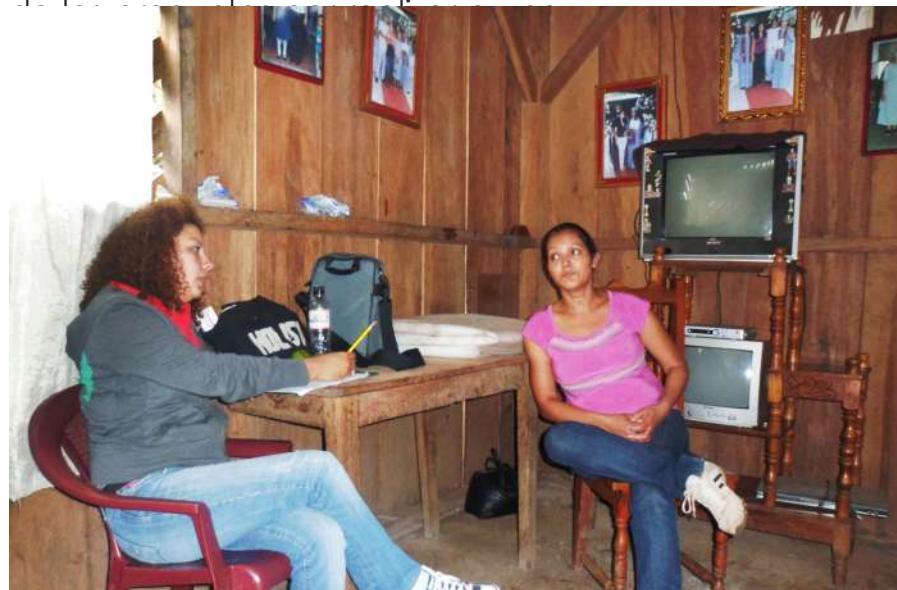
La entrevista no estructurada no requiere menos tiempos de preparación, porque no necesita tener por' anticipado las palabras precisas de las preguntas. Analizar las respuestas después de la entrevista lleva más tiempo que con la entrevista estructurada. El mayor costo radica en la preparación. Administración y análisis de las entrevistas estructuradas para pregunta cerradas.

Selección de entrevistados

Realizar entrevistas loma tiempo: por 10 tanto no es posible utilizar este método para recopilar toda la información que se necesite en inyestigación incluso el analista debe verificar los datos recopilados utilizando unos de los otros métodos de recopliación de datos.

Realización de Entrevista

La habilidad del entrevistador es vital para el éxito en la búsqueda de hecho por medio de la entrevista. La buena entrevista depende del conocimiento del analista tanto de la preparación del objetivo de una entrevista específica como



de nivel medio como presentación equivocada, ejemplo "estamos aquí para resolver su problema"

A través de la entrevista los analistas deben preguntarse a si mismos las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo que está diciendo la persona?
- ¿Porque me está diciendo a mí?
- ¿Qué está olvidando?
- ¿Qué espera esta persona que haga yo?

Ventajas y desventajas de la Entrevista:

	Entrevista estructurada	Entrevista no estructurada
Ventajas	<p>Asegúrala elaboración uniformar de las preguntas para todos los que van a responder.</p> <p>Fácil de administrar y evaluar.</p> <p>Evaluación más objetiva tanto de quienes responden como de las respuestas a la preguntas.</p> <p>Se necesita un limitado entrenamiento del entrevistador.</p>	<p>El entrevistador tiene mayor flexibilidad al realizar las preguntas adecuadas a quienes responden.</p> <p>El entrevistador puede explorar áreas que surgen espontáneamente durante la entrevista</p> <p>Puede producir información sobre áreas que se minimizaron o en las que no se pensó que fueran importantes.</p>
Desventajas	<p>Altos costos de preparación</p> <p>Los que responden pueden no aceptar un alto nivel en la estructura y carácter mecánico de la preguntas.</p> <p>Un alto nivel en la estructura puede no ser aceptado para todas las situaciones.</p> <p>El alto nivel en la estructura reduce responder en forma espontánea, así como la habilidad del entrevistador para continuar con comentarios hacia el entrevistado.</p>	<p>Puede utilizar negativamente el tiempo, tanto de quien responde como del entrevistador.</p> <p>Los entrevistadores pueden introducir sus sesgos en la pregunta o al informar de los resultados.</p> <p>Puede recopilar información extraña.</p> <p>El análisis y la interpretación de los resultados pueden ser largos.</p> <p>Toma tiempo extra recabar los hechos esenciales.</p>

La observación:

Otra técnica útil para el análisis en su progreso de investigación, consiste en observar a las personas cuando efectúan sus actividades.

Preparación para la observación

- Determinar a aquella que va a observar
- Estimar el tiempo necesario de observación
- Explicar a las personas que van hacer observadas lo que se va a observadas lo que se va

hacer y las razones para ello.

Conducción de la observación

- Familiarización con los componentes físicos del área inmediata de observación.
- Mientras se observa, medir el tiempo en forma periódica.
- Anotar lo que se observa lo más específicamente posible, evitando las generalidades y las descripciones vagas
- Si se está en contacto con las personas observadas, es necesario abstener de hacer

comentarios cualitativos o que impliquen un juicio de valores

- Observar las reglas de cortesía y seguridad

Secuela de la observación

- Documentar y organizar formalmente las notas, impresionistas etc.
- Revisar los resultados y conclusiones juntos con la persona observada.

Buenas prácticas del observador.

- Observación naturalista.

Es la observación que se hace en ambientes naturales de la gente, donde el (la), observador: Selecciona el sitio y decide a quienes se requiere observar:

- Observar recordar en notas del campo.
- La observación participante depende del registro de notas de campo precisas y detalladas.
- Se debe tomar notas después de cada observación y también después de contactos con informantes, ejemplo: encuentros casuales y conversaciones telefónicas.

Las notas de campo deben estar acompañadas de descripciones de personas, acontecimientos y conversaciones, tanto de las acciones, sentimientos, intuiciones o hipótesis de trabajo del observador

Observación participativa

Es la inmersión prolongada en la vida de un grupo, comunidad u organización para discernir los hábitos y pensamientos y para descifrar las estructuras sociales que los unen.

El investigador, trata de observar y entender el significado de acciones y comportamiento a partir de estar involucradas en la vida cotidiana.

Puede variar el grado de involucramiento del investigador en la comunidad o grupo (más observación a más práctica).

Observación practica

Observar desde diferentes puntos un objeto, tomando notas sobre que es lo describen.

Ventajas de la observación

Ver lo que hacen las persona en lugar, de lo que dicen, que hacen.

Desventajas de la observación

La buena observación depende de la capacidad de observar y recordar (ser astuto, hacer buenas notas).

Observación visible	Observación invisible
● Arquitectura	● Normas
● Comunidad	● Valores
● Ropa	● Historia
● Sabores	● Espiritualidad
● Rituales	
● Roles	

“Los diez mandamientos del observador”

1. Vive de conformidad con las costumbres y las reglas de las personas (ropa, comida, bebida)
2. Ten un buen gesto con las personas, sin prejuicios para reconocer y para entender valores y costumbres que no son tuyas.
3. No sospeches (personas malas, torcidas, en todos lados)
4. Profundiza tus conocimientos respecto a las costumbres y la vida social de la región, visita el mercado, restaurantes.etc
5. Has un dibujo de la área que estas observando (pueblo, casa, campo..) caminar a pie.
6. Se autocrítico, reflexivo, observa, piensa, interpreta, y te preguntas si es así como lo interpretas.
7. No veas a la personas como proveedores de información, platica libre y con todo el respeto.
8. No eres misionera, ni trabajador social, ni juez, ni testigo.
9. Necesitas una buena condición para que te sientas bien en el área de investigación
10. Intenta calcular ,estimar un poco interlocutor que no te manipule.

Lo que se debe y no debe hacer Se debe hacer

- Respetar la opinión de la otra persona
- Preguntar
- Entender
- Evaluar
- Yo tengo mi posición , opinión personal
- Escribir en un diario con mis emociones y observación
- Interpreta

Lo que no se debe hacer

- Lo importante no es la persona sino lo que dice.
- Juzgar
- Validar
- Manejar
- Invertir
- Siempre expreso mi opinión personal
- Estoy responsable de los resultados de la investigación
- Tengo que identificar lo malo
- Hay que acercarse lo mas posible para lograr la información
- Yo tengo que cambiar algo durante la fase de la observación
- No tengo que contar de mi persona, mi vida. mi papel es escuchar y observar
- Doña fulana me ha dicho ¿lo ve usted también a usted?

Técnicas de manejo de cultivos diversificados y su procesamiento

Introducción

La agricultura moderna con la implementación de monocultivos a gran escala ha provocado varios problemas, en cuanto a enfermedades y plagas resistentes y especializadas en las plantas cultivadas.

La utilización de plaguicidas de origen químico de manera excesiva y sin previa asistencia técnica, en vez de resolver el problema, ha producido fuertes daños a la productividad de la agricultura, al ser humano y a la naturaleza. Actualmente muchas instituciones están en la búsqueda de alternativas menos dañinas, aprovechando las defensas naturales de los organismos y reorganizando completamente las técnicas de cultivo tradicionales.

Muchos de los organismos nocivos más importantes son malófagos, es decir, se han especializado en un género de especies vegetales o incluso en una sola especie. El cultivo de una planta o el cultivo continuo de esta misma planta crean las condiciones de vida para la multiplicación acelerada de algunas plagas.

Ciertas combinaciones de diferentes cultivos reducen drásticamente el peligro de infestación por una plaga. Un buen ejemplo para esta práctica es la combinación de maíz con habichuela. Los cultivos asociados favorecen las poblaciones de organismos benéficos, sirven como barrera para impedir que un organismo nocivo se desplace hacia su hospedero y aumentan la diversidad.

La idea es, utilizar plantas de diferentes familias que por lo general tienen diferentes exigencias acerca del lugar y son sensibles o resistentes





contra diferentes tipos de plagas y enfermedades. Además en un cultivo mixto las plantas hospederas de una plaga se encuentran a más distancia. Algunos experimentos han demostrado que por todos estos efectos se puede reducir la incidencia de plagas desde un 30 hasta un 60%.

Objetivos

Objetivo general

Describir las técnicas de manejo de cultivos diversificados y su procesamiento.

Objetivos específicos

- Dar a conocer la importancia de la diversificación de cultivos en pequeñas parcelas.
- Describir las diferentes técnicas de manejo de suelos y plagas en diferentes cultivos.
- Presentar el proceso artesanal de productos para alargar vida útil de materias primas cultivadas.

Alimentos orgánicos: ¡Bienvenidos a la vida sana!

Existe una nueva era en la alimentación saludable. Los

alimentos biológicos, ecológicos u orgánicos, marcan las nuevas tendencias en el cuidado de la salud y el medio ambiente.

La alimentación orgánica es para cada vez más gente, una solución ante el avance de los productos de alimentación “artificiales” y saturados en químicos y aditivos que no necesariamente van de la mano con el cuidado de la salud. La alimentación orgánica es una opción válida para consumidores preocupados con su salud, y al mismo tiempo el cuidado del medioambiente.

¿Qué son los alimentos orgánicos?

El concepto de alimentos orgánicos nace como respuesta a las nuevas necesidades y requerimientos de parte del consumidor moderno, que busca productos obtenidos desde la aplicación de métodos no contaminantes en la producción, sin aditivos químicos ni sustancias de origen sintético, pero además, una producción en sintonía con el cuidado del medioambiente y el desarrollo sustentable. Los Alimentos orgánicos son el complemento ideal de una vida sana y el cuidado de la salud.

Ventaja de los alimentos orgánicos

Los alimentos orgánicos favorecen la eliminación de sustancias tóxicas en la dieta, eliminación de complementos hormonales y antibióticos en animales, mayor nivel de antioxidantes, cuidado del

medioambiente.

Metodología

Para implementar la capacitación se iniciará con la presentación del tema mediante la explosión de objetivos por medio de un rotafolio y desarrollo de lluvia de ideas de los participantes para identificar conocimientos que poseen sobre el tema. (Tiempo: 20 minutos).

Una vez presentados el tema y los objetivos se procederá a dividir a los participantes en tres grupos para su distribución por cada tema a desarrollar en la parcela demostrativa:

Tema 1: Diversificación de cultivos

Se presentara en la parcela demostrativa diversificación de cultivos para demostrar la importancia el mejor aprovechamiento de pequeñas áreas de tierras de pequeñas familias productoras.

Tema 2: Manejo de cultivos diversificados.

Se mostrará y explicará propiedades nutricionales que tiene el abono verde, el lombrihumos y el compost, para el desarrollo de los cultivos.

Tema 3: Procesamiento artesanal de frutas, vegetales y hortalizas.

Se presentarán productos elaborados a partir de los vegetales y hortalizas que se cultivan en pequeñas parcelas mostrando para ello el producto terminado,

con pequeñas degustaciones y fichas técnicas sobre el flujograma de proceso.

Para cada una de estas actividades se contará de un tiempo de 30 minutos, exponiendo a cada uno de los tres grupos la temática en 10 minutos cada uno.

Al finalizar para realizar la evaluación se mostrara 3 caras dibujadas fácilmente que expresan diferentes estados de ánimo y luego se entregará a los participantes tarjetas de colores con un marcador en la que ellos expondrán la cara con la que se identifican luego de la capacitación.

Tema 1: Diversificación de cultivos

- Contenido
- Concepto
- Tipos de asociación de cultivos
- Beneficios

a) La rotación o asociación de cultivo:

La asociación de cultivos es una de las técnicas más efectivas de la agricultura ecológica, y consiste en plantar dos o más especies en relación de cierta cercanía provocando una especie de relación competitiva y complementaria.

Consiste en alternar plantas de diferentes familias y con necesidades nutritivas diferentes en un mismo lugar durante distintos ciclos, evitando que el suelo se agote y que las enfermedades

que afectan a un tipo de plantas se perpetúen en un tiempo determinado.

Se trata de ocupar la tierra con cultivos diferentes que se van sucediendo en el tiempo con la finalidad de mantener la fertilidad del suelo. Se deben rotar combinando la arquitectura de la planta y la diferenciación de raíces con las necesidades nutricionales.

La experiencia en modelos de cultivos encuentra beneficiosos resultados en la asociación de cultivos en una misma parcela. La combinación de cultivos genera una sinergia positiva que complementa el desarrollo de los alimentos.

b) Tipos de asociación de cultivos

- **Mezclados:** cuando el terreno se siembra al azar.
- **Intercalados:** cuando se siembra la planta con cierta distancia entre un surco y el otro.
- **En parcelas:** se siembran cultivos en parcelas y se intercalan por las fajas.

¿Cómo diseñar asociaciones de cultivos exitosas?

- Para conseguir asociaciones de cultivos es necesario conocer algunas reacciones y rendimientos de cada especie vegetal, para optimizar los efectos en las poblaciones de insectos y plagas, estimulando aquellas que ocasionen menores daños o mayores beneficios. Una buena asociación de cultivos, puede

contribuir a controlar el desarrollo de malas hierbas, o preservar el nivel de nutrientes del suelo y los rendimientos de los cultivos.

- Utilizando especies “trampa” para el control de plagas: Una buena manera de mejorar la resistencia de las especies de los cultivos es realizando un control de plagas a través de una asociación de cultivos con plantas “trampas”, que ofician de carnada para los insectos plagas, o en caso contrario, plantas que ofician de repulsoras de ataques de insectos. La idea sería algo así como “distraer al enemigo” hacia plantas secundarias que mantienen aisladas de ataques a los cultivos principales.

c) Beneficios

Frente a los cultivos extensivos, que presentan un solo cultivo o monocultivo, cultivar las verduras u hortalizas en un huerto familiar permite asociar diferentes cultivos, es decir plantar diferentes especies juntas. El cultivo extensivo puede presentar ventajas económicas para las grandes producciones pero un cultivo asociado presenta muchas más ventajas en el huerto-jardín. Entre todas las ventajas, podemos mencionar las siguientes:

- **Aprovechar mejor el suelo:** Desde un punto de vista productivo, las asociaciones permiten aprovechar mejor el suelo y sus nutrientes. Por este motivo se plantan especies que crecen verticalmente junto

a otras especies que crecen horizontalmente.

Igualmente suelen plantarse las verduras de hoja que poseen raíces superficiales junto a las hortalizas de raíz que tienen las raíces más profundas para que no compitan por algunos nutrientes. Así, por ejemplo, las zanahorias necesitan absorber mucho más potasio que se encuentra en las capas más profundas, mientras que las lechugas necesitan más nitrógeno que abunda más en las capas superficiales. Por lo tanto las zanahorias combinan muy bien con las lechugas.

- **Disminuir el nacimiento de malezas:** Combinar diferentes plantas permite una ocupación más completa del terreno lo que incide en una menor disponibilidad de luz y nutrientes. Todo ello disminuye la producción de malas hierbas.

- **Mejorar las condiciones del terreno:** Algunas especies son capaces de cambiar las condiciones del suelo, permitiendo que otras especies puedan aprovecharse. Así por ejemplo si plantamos legumbres, como la soja o las judías junto con ciertas verduras u hortalizas, las legumbres proporcionan nitrógeno al suelo del cual se pueden beneficiar algunas hortalizas como los tomates.

- **Beneficiar a especies cercanas:** No debemos olvidar tampoco

el papel que algunas verduras u hortalizas desempeñan en el control de plagas y enfermedades de las plantas. Así, por ejemplo, rodear nuestras rosas con ajos, además de incrementar el olor de las flores, les ayuda a prevenir la aparición de pulgones. Esta capacidad para producir sustancias que actúan sobre otras plantas o sobre el medio se conoce como alelopatía vegetal. Se debe conocer de qué manera puede influir una planta sobre las que le rodean para saber si estas influencias pueden favorecerle o perjudicarlo.

Conocer los mejores cultivos asociados con una determinada planta es la mejor manera de aumentar la productividad de este cultivo y evitar posibles interacciones.

No asociaremos plantas que:

- Sean grandes consumidoras de recursos: Melón, sandía, tomate, berenjena, calabacines, calabaza.
- Cultivos que se tapen unos a otros.
- Que emitan sustancias que dificulten el desarrollo de otros.

Tema 2: Manejo de cultivos diversificados.

a) Preparación de suelo.

Las plantas en su ambiente natural tienen que vivir, sin casi ninguna excepción en asociación con el suelo, una asociación conocida como relación suelo-planta. El suelo provee cuatro necesidades básicas de las plantas: agua, nutrientes,

oxígeno y soporte. Se considera que un suelo ideal debe de tener las siguientes condiciones: 45% de minerales, 5% de materia orgánica, 25% de agua y 25% de aire o espacio poroso. El tipo y la cantidad relativa de minerales, más los constituyentes orgánicos del suelo, determinan las propiedades químicas del suelo.

La preparación del terreno es un conjunto de actividades que tiene por objeto preparar una buena cama de siembra, que asegure la germinación y la emergencia de la semilla. Con la preparación de suelos se pretende la destrucción de malezas y residuos de cultivos anteriores, el aumento en la capacidad de infiltración y retención de agua en el suelo, una mejor aireación e intercambio de aire entre el suelo y la atmósfera, la penetración de las raíces, el aumento en la disponibilidad de los nutrientes, y de la actividad microbiana y la destrucción de las capas compactadas resultantes de la deficiente preparación de los suelos.

Algunas de las prácticas que se pueden realizar en la preparación del terreno son las siguientes:

• El laboreo:

Es una práctica que se encuentra orientada a proporcionar las condiciones necesarias para que una semilla pueda germinar y desarrollarse como planta adulta con las menores dificultades

posibles y así proporcionar buenos rendimientos al agricultor.

Los objetivos del laboreo son los siguientes:

Preparar la cama de siembra, la cual acogerá a la semilla o plántula, la albergará y le proporcionará las condiciones óptimas para su enraizamiento y desarrollo.

Controlar el intercambio de agua del suelo, dado que permitirá impedir una rápida pérdida del agua existente en el suelo o dará las condiciones de mullimiento necesarias para impedir la fácil penetración de la lluvia y su almacenamiento.

Favorecer la actividad química y biológica, proporcionando el oxígeno e intercambio gaseoso requeridos para la flora y fauna que habita el suelo, permitiendo así; que procesos de degradación y liberación de nutrientes o la descomposición de materia orgánica se lleven a cabo eficientemente.

Controlar las malezas existentes, a través del uso de implementos agrícolas que facilitan su eliminación.

Además de las labores antes mencionadas, cuando se tienen terrenos con pendientes, es necesario sembrar en curvas a nivel para evitar erosión del terreno, y cuando se tienen terrenos con problemas de inundación o terrenos

no nivelados, es necesario hacer un sistema de drenajes o zanjeos, para evitar anegamientos dentro del cultivo.

Contar con un buen análisis de suelos antes de la siembra, es una condición indispensable para poder manejar un plan de fertilización adecuado a los rendimientos esperados; además nos sirve para hacer alguna enmienda en el suelo; es decir, hacer las aplicaciones de cal o materia orgánica necesaria para tener las condiciones requeridas para un desarrollo normal del cultivo.

b) Prácticas culturales.

• Limpieza del área:

Esta práctica a menudo no se lleva a cabo por los productores, y consiste nada más en tener los alrededores del cultivo limpio de malezas, ya que estas son hospederos de plagas y enfermedades que afectan al cultivo. Además, recomendamos que se haga una aplicación de pesticidas en los arbustos y árboles de los alrededores, para el control de los insectos chupadores.

• Tutoreo:

Esta actividad consiste en ponerle un sostén a las plantas para el mejor manejo del cultivo y mayor aprovechamiento de los frutos. El ahoyado y colocación de los tutores se realiza inmediatamente después del trasplante; los tutores deben medir 2.5 metros o más dependiendo de la altura de la

variedad y deben colocarse con un distanciamiento de 3 metros entre cada uno. Las plantas se sostienen con hileras de alambre galvanizado o pita de nylon las cuales deben colocarse según el crecimiento de la planta cada 30 centímetros, es importante que las guías se vayan ordenando para evitar su caída.

- **Aporco:**

Se recomienda hacerlo, para favorecer el desarrollo de raíces en el tallo. Se aprovecha para eliminar malezas y a la vez para incorporar fertilizantes; al mismo tiempo proporciona una mayor firmeza a la planta. Debe realizarse con precaución, para no causar daño a las raíces dar paso a las enfermedades. Además con esta labor se incentiva a la planta a generar raíces adventicias.

c) Manejo de insectos plagas y enfermedades.

En la agricultura ecológica a los organismos que llegan a constituirse como plagas y enfermedades no se les considera así por ellos mismos, se consideran como el resultado de un desequilibrio en el agro ecosistema, causado por el hombre, variaciones del clima o cualquier elemento perturbador.

La diversificación y la rotación de cultivos permiten mantener eficazmente el equilibrio dentro de la parcela, reduciendo el impacto de plagas y enfermedades. Las labores culturales y el control biológico

y etológico pueden reducir la incidencia de enfermedades, dentro de las labores culturales se pueden considerar: construcción de drenajes para reducir la humedad, lo que se traduce en menor incidencia de enfermedades de la raíz y tejidos conductores de nutrientes, el uso de trampas de color ayuda eficazmente a reducir las poblaciones de insectos (control etológico), y el uso de microorganismos para el control de larvas de lepidópteros.

Prácticas de manejo de plagas y enfermedades.

- **Eliminación de los rastrojos del cultivo anterior**, el cual se tiene que realizar lo antes posible y no dejarlos secar dentro del campo; con esto evitaremos la multiplicación de insectos y enfermedades.

- **Buena preparación de suelos.** Con una buena labor de arado que nos permita un volteo adecuado del suelo se logra que huevos, larvas y pupas de muchas plagas queden expuestos al sol y mueran por deshidratación o sean comidos por los pájaros.

- **Rotación de cultivos.** Alternando la siembra de cultivos que no sean de la misma familia, ya que estas son atacadas por las mismas plagas.

- **Eliminación de hospederos;** con esto estaremos eliminando los lugares en donde se ocultan y viven

muchas plagas y enfermedades, antes del cultivo.

- **Buena fertilización;** con esto lograremos que la planta crezca más fuerte y tenga mejor resistencia contra las plagas y enfermedades.
- **Uso de barreras vivas** para limitar el acceso de insectos plaga al área del cultivo.
- **Uso de variedades tolerantes o resistentes.**
- **Para controlar e identificar insectos que vuelan al cultivo desde los alrededores,** es necesario ubicar trampas en los contornos y dentro del cultivo. Las trampas son de plástico amarillo, el cual es impregnado de aceite o grasa transparente para que el insecto se pegue al pararse.
- **Trampas de luz;** funcionan mejor durante la noche, será necesario colocar agua o solución con insecticida en la base.
- **Eliminación de plantas enfermas;** con esto evitaremos tener focos de infección dentro del cultivo (hay que sacarlas y enterrarlas fuera de la plantación).
- **Uso de cebos,** utilizando afrecho con melaza, impregnado con un insecticida que luego es distribuido en contornos y dentro del campo de cultivo.

d) Fertilización.

En la etapa de fertilización de los cultivos se pueden emplear diferentes abonos orgánicos ya que al incorporarlos al suelo mejoran la disponibilidad de nutrientes, textura y estructura, capacidad de retención de agua y capacidad de retención.

Es el resultante de un conjunto de materiales biodegradados y ricos en nutrientes.

Con la aplicación de abonos orgánicos se busca mejorar la actividad biológica y de esta forma la calidad y cantidad de micro vida en el suelo.

Cabe destacar que los abonos orgánicos actúan en forma lenta e indirecta, a diferencia de los abonos químicos que actúan rápidamente, pero causan desequilibrios en el suelo.

Ventajas de los abonos orgánicos:

- Mejoran la textura y estructura del suelo.
- Fuente de energía (nitrógeno) para la actividad biológica.
- Favorecen la retención e infiltración del agua en el suelo.
- Mejora la fertilidad y la actividad microbiológica del suelo.
- No contamina.
- Mejora el desarrollo de las raíces.
- Regulan la temperatura del suelo.

Tipos de abonos orgánicos.

Existen diferentes abonos orgánicos los cuales pueden ser empleados en la fertilización de los cultivos. Entre ellos se mencionan los siguientes:

- **Abonos verdes:**

Consiste en incorporar al suelo plantas verdes vivas con alto contenido de agua y proteínas, ya que estas son una fuente proveedora de nutrientes y materia orgánica, lo cual ayuda a preservar y mejorar la productividad de los suelos. Los abonos verdes son todas aquellas plantas leguminosas, las cuales tienen características de atrapar nitrógeno de aire y almacenarlo en los nódulos de las raíces, a este proceso se le denomina fijación de nitrógeno.

Dentro de las especies recomendadas para la fijación de nitrógeno están: Leucaena (*Leucaena leucocephala*), gandul (*Cajinus cajan*), frijol común (*Phaseolus vulgaris*), soya (*Glycine max*), frijol canavalia (*Canavalia ensiforme*) entre otros.

Se basa en el proceso de descomposición aeróbica de los residuos orgánicos a través de temperaturas controladas y poblaciones de microorganismos existentes en los propios residuos, que en condiciones favorables producen un material parcialmente estable de lenta descomposición. La composición del Bocashi puede

variar considerablemente y se ajusta a las condiciones y materiales existentes en la comunidad o que cada productor dispone en su finca; es decir, no existe una receta o fórmula fija para su elaboración. Lo más importante es el entusiasmo, creatividad y la disponibilidad de tiempo por parte del fabricante.

Entre los ingredientes que pueden formar parte de la composición del abono orgánico fermentado están los siguientes:

- **Gallinaza:**

Es la principal fuente de nitrógeno y su aporte nutricional consiste en mejorar las características de fertilidad del suelo con nutrientes como (nitrógeno, fósforo, potasio, calcio, magnesio, hierro, manganeso, zinc, cobre y boro). Dependiendo de su origen puede aportar otros materiales orgánicos en mayor o menor cantidad.

- **Cascarilla de arroz:**

Mejora la estructura física del abono orgánico, facilitando la aireación, absorción de la humedad de la filtración de nutrientes en el suelo. También favorece el incremento de la actividad macro y microbiológica del abono y de la tierra, y al mismo tiempo estimula el desarrollo uniforme y abundante del sistema radical de las plantas. La cascarilla de arroz es una fuente rica en sílice, lo que confiere a los vegetales mayor resistencia contra el ataque de plagas insectiles y enfermedades.



- **Afrecho de Arroz o Semolina.**

Estas sustancias favorecen en alto grado la fermentación de los abonos y que es incrementada por el contenido de calorías que proporcionan a los microorganismos y por la presencia de vitaminas en el afrecho de arroz, el cual también es llamado en otros países pulidura y salvado. El afrecho aporta nitrógeno, fósforo, potasio calcio y magnesio.

- **El Carbón:**

El carbón mejora las características físicas del suelo en cuanto a aireación, absorción de humedad y calor. Su alto grado de porosidad beneficia la actividad macro y microbiológica del abono y de la tierra; al mismo tiempo funciona

como esponja con la capacidad de retener, filtrar y liberar gradualmente nutrientes útiles de la planta, disminuyendo la pérdida y el lavado de los mismos en el suelo.

- **Melaza de Caña:**

La melaza es la principal fuente de energía de los microorganismos que participan en la fermentación del abono orgánico, favoreciendo la actividad microbiológica. La melaza es rica en potasio, calcio, magnesio y contiene micronutrientes, principalmente boro.

- **El suelo:**

El suelo es un componente que nunca debe faltar en la formulación de un abono orgánico fermentado.

En algunos casos puede ocupar hasta la tercera parte del volumen total del abono. Es el medio para iniciar el desarrollo de la actividad microbiológica del abono, también tiene la función de dar una mayor homogeneidad física al abono y distribuir su humedad.

Otra función de suelo es servir de esponja, por tener la capacidad de retener, filtrar y liberar gradualmente los nutrientes a las plantas de acuerdo a sus necesidades. El suelo, dependiendo de su origen, puede variar en el tamaño de partículas, composición química de nutrientes e inoculación de microorganismos.

- **Cal Agrícola**

La función principal de la cal es regular el nivel de acidez durante todo el proceso de fermentación, cuando se elabora el abono orgánico. Dependiendo del origen, puede contribuir con otros minerales útiles de la planta. La cal puede ser aplicada al tercer día después de haber iniciado la fermentación.

- **Agua**

El efecto del agua es crear las condiciones favorables para el desarrollo de la actividad y reproducción microbiológica durante el proceso de la fermentación. También tiene la propiedad de homogeneizar la humedad de todos los ingredientes que componen el abono.

Tanto el exceso como la falta de humedad son perjudiciales para

la obtención de un buen abono orgánico fermentado. La humedad ideal, se logra gradualmente agregando cuidadosamente el agua a la mezcla de los ingredientes. La forma más práctica de probar el contenido de humedad, es a través de la prueba del puñado, la cual consiste en tomar con la mano una cantidad de la mezcla y apretarla. No deberán salir gotas de agua de los dedos pero se deberá formar un terrón quebradizo en la mano. Cuando tenga un exceso de humedad, lo más recomendable es aumentar la cantidad de cascarilla de arroz o de café a la mezcla.

El agua se utiliza una vez el agua en la preparación de abono fermentado tipo Bocashi, no es necesario utilizarla en las demás etapas del proceso.

- **Lombrihumus:**

La lombriz de tierra es uno de los muchos animales valiosos que ayudan al hombre en la explotación agropecuaria, ellas realizan una de las labores más beneficiosas, consumen los residuos vegetales y estiércoles para luego excretarlos en forma de humus, abono orgánico de excelentes propiedades para el mejoramiento de la fertilidad de los suelos. Al mismo tiempo se reproducen convirtiéndose profusamente en condiciones favorables en una fuente de proteína animal, para su uso como harina o como alimento fresco de animales.

Es un fertilizante orgánico biorregulador y corrector del suelo; es bioestable lo que quiere decir que no da lugar a fermentación y es de rápida asimilación por la planta. Posee una elevada carga microbiana benéfica, es una fuente rica en minerales, contiene un alto porcentaje de ácidos húmicos (constituyentes principales del humus, contribuyen a la calidad físico-química y son precursores de los combustibles fósiles) y fúlvicos (, produce hormonas que estimulan el desarrollo de la planta, mejora las características físicoquímicas del suelo protegiéndolo de la erosión, y neutraliza la presencia de contaminantes químicos.

Tema 3: Procesamiento artesanal de frutas, vegetales y hortalizas.

Las frutas, vegetales y hortalizas son un grupo muy variado de alimentos y son una fuente importante de vitaminas para la alimentación humana. La mayoría de las frutas se puede consumir al estado fresco, pero son productos muy perecederos y de carácter estacional.

Para aprovechar estos productos a largo plazo, es necesario transformarlos empleando para ello diferentes métodos de conservación. Estos métodos consisten en cambiar la materia prima de tal forma que las reacciones químicas y enzimáticas así como los microorganismos

de la putrefacción no puedan desarrollarse. Algunos de estos métodos son la elaboración de Néctares, Mermeladas, Conservas en Almíbar,

Encurtidos y Fruta confitada. Las conservas son importantes:

- Para obtener productos de diferentes características que si se consumieran en crudo o en fresco.
- Para aprovechar momentos de exceso de frutas, que debido a la gran oferta no pueden ser colocadas en el mercado y se perderían.

Por ello es recomendable elaborar las conservas en los períodos de abundancia.

- Para tener alimentos procesados de modo de ser consumidos en el momento que uno elija, sobre todo en los momentos en que no se consigue el alimento en fresco, o de obtenerlo éste es muy caro.

Para la elaboración de estos productos se requiere de los siguientes equipos y utensilios:

- Licuadora
- Mesa de selección y preparación
- Tina de lavado
- Ollas de acero inoxidable
- Cuchillos de acero inoxidable

- Cocina
- Tina de enfriamiento
- Mesa para etiquetado y empaçado
- Colador

Los siguientes instrumentos:

Balanza

Termómetro de 0 a 100°C

a) Mermeladas

Las mermeladas son productos alimenticios que de forma artesanal se elaboran con una mezcla de pulpa de frutas, frutas enteras, trozadas y con adición de azúcar, gelificante y perseverantes.

Materia prima e insumos:

• Frutas:

Se utiliza fruta madura o pintona, sana y fresca, sin incluir las que se encuentren verdes o que estén golpeadas.

• Azúcar:

El azúcar es un ingrediente esencial para la conservación del producto, debe impedir la fermentación o el endurecimiento.

• Ácido cítrico:

Sirve para regular la acidez de la mermelada. Al utilizar limón resulta también como gelificante, es decir espesante para dar cuerpo a la mermelada.

Descripción del flujo de operaciones para elaborar mermeladas:

• Recepción de la materia prima:

La fruta se decepciona, se pesa y

almacena hasta el momento de la elaboración.

• Selección

Se descartan las frutas que presentan daños físicos químicos y biológicos como: golpes, magulladuras, sobremaduración.

• Lavado

Con agua limpia o potable, sirve para eliminar tierra y las partículas extrañas adheridas a la fruta. Luego del lavado las frutas se desinfectan con una solución de agua con 5 gotas de cloro por litro.

• Pelado y desemillado:

Se utiliza cuchillos para eliminar la cáscara de la fruta. La operación del desemillado está de acuerdo a la fruta a procesar.

• Picado o licuado:

La fruta se corta en pedazos pequeños de 1 cm. x 1 cm. Una parte de ella se licúa y otra parte se ralla con un rallador.

• Medición y pesaje

Una vez licuadas o picadas las frutas se miden en tazas o se pesa en la balanza. Lo mismo se hace con el azúcar.

• Formulación:

Pulpa de frutas 50 %

Azúcar 50 %

Ácido cítrico 0.1 % y Pectina 1 a 2 %.

Sustituidos por el jugo de limón.

Benzoato de sodio 0.02 %

• Cocción :

La fruta se calienta con el 10 % del azúcar y el ácido cítrico, se cuece por 20 minutos removiendo constantemente hasta que el azúcar se disuelva completamente. Se agrega el 30 % más del azúcar y se hierve por 20 minutos más removiendo constantemente la mezcla.

Se agrega 30 % más de azúcar y se hierve por 20 minutos más removiendo la mezcla.

Finalmente se agrega el 30 % del azúcar restante mezclado uniformemente con la pectina, se sigue con la cocción por aproximadamente 20 minutos removiendo constantemente hasta que la mezcla alcance los 65°Brix, lo que se reconoce cuando al pasar la paleta por la mezcla se ve el fondo de la olla. Otra forma de reconocer que la mermelada está a punto es colocando una o dos gotas de la mezcla en un vaso de agua fría, estas al caer al fondo conservan su forma sin desintegrarse.

- **Envasado:**

El envasado se realiza a no menos de 85 °C, en envases previamente esterilizados por acción del vapor de agua sobre calentado o agua en ebullición. Se deja un espacio de 1 cm. Desde el borde del frasco.

- **Sellado:**

Inmediatamente después del envasado los frascos se cierran herméticamente, procediendo a colocarlo en forma invertida para

asegurar el cierre hermético.

- **Enfriado:**

Coloca los frascos a temperatura del ambiente

- **Etiquetado:**

Los frascos se lavan cuando aún están calientes y se colocan las etiquetas. El diseño de las etiquetas debe ser cuidadoso y resulta sencillo consiste en presentar la fecha de elaboración y los ingredientes del producto.

- **Almacenamiento:**

Las mermeladas se almacenan en anaqueles por lo menos una semana antes de su venta o en la cocina del hogar en un lugar fresco y seguro.

- **Control de calidad:**

Al término del almacenaje las mermeladas pueden presentar los siguientes defectos, que impiden su comercialización:

- **Desarrollo de hongos y levaduras:**

Ocurre en la superficie de la mermelada, causado por envases no herméticos o contaminados y llenado de envases a baja temperatura.

- **Cristalización de los azúcares:**

Debido a la baja inversión de los azúcares por la baja acidez de la mezcla, o por demora en el proceso de elaboración y alta acidez que provoca la cristalización de la glucosa Caramelización de los azúcares: Por prolongada cocción

y enfriamiento lento en la misma olla de elaboración.

- **Sangrado o sinéresis:**

Cuando hay presencia de líquido en la superficie del producto. Sus causas son acidez excesiva, cocción deficiente, baja cantidad de pectina y excesiva inversión de la sacarosa.

- **Estructura débil:**

Por desequilibrio en la composición de la mezcla, degradación de la

pectina por una cocción prolongada o por envasado a baja temperatura.

- **Endurecimiento de la fruta:**

El azúcar endurece la piel de la fruta poco blanqueada volviéndola correosa. El agua dura del blanqueado también tiene este efecto.

Mermelada de zanahoria:

Ingredientes:

Zanahoria

Limón

Azúcar

Flujograma de proceso



b. Encurtidos

Se llama encurtidos a los vegetales u hortalizas que se conservan por acidificación. Ello puede lograrse mediante la adición de sal común, que origina una fermentación láctica espontánea del azúcar del vegetal (encurtidos fermentados), o añadiendo directamente ácido acético o vinagre al vegetal (encurtidos no fermentados).

El encurtido permite conservar los productos vegetales durante mucho tiempo, y tiene la ventaja de que sus características nutritivas y organolépticas se mantienen.

En la elaboración de encurtidos dependen mucho los gustos, las costumbres y las tradiciones, así como la preferencia por sabores dulces, ácidos, agridulces o picantes.

Los encurtidos no fermentados se elaboran mediante la adición directa de vinagre sobre las hortalizas previamente acondicionadas, algunas de ellas sometidas al blanqueado o escaldado (tratamiento térmico en agua en ebullición). El proceso de elaboración de estos productos es sencillo y rápido y, además, se puede aplicar a toda clase de hortalizas.

Materia prima e insumos:

• Vegetales u hortalizas:

Se utiliza vegetales sanos y frescos, sin incluir las que se encuentren golpeadas o en mal estado. Puede elaborarse a partir de un tipo de vegetal u hortaliza o la combinación que se estime

conveniente de acuerdo al gusto del consumidor.

• Ácido acético:

Sirve para prevenir el desarrollo de microorganismos que podrían alterar o descomponer el producto. Se recomienda que el vinagre empleado en la elaboración de encurtidos y salsas sea de 5% de acidez acética, como mínimo. Debido a consideraciones de sabor, en algunos casos no se puede añadir el vinagre con el grado ideal de acidez acética, por ello se recomienda pasteurizar el producto para garantizar un mayor tiempo de conservación.

Descripción del flujo de operaciones

• Operaciones preliminares

Estas operaciones consisten en el lavado, selección, La materia prima tiene que ser procesada lo antes posible (entre 4 y 48 horas después de la cosecha) de manera de evitar el deterioro.

La operación consiste en eliminar la suciedad que el material trae consigo antes que entre a la línea de proceso, evitando así complicaciones derivadas de la contaminación que la materia prima puede contener.

Una vez que la materia prima está limpia, se procede a la selección, es decir, a separar el material que realmente se utilizará en el proceso del que presenta algún defecto que lo transforma en material de segunda por lo que será destinado a un uso diferente o simplemente eliminado.

- **Pelado**

Es otra operación que se realiza regularmente. Consiste en la remoción de la piel de la fruta u hortaliza.

- **Trozado o picado**

Una operación usualmente incluida en los diversos procesos de conservación, es el trozado. Esta es una operación que permite alcanzar diversos objetivos, como la uniformidad en la penetración del calor en los procesos térmicos y la mejor presentación en el envasado al lograr una mayor uniformidad en formas y pesos por envase.

- **Escaldado**

Corresponde a un tratamiento térmico usado con el propósito de acondicionar el material en diversos sentidos: ablandarlo para obtener un mejor llenado de los envases, inactivas enzimas deteriorantes causantes de malos olores, malos sabores y fallas del color natural del producto.

Esta es una operación que debe ser cuidadosa, es decir, debe ser muy controlada en cuanto a la magnitud del tratamiento térmico en nivel de temperatura y período de aplicación. Además, el tratamiento debe ser detenido en forma rápida mediante un enfriamiento eficiente. Siempre es preferible un tratamiento de alta temperatura por un período corto. Además, es mejor un escaldado realizado mediante el uso de vapor, que el uso de agua caliente, debido principalmente a la pérdida de sólidos solubles, como las vitaminas

hidrosolubles, que ocurren en el segundo caso.

Encurtido mixto

Ingredientes:

- Cebolla
- Zanahoria
- Chile picante
- Chaya
- Vinagre
- Azúcar
- Sal
- Pimienta



Flujograma de proceso



Fuentes

Altieri, M. Agroecología, bases científicas de la agricultura alternativa. Ediciones Cetal, Valparaíso, Chile. 1983.

Bruns, Anelore y Hubert. El cultivo biológico: vida sana y natural. Editorial Blume. Barcelona, España. 1987.

Cea, M. E. y Frabregat, M. Dinámica y distribución de *Meloidogyne incognita*, en un esquema de rotación de cultivo. Informe final de investigación. ISCAH. 1993.

Cultivando para el futuro. Introducción a la agricultura sustentable de bajos insumos, Reijnjes, C. Haverkork Waters Bayer Ediciones, ECO-TECA, Redes Amigos de la Tierra, Montevideo, Uruguay. 1995.

Fernández, E. et al. Manejo integrado de las plagas del tabaco en plantaciones. Informe de resultado. Programa de tabaco. A.C.C. Ciudad de La Habana. Cuba. 1990

Gandarilla, H. Uso de la rotación papa-col-boniato en el manejo nemátodos. Informe. Laboratorio Provincial de Sanidad Vegetal, La Habana. Cuba. 1992.

González, C. y Castillo, N. Evaluación de la incidencia de algunas plagas de insectos en la yuca (*Manihot esculenta*) en monocultivo y en asociaciones con frijol (*Phaseolus vulgaris*). Resúmenes del II Encuentro de Agricultura Orgánica, 17 al 19 de mayo de 1995, ASCAO, La Habana, Cuba. 1995.

IPIAT. Capacitación y entrenamiento agroecológico para la preservación del medio ambiente. (Caso Edo. Barinas Venezuela.). Instituto para la Producción e Investigación de la Agricultura Tropical, Mérida, Venezuela. 1996

Agroecología y Diversificación de cultivos y semillas

Introducción

Uno de los principales problemas que enfrentan las/los productoras/es de huertos familiares en las comunidades, son las pérdidas de cosechas ocasionadas por diferentes factores como las características del cambio climático que tenemos.

- Un factor sembrar semillas que no están adaptadas a la zona.
- No conocer las variedades de hortalizas que vamos a sembrar
- Tener conocimiento si son criollas o híbridas
- Aprender a ser recolección de semilla para su producción eso sirve para continuar los huertos familiares y no depender de semillas de afuera.
- Debemos hacer siembras escalonadas con diferentes fechas para su producción y si tendremos verdura y frutas en toda ocasión.

- Debemos identificar en que momento esta acta la semilla para comenzar hacer su recolección y secado.
- Como almacenar y curar orgánicamente esta semilla.

El huerto familiar

¿Qué es y qué elementos diferencian, un huerto familiar y áreas de hortalizas en grande?

Una pequeña área cerca de la vivienda que tiene de todo eso se le llama huerto familiar.

Es una parte muy importante en el desarrollo, de tener iniciativa las familias y en especial en las mujeres.

¿Cómo diferenciar pequeñas hortalizas familiares y hortalizas en escalas grandes?

Huertos familiares son: un área pequeña cerca de la vivienda que tiene de todo y ayuda a una mejor alimentación de la familia.

Y las áreas de hortalizas son de media hectárea o media mz o de más.

Se logra ingreso económico sembrado con diferentes fechas produciendo producto todo el año (Vease cuadro de abajo).

¿Qué puedo producir en los huertos caseros?

E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Piña, Pipián, Limón Mandarina, Yerba Buena, Albahaca, Zanahoria, Papaya, Naranja Agria, Chicoria, Chiltoma, Remolacha, Guayaba, Tubérculo Yuca, Quequisque, Papa, Batata U Otros. Tomate, Apio, Berenjena, Musacea Plátanos, Guineos, Banano, Mango, Eucalipto, Ruda, Ayote, Cebolla, Guayaba Agria Para Fresco.											

Procedimientos de recolección de semillas

Recolección de semilla de Tomate
Seleccionamos los primeros tomates en la producción que hecha un tomate sano que maduro y parejo, cuando está maduro venimos y lo exprimimos encima de un pascón, para extraer la semilla de tomate, es preferible ponerse guantes o bolsa de plástico, se pone a secar bajo sombra - duración para que seque bien 15 días- y luego seca, ya está lista para sembrar y para guardarla.

Recolección de semillas de cebolla.

Seleccionamos la mejor planta desarrollada y la mejor flor, se procede a cortar el tallo o vara con la semilla y aunque se miren secas, es preferible darles uno 8 días de secado a la sombra para garantizar la eliminación de la humedad luego se aporrea sobre un cedazo.

Recolección de semilla de chiltoma.

En este caso cuando el chile está maduro, o sea que empieza a arrugarse, se recoge. Luego se procede a extraer las semillas del fruto y se secan a la sombra, en este paso se debe de observar que el chile tenga tres divisiones en su interior y no cuatro en el último caso las semillas son menudas y débiles y por tanto no deben recolectarse.

En observaciones: Casi todas las semillas de huerto familiares se recogen y se secan de esta manera misma. También de esta manera se secan semillas de diferentes críticos,

solo es observar y estar atento de su secada y lista la semilla para envasar.

¿Cómo debemos recolectar la semilla y como debemos ponerla a secar?

Como hacer la recolección de la semilla y como debemos conocer cuando esta lista para cortarla y ponerla a secar, en caso del pipián y del ayote cada mata puede producir nos 30 pipianes y ayotes, esa primera producción se come y se comercializa, luego de la última producción se puede dejar una fruta de cada variedad, cuando ya sazona y las guías comienzan a ponerse amarillas, ya está listo para sacar semilla, solo seleccionamos la mejor fruta y las semillas las ponemos a secar bajo sombra una vez sacada de la fruta.

En caso de la chicoria o culantro, cuando miramos que la semilla esta sazona cortamos los moños y la ponemos bajo sombra, luego la aporreamos suavemente para que aflojen la semilla, una vez seca descartamos toda la semilla que se encuentra vana.

El tomate tenemos la variedad criolla, como es el tomate gallina y el tomate jocote.

¿Qué es importante para una producción del Huerto familiar y como se logra?

- Selección de buenas semillas -con la prueba de germinación

podemos saber.

- Una adecuada ubicación y espacio para el huerto puede ser una área de 6m x 16m.
- Buena preparación del terreno, bien desmenuzado es mejor.
- Realizar una adecuada siembra.
- plantar árboles de melocotón y de suelo como pepino ayote y pipián y guías aire chayas maracuyás sandía.
- Establecer cultivos de diferentes ciclos productivos o ciclo de maduración.
- Ciclos cortos: tomate, lechuga, rábano. Cultivo de medio año o anuales: pepino, frijol o maíz. Cultivos anuales: yuca, espinaca.
- Cuido manejo del huerto.
- Rotación de cultivos.
- Conservar los animalitos que ayudan a mejorar la tierra y al control de plagas. Lombriz de tierra entre otros y proporcionan abono orgánico.

¿Cómo hacer una buena selección de semilla?

haga una prueba de germinación con los pasos siguientes.

1. De las semillas que tiene destinadas a sembrar tomo unas 100.
2. Ponga sobre un papel periódico las semillas y ordénelas en 10 Filas.
3. Enrolle o envuelva con cuidado el papel tratando de mantener separadas las semillas, cada

una de sus filas.

4. Doble el papel
5. Humedezca muy bien papel y guárdelo en lugar seguro, mantenga todo el tiempo húmedo el papel.
6. Anote en un cuaderno la fecha y el número de semillas que ha puesto, si las semillas son diferentes, anote la cantidad de cada una.
7. A los dos días abra el papel, separe las semillas germinadas.
8. Anote en el cuaderno la cantidad.
9. Después de 4 días finalice la prueba y sume las semillas que germinaron.
10. Cuento las semillas germinadas del total de semillas del papel.
11. Si de 100 semillas germinan menos de 40, es mejor no sembrarlas para evitar pérdidas de recursos (Tiempo, trabajo, dinero, nutrientes del suelo, otros).

¿Cómo hacer una buena preparación del terreno?

a) Utilizando herramientas básicas como son:

- Barra
- Pincha
- Rastrillo
- Pala
- Azadón
- Carretilla
- Machete

b) Pasos para preparar el terreno:

1	Una buena Preparación del suelo favorece la germinación de la semilla, al desarrollo de las plantas y disminuye la incidencia de plagas. También debemos incorporar abono orgánico
2	Picar el área que se va a sembrar, sacarle piedra tronco
3	Desinfectar el terreno con cal y ceniza.
4	Se mezcla la tierra picada con abono orgánico para obtener un mejor suelo.
5	El terreno debe picarse hasta unos 15cm de profundidad.

Preparación de semilleros o almácigos ¿Para qué es importante?

- Para que las plantas en su primera etapa tengan mejores condiciones.
- Para dar un lugar especial a cultivos débiles y delicados para su crecimiento.

¿Dónde se puede hacer un semillero?

Se elaboran eras -las eras son, una cama de tierra suave sobre el terreno- que sirve para:

- Evitar encharcamiento (mejor drenaje del terreno)
- Para conservar el suelo que no haya socavamiento en la tierra cuando caen las lluvias o se riega.
- Para ofrecer a los cultivos mejores condiciones.

¿Cómo hacer una era?

Mida el tamaño de la era. El tamaño de una era puede ser 15 cm de alto 1 metro de ancho y 405 metros de largo coloque en el contorno estacas y mecates para trazar la era.

Pasos para establecer un semillero:

1. Preparar la tierra suelta.
2. Agregar estiércol seco o gallinaza.
3. Mezclar bien.
4. Desinfectar la tierra.
5. Sembrar, cubrir con tierra la semilla.
6. Asegurar que el semillero tenga suficiente luz solar.
7. Regar el semillero cada dos días (no mojar mucho la tierra).
8. sacar las plantas más débiles o menos desarrolladas.

Recomendaciones.

Lo fundamental es: primero, recuperar el suelo, lograr su equilibrio en cuanto a todos los nutrientes que las plantas necesitan para ser fuerte y resistente, esto no se logra de la noche a la mañana, se controla la erosión después de incorporar por mucho tiempo abono orgánicos, diversificar la producción y alternarla en el terreno.

Segundo, es contar con buenas semillas y fundamentalmente criolla, obtenidas en el mismo terreno ósea aclimatada y en condiciones orgánicas, esta semilla tiene buena germinación, resistencia a plagas o a mal tiempo, crecimiento uniforme y adaptada a lo orgánico.

Tercero, diversificar los cultivos, evitando monocultivo. En un espacio pequeño como en el que yo trabajo (Dña. Carmen Picado) siempre tengo de seis a nueve cultivos intercalados, esto me permite mayor defensa frente a las plagas y una rotación en el uso del suelo para no agotarlo.

Cuarto, tiene que ver con el control ambiental alrededor de las hortalizas, para esto hay que establecer

barreras vivas para protegerse de la contaminación, de los químicos de los vecinos y de los vientos fuertes, además sembrar tanto en las cercas como dentro del huerto plantas repelentes de insectos (Ej. laruda) plantas proveedoras de materias primas para control de insectos y hongos (ajo, romero, tabaco, chile picante entre otros) y que a la vez se incrementa la producción de flores para atraer los insectos polinizadores y garantizar una buena fecundación de las semillas, sobre todo cuando estamos reproduciendo varias de ellas para nuestra producción orgánica. Con cuidado la semilla

Quinto, es tener aguas puras para que no sean fuente de contaminación de nuestros siembros, yo he podido apreciar que en determinadas épocas del año caen lluvias que afectan los cultivos y nosotros le llamamos lluvias malas.

Sexto, y no menos importante es llevar registros sobre el proceso que se lleva con cada semilla. Por ejemplo: fechas de siembras, floración colecta y envasado de la semilla. Así mismo cantidad sembrada, cantidad recolectada, variedad de las semillas y cualquier otro dato que pueda resultar relevante para futuras reproducciones.

Métodos y distancia de siembra.

- Siembra directa
- Siembra de trasplante

Para la siembra se deben tomar en cuenta las siguientes medidas:

- La profundidad de la semilla.
- La distancia entre semilla y golpe.
- La distancia entre los surcos

Las medidas según tamaño de las semillas que se van a sembrar.

Pasos para El trasplante:

- 1) Altura: Entre 10-15 cm.
- 2) Trasplante: Se realiza en horas frescas; por la mañana o por la tarde.
- 3) Riego: Antes del trasplante.
- 4) Selección de plantas: Plantas con la altura necesaria y bien desarrollada.
- 5) Riego: Después del trasplante.

Cuidado y manejo del huerto.

• Aporcar:

Sirve para proteger raíces de las plantas se hace con mucho cuidado para no dañar el tallo de las plantitas.

• Deshierbar

Quitar hierbas que hacen competencia con el cultivo en el consumo de nutrientes del suelo, agua y luz. Puede hacerlo fácilmente con las manos.

• Entresacar

Eliminar las plantas con demasiadas hojas o que se encuentran dañadas, para dejar que las buenas se desarrollen bien.

• Poner soporte:

Sostén o tutores a cultivos que lo necesitan.

Observación: Si no llueve se debe regar el huerto.

• Controlar plagas y enfermedades aplicando medidas de prevención:

Desinfectar el suelo.

Eliminar malezas (hierbas que compiten con el cultivo)

Asegurar la humedad que necesita el cultivo.

Y abonar la tierra.

Características, requerimientos y manejo de cultivos del huerto.

Cultivo	Condiciones	Trasplante	Distancia de siembra	Fertilización	Varietales	Plagas	Cosecha
Tomate	Bastante sol -Siembra de trasplante	25 o 30 días o cuando ha alcanzado una altura de 10 a 15 cm	60 cm/ planta y 80 cm/ surco	Puede hacerse al momento del trasplante e incorporado al suelo. -Necesita más fosforo que nitrógeno y potasio (6 qq * manzana)	Napoli Este último no necesita tutores. Son criollas y acriolladas	mosca blanca Puede usar cultivos trampa como el frijol y haga rotación de cultivo	Levante o recoja su cosecha cuando el tomate empieza a ponerse rojo
chile dulce o chiltoma	-Se desarrolla en un suelo regular. -Puede desarrollarse si hay poca sombra. -No aguanta encharcamientos. -Siembra de trasplante	Cuando la planta tiene 15 a 20 cm. De altura o a los 30 ó 40 días de estar en el almácigo o semillero.	45 cm/ planta, 60 y 80 cm/ surco	Aplicar más N que P y K.. El N debe aplicarse de forma racionada en 2 momentos: 1-en la siembra y 2-resto en los 45 días después de la siembra	Wonder Criolla	Pudrición basal del fruto. Picudo y La mosca blanca (usar cultivos trampas como el frijol y haga rotación de cultivos.)	Levante o recoja su cosecha a los 60 o 70 días después del trasplante
Cebolla	-Necesita suelos con bastante M.O y que no sufran encharcamiento -Necesita humedad durante todo el cultivo. Puede sembrarse de forma directa y a través del trasplante	Cuando la planta alcanza unos 15 cm. De altura. Cortar de 1 a 2 plg las hojas. Usar tijera limpia. El suelo debe estar bien húmedo	10 cm/ plantas y 40 cm/ surcos		-Yasella criolla o acriollada. -cebollas blancas. -cebollas amarillas	-Gusano medidor y gusano pequeño. Pudrición rosada de maíz. -Mal del talluelo. -Hongo.	Existen variedades tempranas. de 3 meses y medio y más tardía a los 4 ó 5 meses. Cuando las hojas se doblan por el suelo. listo

Insecticidas botánicos

Introducción

El hombre, mujer y la tierra han estado siempre en constante relación con el medio que los rodea. Anteriormente la humanidad pedía permiso para tomar los frutos que producía la tierra, pero cuando se perdió el respeto y se tuvo dominio, se empezó a destruir la naturaleza, especialmente en el agro, mediante el uso intenso de los agroquímicos.

La acción principal de los insecticidas orgánicos es disminuir el efecto dañino que puedan proporcionar las diferentes clases de insectos que atacan los cultivos; ya sea hortalizas, granos básicos y cultivos no tradicionales.

Peligros y Desventajas de los Insecticidas químicos.

- Causan daños a las personas, animales y plantas.
- Contaminan el medio ambiente.
- Son muy caros.
- Crean resistencia a los insectos, cada vez que se fumiga con el mismo producto.
- Matan los enemigos naturales de las plagas como: la araña, la mariquita, tijereta, madre culebra, avispa etc.
- Ventajas de los insecticidas orgánicos
- Son baratos
- Son no tóxicos con excepción del tabaco.

- No contaminan el medio ambiente.
- No causan resistencia a los insectos.
- Se pueden producir fácilmente.

¿Cómo evitar las plagas?

- Sembrar en terrenos fértiles
- Eliminando rastrojos del cultivo, para evitar que las plagas se reproduzcan, estos pueden incorporarse al suelo o utilizarlo para la elaboración de aboneras.
- Rotación de cultivo
- Cultivos en asocio
- Sembrar en la época recomendada
- Utilizar barreras vivas de cultivos repelentes
- Sembrar variedades resistentes
- Conservar los enemigos naturales.
- Buena preparación del terreno.
- Buena distribución de la semilla.
- Uso de abono o fertilizantes orgánicos.
- Buen manejo del riego.
- Observación constante del cultivo.
- Mantener las orillas de las parcelas limpias de malezas en el momento de la siembra.

Recetas de insecticidas orgánicos

1) Aceite de Nim

Controla: Mosca blanca, áfidos, chinches, minadores, gusano en repollo y plutella en repollo, también se usa para control de hongos del suelo.

¿Cómo actúa?

Las hojas y semillas producen un repelente de insectos. Se pierde el apetito y no se desarrollan, muriéndose algunas horas después de su aplicación o fumigación.

Materiales:

- 1 lb. de semilla secas de Nim por bombadas
- 20 litros de agua
- Para semilla con cascara se utiliza el doble de semillas
- Para una manzana es 8 libras de semilla en un barril de agua.

Preparación

Se muelen las semillas, se mezcla la pasta en agua por 24 horas luego se cuela en una tela fina y se aplica.

¿Dónde aplicar?

Se aplica a las hojas del cultivo, haciendo uso de una bomba de mochila.

Dosis: Se aplica 4 tapones de galón o sea 80ml por bombada. Esta debe aplicarse el mismo día.

Torta de Nim

Para plagas del suelo, se aplica 1 lb por bombada, igual que la semilla molida.

Otra forma para combatir plagas del suelo, es incorporando 2 lb de torta de Nim a una profundidad de 2 pulgadas para un banco de 10 metros cuadrado.

Desinfección de semillero, se puede mezclar 1 lb de torta de nim con 3 libras de aserrín o arena. Se aplica al voleo. Esto sirve para 7 metros de largo por 70 cm de ancho.

Se aplica en todos los cultivos.

¿Cuánto dura en la planta?

2-3 días

Tabaco

Advertencia: Es un producto toxico

¿Cómo actúa?

Mata por consumo y contacto

Materiales

- 1/2 libra de hojas de tabaco
- Una bola pequeña de jabón
- 25 litros de agua (una cantarada)

Preparación:

- Se muelen y mezclan las hojas secas de tabaco en la solución de agua con jabón. Deje reposar por 2 días hasta que el agua dé color.
- Tres libras de vena de tabaco por bombada de 20 litros o sea 33 libras por barril.

Dosis

Agregar medio litro de solución por bombada

Controla: pulgones, trips, mosca blanca, gusanos masticadores y gusanos del suelo.

Cultivos: Todos los cultivos.

¿Cuánto dura en la planta?

Hasta 4 días

Nota: No aplicaren tomates, chiles verdes, papas y berenjenas porque puede transmitir la virosis.

Mezcla Tabaco, jabón y cal

¿Cómo actúa?

Corta la piel de los insectos.

Preparación

3 lb. de vena de tabaco por bombada, se deja en remojo por un día, Se cuele y se agrega 1lt de agua jabonosa. Se aplica en el tallo de los árboles frutales añadiéndose cal al final. En la planta dura 15 días.

Controla: escamas blancas y cochinilla de los frutales

Chile picante

¿Cómo actúa?

- Mata por consumo, es repelente, sirve para prevenir virus

Materiales

- 1 lb de chile machacado
- 1/2 lt agua jabonosa o Una bola grande de jabón.
- 1 ó 5 litros de agua

Preparación

Disuelva una bola de jabón en 5 litros de agua y agréguele el chile. Hiérvalo por 10 minutos y deje reposar por 12 horas.

Dosis: Medio litro de solución por bombada

Controla Hormigas, gusanos, picudo del arroz y mariposa del repollo.

Este producto no debe ser utilizado en época de floración de los cultivos.

Se aplica en todos los cultivos

¿Cuánto dura en la planta?

2-3 días

Para una pequeña porción se prepara 4 Onz. De chile machacado en un litro de agua y se le agrega 1/2 lt de agua jabonosa, se deja reposar y se le agregan 5 litros de agua.

Ajo	Cebolla
<p>¿Cómo actúa? Se usa como repelente, insecticida y fungicida.</p> <p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 onzas de ajo • 1/2 lt de agua • 1/2 Onz de jabón • 2 cucharadas de aceite Diluido en 20 litros de agua. 	<p>¿Cómo actúa? Repelente y contra hongos</p> <p>Preparación 1/2 lb de cebolla, se muele, cuela y se deja en 20 litros de agua de un día a otro, a esto se le agrega agua jabonosa y se aplica por la mañana.</p> <p>Controla: Chupadores como pulgones, mosca blanca y chinches.</p> <p>Indicaciones: No se debe guardar</p>

Mezcla de Ajo, cebolla

Materiales

- 10 cabezas de ajo
- 5 cebollas grandes
- 1 bola grande de jabón
- 25 litros de agua (una cantarada)

Preparación

Moler las 10 cabezas de ajo y las 5 cebollas grandes. Luego raspar una pelota grande de jabón, disuelto en 25 litros de agua (una cantarada). Dejar esta mezcla en reposo durante 4-5 días y colarla.

Dosis: 2 litros por bombada.

Controla, Todas las plagas en los cultivos.

Cultivos: Café, frutales y maíz.

¿Cuánto dura en la planta? : 1 día

Cal y Ceniza - Acción en la planta

Control de enfermedades causadas por hongos en las plantas

Materiales

- 2 cucharadas de ceniza
- 2 cucharadas de cal
- 1/4 de una bola de jabón pequeño, disuelto.

Preparación: Mezclar los ingredientes y llenar la bomba usando una camisa para colar la cal y ceniza.

Controla: Mal del talluelo, tizón tardío y tizón temprano

Aplicación: Cada 2-3 días hasta desaparecer la enfermedad

Cal y Ceniza - Acción en el suelo

Controlar las enfermedades causadas por hongos en el suelo.

Materiales

1 libra de cal

1 libra de ceniza

Preparación: Mezclar bien los ingredientes

Aplicación: Por cada 5 metros cuadrados aplicar la mezcla removiendo la tierra afectada, ésta mezcla se usa antes de sembrar el cultivo.

¿Cuánto dura en la planta?

3 días.

Uso de ceniza como repelente

Para masticadores, se espolvorea ceniza sobre las hojas.

Para chupadores, se prepara 2lb de ceniza y 6 cucharaditas de gas Kerosén, se bate bien se aplica por la mañana.

Paraíso

Materiales

- 1 libra de semilla de paraíso molido
- 15 litros de agua.

Preparación

Mezcle los ingredientes y deje reposar por 4 días para luego aplicar la solución.

Dosis: 1 litro por bombada

Controla: Piojo blanco, pulgones, gusanos, mosca blanca, cogollero, maya y plagas del suelo

¿Cuánto dura en la planta?

5-6 días

Estiércol de vaca

¿Cómo actúa?

Repelente y abono foliar

Materiales

- 1 quintal de estiércol de ganado
- 10 libras de cascara de chichicaste machacado
- Hojas o tallo de higüero
- Un bañil de agua

Preparación

Echar todo el material en un barril, y por último agregar el agua. Cada dos días revolver el contenido del material hasta que se fermente. Después de 8 días de fermentación, aplicarlo directo a la planta.

¿Cuánto dura en la planta?

1 día

- Para una pequeña porción se prepara 30lb de estiércol, 100 litros de agua.

El estiércol se debe colar para evitar tierra o basura, Se deja en el barril por 10 días o cuando sale espuma. Se debe remover cada 2 ó 3 días

La comida disponible que comemos

Seguridad Alimentaria:

- Es tener al alcance los productos que se necesitan para la alimentación diaria.
- Es disponer de productos sanos y frescos
- Producir y consumir lo que cosechamos

Soberanía Alimentaria

- Es la capacidad, el poder, el derecho, de los pueblos de producir y consumir sus propios alimentos.
- Es decidir sobre sus precios.
- De guardar sus costumbres
- De conservar sus propias semillas criollas

Todo ser humano tiene derecho a:

Ser alimentado aún antes de nacer, este derecho es inviolable, nadie puede atentar contra él y es un deber que se cumpla y respete.

Esta soberanía es como la de los pueblos, ningún otro país puede intervenir ni decidir por él.

Cada pueblo, cada país, es quien decide como quiere vivir, que quiere producir, y consumir sin que nadie le diga cómo y cuándo.

Para hablar de seguridad alimentaria recordaremos unos años atrás, en esos años muy lejanos Nicaragua era rica, no en dinero, si en recursos, las montañas eran espesas y la flora y la fauna era abundante.

Existían muchas especies de animales silvestres que servían de alimento al pueblo, así como plantas y frutas. Las personas eran más sanas y fuertes tenían más larga vida.

Con la modernización todo eso desapareció, el auge ganadero, cafetalero y algodonero acabo con los recursos, montañas, animales, aves, colmenas etc.

Lo que no hicieron los despales y el fuego, lo terminaron los herbicidas y plaguicidas.

Estas terminaron con todas aquellas plantas que nos servían de alimento, cuando queríamos combinar el menú del hogar. Por si fuera poco, el modernismo terminó con las costumbres, tradicionales y culturales de nuestro país.

Antes se tomaba el pinolillo, el fresco de pozol, fresco de frutas naturales, se utilizaban plantas medicinales para curar o prevenir las enfermedades. Hoy todo eso casi no se usa, es mejor ir a la pulpería a comprar un paquetito de "tanc" o la "gaseosa", se nos olvidó que en las plantas están las medicinas, en las frutas las vitaminas.

Es por todo eso que el nicaragüense con ayuda de organismos gremiales, ONG y ORG se está luchando por asegurar una verdadera Seguridad Alimentaria.

Para lograr esto, se está capacitando a líderes comunales,

madres y brigadistas de salud, estos a la vez capacitan a la población. Debemos de concientizar a las personas, de la necesidad de recuperar nuestras costumbres, tradiciones y cultura, en aprovechar cada palmo, cada tramo de nuestra tierra, sembrar, cultivar y cosechar lo que necesitamos. Producir y consumir lo que cosechamos, es nuestra meta enseñarle a nuestra gente que lo que producimos es más sano y nutritivo, estar libre de contaminantes porque lo producimos nosotros.

Estamos luchando por rescatar nuestras costumbres, haciendo conciencia y dando ejemplo en nuestros hogares, se impulsan y se plantan huertos familiares con lo necesario para la alimentación, éstos se combinan con algunas plantas medicinales las que aún existen y se han tenido como ornamentales.

Algunas ONG nos ayudan con semillas de hortalizas, otros con pilas de captación de agua, y lo que no nos los dan lo conseguimos entre nosotros los productores.

Muchos producimos para vivir, vendemos o intercambiamos lo que nos sobra.

“Lo estamos logrando...Lo lograremos...La peor lucha es la que no se hace...Lo imposible se intenta...Lo difícil se hace”.



La fermentación de alimentos

Historia de la Fermentación.

Hombres de las cavernas antiguas encontraron la manera de la conservación de la comida. Su técnica era muy sencilla y consistía simplemente por la carne fresca en el hielo que mantenía la comida para comer pequeñas cantidades de tiempo entre las tormentas severas. En climas más cálidos, la gente descubrió los beneficios de la comida secado como una medida para mantenerlos almacenados. Además de la congelación y el secado de la comida, fermentación era una de las primeras formas de conservación. El proceso de fermentación fue descubierto accidentalmente cuando la lluvia se reunió con los granos de cebada. La primera fecha registrada de la evidencia de los procesos de fermentación fue descubierta alrededor del año 10.000 AC. El descubrimiento de un método para guardar la comida es vital para la expansión y desarrollo de la humanidad como lo es hoy.

¿Qué es fermentación?

Fermentación natural que ha ocurrido antes que los humanos existían. Desde que los humanos han existido, la gente ha fermentado la comida porque una manera de preservación era necesaria. La fermentación es un cambio químico producido por la levadura, las bac-

terias o moho. Este proceso ha sido utilizado durante siglos por personas con el fin de realizar y mantener ciertos tipos de alimentos. Vino, queso, cerveza, yogur, chucrut, pepinillos y salsa de tomate, son ejemplos de alimentos realizadas a través del proceso de fermentación. El principal beneficio de la fermentación es la conversión de los azúcares y otros carbohidratos.

Fermentación de los alimentos cumplir cinco objetivos:

- El enriquecimiento de la dieta a través del desarrollo de una diversidad de sabores, aromas, y texturas
- La preservación de cantidades de comida a través de ácido láctico, alcohol, ácido acético y fermentaciones alcalinas
- Enriquecimiento biológico de substratos con proteínas, aminoácidos, esenciales, ácidos grasos esenciales, y vitaminas
- Eliminación de anti-nutrientes.
- Una disminución en el tiempo de cocción.

Beneficios para la salud:

Más de 200 especies de bacterias viven en nuestro intestino. Estos microbios ayudan a descomponer la comida en los intestinos, ayudan en el proceso de la digestión, ayudan a luchar contra la enfermedad, y potencian nuestro sistema inmunológico.

Un buen equilibrio de la flora intestinal es muy importante para nuestra salud en general. Si comemos comida que es difícil para digerir, el proceso de fermentación que se produce dentro, le darán gases, distensión abdominal, diarrea, estreñimiento y posiblemente, podría conducir otras enfermedades como el cáncer. Proporcionar a nuestros cuerpos con alimentos pre digeridos como la buena fermentación ayudará a los microbios existentes en hacer el trabajo que tienen que hacer.

La fermentación es no sólo una forma de conservar la comida, que algunos casos que en realidad aumenta el valor nutricional de la misma. Las hortalizas fermentadas contienen más vitamina C los marineros comían "sauerkraut" para prevenir el escorbuto y los productos lácteos fermentados tienen grandes cantidades de vitaminas del grupo B. La disponibilidad de estas vitaminas también aumenta con la fermentación. Los pros bióticos, o bacterias "buenas" también se forman a través del proceso de fermentación.

El sauerkraut es un alimento muy común fermentado que viene en muchas variedades y es muy fácil de hacer. Se trata de un estímulo inmunológico, la gripe de lucha, luchando contra el cáncer, y ayuda digestivo que se puede hacer en su cocina sin demasiados problemas. Se sabe muy bien en las hamburguesas, en sopas, e incluso es gran-

de por sí mismo. Se puede hacer mediante el uso de sal o suero de la leche. Además, el sauerkraut es fácil de realizar y que es una forma sencilla que las personas pueden estar mejor conectado con su sistema de alimentación.

Las personas siguen comiendo alimentos fermentados, ya que:

- Los alimentos fermentados mejoran la digestión.
- Los alimentos fermentados restablecer el adecuado equilibrio de las bacterias en el intestino.
- Los alimentos crudos, fermentados son ricos en enzimas.
- La fermentación de los alimentos en realidad aumenta el contenido de vitaminas.
- Comer los alimentos fermentados nos ayuda a absorber los nutrientes que está consumiendo.
- La fermentación de los alimentos ayuda a conservar por largos periodos de tiempo.
- La fermentación de los alimentos es de bajo costo.
- La fermentación de los alimentos aumenta el sabor.



Resultados del encuentro

Resultados

Cada uno de los participantes se comprometió a seguir trabajando para impulsar la Seguridad Alimentaria y para ello se consideraron formadores y participes de la red de jóvenes en SSAN; Parte de los primeros pasos como red SSAN, realizaron una discusión cooperativa sobre los objetivos, misión y visión de la red, acentuando como conceptos preliminares los siguientes:

Nombre Propuesto:

Red Internacional Juvenil de Seguridad y Soberanía Alimentaria Nutricional (RIjSSAn)

Misión

Red de jóvenes dedicados a promover la diversificación de cultivos, con un enfoque agroecológico, sensibilizando a la población para rescatar culturas y tradiciones ancestrales que conduzcan a una alimentación sana en todo período del año.

Visión

Nuestra visión es respetar y valorar la diversidad, mostrando la posibilidad de una mejor calidad de vida en toda su amplitud, integrando lo material, lo afectivo y lo espiritual. Entendemos que la seguridad y soberanía alimentaria de calidad es aquella que se ocupa de desarrollar todas las dimensiones de la persona, comenzando con la realidad de ella.



Objetivo General :	
Promover los componentes de seguridad y soberanía alimentaria a pequeños productores y población en general incidiendo en el consumo sano y sostenible de los alimentos.	
Objetivos específicos	Actividades
Promover la diversificación de cultivos, con un enfoque agroecológico Sensibilizar a los pequeños productores para lograr un cambio de aptitudes y actitudes.	Sensibilizar a los pequeños productores para lograr un cambio de aptitudes y actitudes.
Rescatar culturas y tradiciones ancestrales que conduzcan a una alimentación sana y soberana.	Involucrar y motivar a jóvenes para que participen en el accionar de la red. Sensibilizar a la población sobre la importancia de la seguridad y soberanía alimentaria en cada uno de los puntos en donde esté presente la red. Desarrollar rescate de semillas criollas mediante el banco de semillas de acuerdo a cada región.
Fomentar la relación más justa entre productor – consumidor.	Establecer mercados locales donde los productores puedan ofertar sus cultivos y alimentos. Capacitar al productor en procesamiento de productos y venta al mercado.
Fortalecer el desarrollo de capacidades de los promotores.	Colaborar de forma libre y abierta entre todos los grupos, intercambiando de experiencias y resultados entre sí. Crear un movimiento de Jóvenes en los que interactúen y se integran diferentes organizaciones de más ciudades y países.

Además, surgieron Compromisos particulares como:

1. Motivación para seguir buscando más alternativas para ser eficientes en SSA.
2. Diseño de una plataforma web para compartir nuestro que hacer en cada país.
3. Buscar recursos económicos para realizar nuestros objetivos.
4. Socializar las acciones que estamos emprendiendo en cada una de nuestras regiones
5. Mantener el contacto entre un Intercambio y otro para mantener la sintonía.
6. Establecer un sistema de comunicación entre los integrantes de la Red.
7. Dar a conocer el trabajo de la Red: Logros, hallazgos, en sus diferentes organizaciones a través de medios de comunicación.

Compartimos algunas expresiones optimistas de los participantes:

“Esta experiencia fue maravillosa, porque me hizo sentir que hay mucho por hacer y no hay tiempo para estancarse, porque tengo una familia que amo mucho y junto con ella construir un mundo nuevo para que más adelante se pueda disfrutar”. Calteivan@hotmail.com

“Voy a fomentar en la universidad, porque es más de lo que sabía, también voy a hablar sobre esta experiencia, hacer talleres sobre la experiencia de campo de Nicaragua a los estudiantes de mi universidad, porque no hay un programa que hable del tema de soberanía alimentaria”. lauren.ito@facebook.com

“Intentaré producir lo que me gusta, investigaré como preparar alimentos que comían antes, mejorare le patio de mi casa aunque sea difícil de cultivos, reforzare mi elección alimentaria sana, Especializar mas sobre como capacitar en el procesamiento de alimentos para que productores den valor agregado a sus producciones y hasta desarrollar pequeños negocios, ambicionar no trabajar en una gran empresa instalada, sino influir en la creación de pequeñas empresas”. tattyana_hudiell@yahoo.com

“En mi hogar pondré en práctica los huertos familiares diversificados para lograr una dieta balanceada, trasmitir estos conocimientos a los miembros de mi comunidad y ahora tengo una visión más amplia del papel que puedo desempeñar como futura licenciada en Ciencias Ambientales”. jzavalafigueroa@yahoo.es

“Me llevo la lección de aprender a involucrarme en las necesidades de las personas, aprendí a aprovechar nuestra tierra y a consumir lo nuestro, en mi comunidad multiplicaré mis conocimientos y garantizare mi participación en las problemáticas de alimentación”. karen.antonía87@yahoo.com

“Mi vida cambiará de manera extraordinaria, ya que cambiaré de actitud y apoyare a los socios de mi cooperativa a cambiar de pensar y de actuar y trataré de mejorar una huerta de musáceas en mi parcela y la diversificaré con parras y tubérculos”. Esneyder.alvarado@yahoo.es

Conclusión

El Intercambio Juvenil sobre la soberanía Alimentaria, Juventud, Agroecología y cooperativismo.

Ampliando la mirada y las prácticas en los proyectos Estelí y San Ramón, Nicaragua, fue una experiencia muy interesante y provechosa para cada uno de los participantes, según las manifestaciones de los mismos. Los participantes fueron capaces de compartir sus experiencias y/o problemáticas, lo que les permitió adquirir y enriquecer sus conocimientos sobre la temática de seguridad alimentaria; por tanto, estos intercambios de culturas son considerados –por los mismos participantes- una metodología que favorece el vínculo entre los países, para la búsqueda en conjunto de alternativas de solución y estrategias de adaptación ante dichas problemáticas, que conducen al bien común de las familias.

El optimismo y deseos de trabajar en conjunto en pro de la Seguridad Alimentaria de las familias fluyeron entre los miembros, llevándolos a dar el primer paso para formar una red de jóvenes, promotores y estudiantes que trabajarán en función de promover la Soberanía y Seguridad Alimentaria de las comunidades; teniendo como pilar los principios de la agroecología, identidad cultural y cuidado del medio ambiente; implementando actividades que motiven a los productores y consumidores a mejorar la calidad de vida de las familias.

***“Quien no sabe de dónde viene,
no sabe a dónde va”***



Recetas del intercambio

Lo que se comía antes...

Lo que se come ahora...

Lo que se comía antes

1) Papats'ul –México- Universidad de Quintanarro

El papats'ul es una comida muy consumida en la antigüedad por la comunidad maya. Donde resalta las características principales de su dieta diaria a través de esta comida sencilla y con mucho sabor, obtenido por las verduras y la pepita que le da un sabor muy especial.

Comida: “papats'ul o sikil p'aak”

Ingredientes:

- 2 bolsas de pepitas de calabaza tostada y molida
- 8 tomates rojos cocidos y sin cascara
- 1 manojo de cilantro(lavado)
- 1 chile
- Sal al gusto
- Un manojo de cebollina picada
- Tostadas o totopos

Preparación:

Para la elaboración del “papats'ul”. Primeramente, se pone a asar al carbón, los tomates y el chile, seguidamente se le quita la piel o con la ayuda de un tenedor o cuchillo. Después se agrega, los tomates y el chile en una licuadora y se añade un poco de sal al gusto. Una vez licuado se vacía en un recipiente donde se mezcla con la pepita molida, el cilantro y cebollina picado. Y se reafirma con un poco de sal. Finalmente se sirve acompañado de totopos o todas.

2) Ríos pequeños -SCU Santa Clara California- Ian

Ingredientes:

- 1 copa de harina
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 1/2 copa de leche
- 1/2 copa de “half & half” media y media (tipo de leche)
- 3 huevos
- 3/4 de cubo de mantequilla

Preparación:

- Mezclar la harina, sal, azúcar, y polvo de hornear en una pana.
- Poner la leche y la “half and half” en la mezclado.
- Batir tres yemas de huevos y ponerlo en lo mezclado.
- Batir tres claras de huevos y ponerlo en lo mezclado también.
- Poner 3/4 cubo de mantequilla en la mezclado.
- Derramar y Cocinar en un sartén en una taza pequeña.



Derivados del Maíz Nicaragua- Jóvenes Universitarias.

Introducción

El maíz es un producto propio de la región mesoamericana, donde se cultivó y se elaboraron productos especialmente la chicha para la celebración de sus fiestas. Después de la conquista española se cultivó y se difundió hacia el viejo mundo.

Entre los náhuatl de Nicaragua, el maíz tiene un carácter ritual y sagrado los indios desde que sembraban hasta que cosechaban Vivían constantemente no se acostaban con sus mujeres, vivían ese periodo en ayuno de cuerpo.

Esta práctica es un tabú relacionado con las divinidades que presidian la fecundidad de la tierra.

El maíz como medio alimenticio, alcanzo gran importancia en la mentalidad indígena precolombina, hoy sigue siendo una base sólida de nuestra alimentación; cultivándose en todo territorio nacional, habiendo unas zonas más productivas que otras.

En nuestra cultura se destacan una variedad de productos elaborado a base de maíz como : elotes asados y cocidos ,tamal dulce y tamal pisque , güirila , tortillas , ros quías , nacatamales recados de maíz entre otros.

3) Tamal dulce– 15 Tamales

Ingredientes:

30 Elotes Grandes Tiernos con Hojas

Procedimiento: Quite las Hojas a los Elotes, cuidando de no romperlas, lávelas, séquelas bien y guárdelas.

Desgrane los elotes, muélalos muy fino, Junte 2 de las hojas de elote que guardó; traslape en el centro la parte ancha de ellas; sobre cada par de hojas ponga 3/4 taza de la masa, cierre bien las hojas y doble las puntas hacia el centro. Póngalos a fuego bajo, en una olla, y agregue agua y encima coloque una “cama” de las hojas sobrantes de elotes, hiérvalos por 2 horas y déjelos enfriar para que se endurezcan antes de comerlos.

Este plato se puede comer solo o acompañarse con un buen pedazo de queso o cuajada fresca, o crema.

4) Bebida- pinol

Ingredientes:

Para 4 Personas

- Maíz,
- Azúcar,
- Canela,
- Agua

Procedimiento

Se tuesta el maíz hasta que dore, luego se muele con la canela, se le agrega 8 cucharadas de pinol por litro. Agregar azúcar al gusto.



5) La güirila

La Receta que les dejo es de una de las tortillas más sabrosas que se hacen en mi tierra; justo en el tiempo de la primera cosecha de maíz en el año o en la segunda; llamada apante en algunos lados o de postrera. Sale el maíz y salen las güirilas.

Ingredientes:

- 20 mazorcas de maíz tierno desgranadas.
- 1cucharada de azúcar en caso de que el maíz este simple o el maíz se haya pasado un poco de tiempo. (33 gramos)
- Hojas de chagüite (plátano).

Procedimiento:

Moler los granos de maíz hasta que quede una masa fina. Agregar una cucharada de azúcar si es necesario y revolver formando una masa consistente. En una tabla de madera o plástico, poner una hoja de plátano verde y agarrar una porción de masa (100 gramos aproximadamente) y amasar dándole forma de una tortilla. Una vez que la tortilla esté hecha se le pone otro pedazo de hoja de plátano encima. En una plancha o comal se pone la tortilla a asar a ambos lados; cuando dore sin quemarse ya está lista. Sé debe comer caliente con queso, crema o cuajada de su preferencia con una taza de café negro.

6) Montucas

Las montucas son originarias de pueblo nuevo - Nicaragua, es plato tradicional de la región segoviana, el cual fue heredado de nuestros aborígenes ya que es uno de los derivados del maíz; uno de los principales cultivos agrícolas que ha sido incorporado en la dieta alimenticia de todos los nicaragüenses. Las Montucas, son similares al nacatamal, pero preparadas con maíz tierno y carne de pollo, una combinación que le proporciona un sabor particular y dulcete.

Ingredientes:

- 1 taza de cebolla picada.
- 2 dientes de ajo.
- 2 tazas de tomate picado.
- ¼ cucharadita de comino.
- Sal y pimienta al gusto.
- 16 trozos de posta de marrano sin grasa de 1 onza cada uno.
- 5 tazas de granos de elote.
- 8 onzas de mantequilla derretida.
- 2 tazas de leche.
- ½ tazas de azúcar.
- 8 onzas de pasas.
- 16 tusas.

Tiempo de preparación: 1 día.

Modo de preparación:

1. Licua la cebolla, ajo, tomate, comino, sal y pimienta. Mezcla esta salsa con la carne, deja en salmuera la carne toda una noche o por lo menos 4 horas.

2. Para preparar la masa, licua el elote, mantequilla derretida, azúcar y la leche. Debe de quedar una masa espesa, para poder formar un tamalito.
3. Remoja las tusas en agua caliente. Vierte ½ taza de masa al centro de la tusa, coloca al centro un trozo de carne y ½ cucharada de pasas. Cierra el tamalito cuidadosamente, amarrándolo muy bien
4. Al terminar de formar todas las montucas, al fondo de una olla grande coloca una capa de tusas, coloca cuidadosamente las montucas, luego llena la olla de agua hasta la mitad. Cubre las montucas con otra capa de tusas y una bolsa plástica, luego tapa la olla.
5. Hierva las montucas por 1 ½ horas, a temperatura mediana. Sirve sin la tusa, con salsa de tomate.



7) Torta de hoja de yuca –Nicaragua- UCA San Ramón

Ingredientes.

- 3 libras de hoja de yuca fresca
- 2 libras de masa (maíz)
- 6 huevos
- 4 chiltomas
- 1 moño de hierba buena
- 1 moño de culantro
- ½ cabeza de ajo
- ½ libra de cebolla
- 1 chile maduro (picante)
- Sal al gusto
- ½ litro de aceite.

Preparación

Se lavan las hojas de yuca con agua limpia y se pasan por agua caliente por 2 minutos se deja reposar en el agua caliente, luego se retira y se ponen a escurrir y enfriar, posteriormente se muele agregándole bien picado el ajo, cebolla, culantro, hierba buena, chiltoma, se mezcla hasta dejar una masa bien mezclada. Luego se agrega un recado de masa con un punto de chile y sal al gusto.

Se pone una paila con aceite una vez caliente, se van colocando porciones en forma de tortas, se dejan freír por unos minutos hasta que alcanzan un color café siendo un indicativo que están listas para comer.



8) Bebida natural, Fresco de hoja de jocote. –Nicaragua- UCA San Ramón

Ingredientes:

- 3 libras de hoja de jocote
- 1 docena de limones ácidos
- 1 libra de azúcar
- un punto de sal.

Preparación

Se lavan las hojas de jocote con agua limpia, se ponen a moler (molino de mano o piedra de moler maíz) o se licuan, así como también se podrían restregar con las manos hasta sacar un jugo, luego se agrega agua y se cuele, posteriormente se le agrega jugo de limón, sal y azúcar al gusto.

Lo que se come ahora

9) Salbutes –México- Universidad de Quintanarro)

El salbut es otra de las comidas muy consumidas actualmente en la península de Yucatán.

Ingredientes:

- 1 kg de masa de maíz
- ½ kg de carne de pollo asado
- 4 cucharadas de harina
- 2 Jitomates medianos
- 1 cebollas moradas
- 1 lechuga
- Aceite para freír (el necesario) o manteca
- 1 aguacate
- Sal al gusto

Preparación:

Primeramente, se desmenuza la carne asada, se corta la cebolla en rajadas y se curte con un poco de agua hirviendo donde se sumerge por 1 minutos y posteriormente se retira. Igualmente, se corta los tomates en rodajas y la lechuga se lava y se corta en trozos medianos.

Para preparar la masa: en un recipiente mezcla la masa con la harina, la manteca o el aceite, y sal al gusto; se amasa con agua hasta darle la forma consistente como si se fuera a elaborar tortillas. Se forman unas

bolitas pequeñas, que luego serán torteadas con la mano o bien en una maquinita para hacer tortillas, evitando que queden muy delgadas. Para hacer los salbutes: se pone en una sartén aceite o manteca, según el que tengas a la mano. Cuando este hirviendo se van poniendo a freír las tortillas del salbut. Al irse inflándose, quiere decir que ya están listas por las que se pueden retirar del aceite y se colocan en un traste con papel para quitarle el exceso de aceite, de preferencia se debe colocar verticalmente para facilitar el escurrido del aceite y se debe evitar apachurrarlas.

Una vez que se hayan terminado de cocer las tortillas. Se colocan en un plato donde se le coloca la carne de pollo desmenuzada, la lechuga picada, 2 rajadas de tomate y la cebolla picada y 1 trozo de aguacate. Este platillo se sirve generalmente acompañado con frijoles negros refritos.



10) Pollo Empanizado –Nicaragua- Jóvenes Universitarias

Ingredientes:

- Pollo.
- Huevos.
- Pan molido.
- Ajo.
- Sal y pimienta al gusto.
- Aceite para freír.
- Cebolla.
- Limones agrios.

Procedimientos:

Cocer el pollo con la cebolla, el diente de ajo y sal, dejándolo hervir a fuego lento hasta que el pollo esté bien cocido.

Corte los limones en mitades y unte el jugo a cada una de las piezas, salpimente al gusto y déjelas reposar por 10 minutos.

Aparte en un recipiente, se revuelven los huevos y se bañan las piezas que luego se empanizan procurando que queden bien cubiertas del pan molido. Se fríen en el aceite a fuego lento para que doren parejo.



11) Arroz –Nicaragua- Jóvenes Universitarias

Ingredientes:

- Arroz
- Manteca fina
- Cebolla
- Ajo
- Sal.

Procedimiento:

Lavar el arroz con agua tibia y escurrir bien. En la manteca caliente, machacar los ajos friéndolos, y sacarlos. Se vierte el arroz que se pone a medio dorar con la cebolla cortada en rebanadas, cuidando que no se quemé. Se sazonar con sal y se agrega el agua suficiente para cocinar el arroz a fuego suave, sin removerse, hasta que esté bien cocido. Se sirve caliente.



12) Té de Valeriana –Nicaragua- Jóvenes Universitarias

Ingredientes:

- valeriana
- zacate de limón
- Agua
- Azúcar o miel

Preparación:

Añadir al agua hirviendo la valeriana y el zacate de limón, y dejar reposar tapada durante 5 minutos. Endulzar con azúcar o miel.

13) Macarrones y Queso -Santa Clara California- Ian SCU

Ingredientes:

- 12 Onzas de macarrones
- 1 huevo
- 2 copas de leche
- 2 cucharas grandes de mantequilla derretida
- 2 1/2 copas de queso de cheddar rallado
- Sal

Preparación:

- Precaliente el horno al 175° centígrados (350 Fahrenheit).
- Hervir el agua y los macarrones juntos por 5 minutos.
- Batir la leche y huevo en una pana grande.
- Poner la mantequilla y Queso en esta mezcla. Mezcla muy bien.

- Poner los macarrones en un plato de hornear.
- Pone la mezcla de queso y leche en los macarrones.
- Poner algo de sal en los macarrones.
- Mezcla muy bien.
- Hornear durante 30-40 minutos.

1er Intercambio Internacional
Juvenil Para la Seguridad y Soberanía
Alimentaria
Santa Cruz, California 12 a 21 de
Mayo 2011

Intercambiamos
recetas y
preparamos comida.

Y lo comimos...las ver-
duras jugaron un papel
muy fuerte.



Hablamos de la soberanía alimentaria, qué es, cómo llegar, y reconociendo la complejidad, por dónde entramos.



Exploramos la agroecología en diferentes formas

Intercambiamos con pequeños productores en California, aprendiendo que las luchas de ellos son muy parecidos en muchos lugares



Aprendimos sobre algunas tecnologías agroecológicas, aquí el compost





Y un poco sobre la biología, y cómo enseñarlo utilizando el huerto como espacio de aprendizaje



Y al final aprendimos unos nuevos hábitos de consumo. Aquí el taco de lechuga.

Hablamos de cómo nos relacionamos con promotores en nuestras comunidades, el mundo, y CAN a través de nuestro trabajo, y la comida.





Y al final la idea de formar una red salió de los participantes. Hemos pasado el último año pensando en esto, y el año pasado decidimos tener un segundo intercambio para promover la idea, para que las ideas queden más concretas con pasos claros y objetivos.

MEMORIA

Intercambios RIAC-Joven

2015