

Boletín Camino al desarrollo

FUNDESYRAM

**BOLETIN 127, LOS SABERES ANCESTRALES EN LA AGROECOLOGIA Y
COMIDAS LOCALES Y EL FOMENTO DE LA AGROECOLOGIA,
NOVIEMBRE, 2021**

**FUNDACIÓN PARA EL DESARROLLO SOCIOECONÓMICO Y
RESTAURACIÓN AMBIENTAL.**

Miembro de:



Índice

N°	Título	Pág.
1	Editorial, sistemas de producción agroecológicos diversificados	2-3
2	Los alimentos sanos y la agroecología	3-5
3	El protagonismo del conocimiento ancestral en la agroecología	5-6
4	Saberes ancestrales, la riqueza del conocimiento	6-7
5	Tomate silvestre un alimento ancestral	7-8
6	Importancia del consumo de plantas alimenticias nativas para nuestro desarrollo	8-9
7	Agroecología, método para la práctica de agricultura familiar y saberes ancestrales.	9-10
8	Faros agroecológicos una estrategia para el rescate y socialización de saberes ancestrales	11
9	Atol chilate	12
10	Los saberes ancestrales en la agroecología y el desarrollo	13-14
11	Saberes y sabores ancestrales un legado a la salud y nutrición	14-15
12	Los saberes ancestrales en la agroecología y el desarrollo	15
13	Totopostes de maíz	16
14	Sopa de guías de ayote	17
15	Tortas de Tunquito	18
16	Los saberes ancestrales en la agroecología y el desarrollo.	19
17	El cayanco, una receta típica transmitida de generación en generación	20
18	En la tradición está el verdadero sabor de la alimentación	21-22
19	La influencia del conocimiento ancestral en la agroecológica	23-24
20	Huevos en Alhuashte	24-25
21	El rescate de la sabiduría de los antepasados para el cuidando de la madre tierra	25-26





1- EDITORIAL, SISTEMAS DE PRODUCCIÓN AGROECOLÓGICOS DIVERSIFICADOS

Organización /
producción insumos
orgánicos



Producir
alimentos
orgánicos



Innovación sistemática por medio de la extensión comunitaria



Consumo de
alimentos
saludables,
Mercados locales e
internacionales



SISTEMA CAFE AGROECOLOGICO DIVERSIFICADO Y CONSTRUCCION DE REDES PARA EL DESARROLLO

Roberto Rodríguez Sandoval, director FUNDESYRAM

Como FUNDESYRAM consideramos que no se logra avanzar en el desarrollo de la agricultura, que practican las familias en los territorios, debido a la imposición de una agricultura convencional monocultivista (de un solo rubro de producción), con alto uso de agrotóxicos, es por eso que, las grandes empresas productoras y comercializadoras de agrotóxicos y semillas.

Es así, como algunos grandes productores del rubro de exportación, desvaloran en el discurso y en la práctica los saberes ancestrales o locales, se resisten a la diversificación integrada en las fincas, con prácticas agroecológicas; todo esto, con el argumento que ese tipo de agricultura ecológica y diversificada amigable con la gente y el medio ambiente es para nunca salir de la pobreza; olvidándose que la agricultura convencional ha estado subvencionada; de igual manera, se podría compensar a productores y productoras por los aportes que se brindan al medio ambiente, contribuyen a la sostenibilidad de la producción agroecológica, con procesos de recuperación del suelo y agua.

En realidad vemos tristemente los efectos de la agricultura convencional entre ellos, una mayor emisión de gases de efecto invernadero, la contaminación del suelo, agua, deterioro de la salud animal y de las personas, la erosión de los suelos y la pérdida de los bosques y la diversidad biológica tan necesaria para la vida y el desarrollo, volviendo los territorios vulnerables ante el cambio climático, que es uno de los factores que está favoreciendo el aumento de la pobreza, pandemias, acelerar el cambio climático, y cada día mayor dependencia externa que impacta en la soberanía y seguridad alimentaria y económica de las comunidades y países.

Para ser parte de la solución, FUNDESYRAM impulsa un desarrollo territorial holístico, fomentando entre otros, sistemas de producción agroecológicos diversificados. Entendiendo que el sistema de

producción es la resultante de la interacción del ambiente agrológico y socioeconómico como un todo armónico; dando como resultado una producción y medios de vida que contribuyen en la alimentación saludable y prosperidad socioeconómica de la población.

El enfoque que se desarrolla es algo parecido al esquema elaborado de la imagen, que representa en este caso el sistema de café, visto más allá de la muy producción, procesamiento y comercialización del grano de café. Consideramos que se necesita un enfoque holístico o integrado en redes de valor, conocimiento e incidencia, tal como se viene desarrollando con la Coordinadora Agroecológica de la Reserva de Biosfera Apaneca – Ilamatepec (COARBALAM integrada por diferentes núcleos en el territorio), con la Red Agroecológica de El Salvador (RAES), ADESCO, municipalidades, y en cierta medida con la Asociación Cafetalera de Ahuachapán.

Se está fomentando la visión sistémica del desarrollo, la innovación, la agroecología, y el emprendedurismo en las diferentes comunidades, agricultores y agricultoras a las cuales se les capacita en las comunidades u organizaciones, además, se desarrollan diplomados, se acompaña técnicamente por medio del sistema de extensión comunitaria, se sistematizan las experiencias por medio de videos, documentos y boletines; todo esto, como una forma de contribuir a la gestión del conocimiento. Por eso, en este Boletín les compartimos algunos testimonios o avances que van teniendo las familias y las organizaciones en los diferentes territorios.

“Debemos facilitar que los sistemas de producción agroecológicos que contribuyan a restaurar los ecosistemas y paisajes, que proveen servicios ecosistémicos como agua, captura de carbono, entre otros, pero sobre todo promover los derechos y responsabilidades para una vida saludable y digna de las familias y sus territorios, es decir vivir en Eco comunidad.” FUNDESYRAM



2-LOS ALIMENTOS SANOS Y LA AGROECOLOGIA



Roberto Rodríguez Sandoval, director de FUNDESYRAM

Es importante recordar que en agroecología una dimensión fundamental es la Dimensión de la recuperación de saberes ancestrales y locales para una cultura con identidad, en la cual se reconocen algunos principios que la rigen, entre ellos.

*La agroecología crea oportunidades y promueve la solidaridad y el debate entre personas de diversas culturas (por ejemplo, de diferentes grupos étnicos que comparten los mismos valores, aunque tengan diferentes prácticas) y entre poblaciones rurales y urbanas. *La agroecología está arraigada en la cultura, la identidad, la tradición, la innovación y el conocimiento de las comunidades locales; planteados en CIDSE, Los principios de la agroecología. Hacia sistemas alimentarios justos, resilientes y sostenibles. 2018

*Nuestras cosmovisiones necesitan un equilibrio entre la naturaleza, el cosmos y los seres humanos. Sin nuestra tierra y nuestros pueblos no podemos defender la agroecología. Los distintos conocimientos y formas de conocer de nuestros pueblos son fundamentales; en Principios y valores fundamentales de la agroecología Adaptados de la Declaración del Foro Internacional sobre Agroecología (2015). En Construir, defender y fortalecer la agroecología Una lucha mundial por la soberanía alimentaria.

*La agricultura familiar tiene un enfoque agroecológico desde su origen; planteado en Taller sobre agroecología de organizaciones socias en C.A, de HORIZONT3000, El Salvador, diciembre 2018

De acuerdo con esta dimensión y principios FUNDESYRAM en este Boletín de noviembre hace una nueva recopilación de los algunas recetas y aportes de la agroecología para la alimentación sana con un medio ambiente sano; pues estamos convencidos que la agroecología, medio ambiente, y la alimentación sana están íntimamente ligadas.

Por esto, en esta oportunidad retomamos algunos conceptos de la gastronomía que son importantes considerarlos siempre para avanzar en el fomento de la producción y consumo de alimentos sanos, y de paso mantener la identidad de los pueblos. Maritza Elizabeth Rivera Hernández, Lilian Erlinda Hernández Vásquez, Jennifer Yamileth Ramírez Pérez. 2015, Gastronomía étnica como patrimonio social y cultural del municipio de Nahuizalco, tomada de: chrome-extension://

efaidnbmnnnibpcajpcgclcfindmkaj/viewer.html?pdfurl=http%3A%2F%2Fbiblioteca.utec.edu.sv%2Fsiab%2Fvirtual%2Ftesis%2F87473.pdf&clen=1912954&chunk=true, en su tesis nos aportan los siguientes conceptos.

Gastronomía Étnica: Se compone entonces de un sinfín de elementos culturales entre los cuales se encuentra la gastronomía típica de cada región, compuesta en base a los que se pueden encontrar fácilmente. Es aquello que se aplica cada parte del lugar mantiene la comida particular y específica de una región o comunidad.

Patrimonio Gastronómico: Agrupa una de la más extensa y variada gama de productos, platos tradicionales es una característica que diferencia un pueblo a otro, Es el valor cultural inherente y añadido por el hombre a los alimentos, su cultivo, empaque, preparación, presentación y fecha.

Patrimonio cultural: Propia de un pueblo o de una unión de pueblo al conformar una nación cultural propia del pasado de una comunidad con la que esta vive en la actualidad y que transmite a las generaciones presentes y futuras.

Patrimonio social: Es la herencia que nos han transmitido nuestros ancestros de generación en generación encerrando lo mejor y más significativo de conjunto de la individualidad propia de un pueblo o de una unión de pueblos que conforman una nación.

Esperamos su retroalimentación para seguir avanzando, y le motivamos a revisar también la publicación **Recuperación de saberes y sabores salvadoreños**, en www.fundesyram.info



“Acepto el reto producir y consumir alimentos agroecológicos y mantener nuestra identidad”



3- EL PROTAGONISMO DEL CONOCIMIENTO ANCESTRAL EN LA AGROECOLOGÍA



Nelson R. Flores, FUNDESYRAM Tacuba

El conocimiento ancestral es parte fundamental para la creación conjunta de innovaciones tecnológicas, cuyas prácticas, ahí creadas, responden mejor a los desafíos locales para la producción sostenible de alimentos y el desarrollo local. La agroecología se implica en este proceso conjunto de creación de innovaciones, combinando los conocimientos autóctonos generados por los agricultores en sus dinámicas productivas cotidianas, con los conocimientos académicos provenientes de la investigación y el desarrollo científico global de los sistemas alimentarios.

La agroecología fortalece la cultura de los agricultores. Ellos poseen un conocimiento propio según cada contexto, conocen en qué momento preparar el suelo para la siembra, que enmienda orgánica agregarle para mejorar su fertilidad; saben la clase de semilla nativa a sembrar, el momento que según la fase lunar es apropiado para depositar dicha semilla en la tierra, o podar un árbol o tratar alguna enfermedad de sus animales; están al tanto de las plantas que les sirven para incrementar la diversidad biológica o sabiamente para alimentarse o aliviar algún quebranto de salud; al mismo tiempo cuentan con otras sapiencias, dignas de sistematizarlas y validarlas constantemente. No obstante, dichos conocimientos no provienen de la nada, son producto derivado de sus tradiciones y habilidades, de su observación cotidiana de los fenómenos naturales y sus efectos en plantas y animales. Esta experiencia acumulada de años a la que, si se añade el conocimiento científico, permite solventar los problemas agrarios de manera apropiada y eficaz. Potencialmente, con la

agroecología, dichos conocimientos son fortalecidos con los procesos de intercambio tecnológico, bajo un modelo horizontal, participativo e inclusivo.

Dentro de las directrices generales de la agroecología esta la promoción de principios cuya aplicación debe ser progresiva, y adaptable a diferentes lugares y contextos diversos; evitar dar recetas o formulas preestablecidas a los agricultores es lo que se busca con este planteamiento. En la dimensión social y cultural, uno de los principios de la agroecología es su arraigo a la cultura, la identidad, la tradición, la innovación y al conocimiento de las comunidades locales. Asimismo, la amplia gama de conocimientos obtenidos promueve sinergias horizontales entre agricultores de diferentes zonas ecosistémicas. Para la agroecología el agricultor tiene igual posición que el investigador en la generación de conocimiento. Ambos principios colaboran para ubicar al agricultor en el centro de cada sistema alimentario, que, al tener fortalecidas sus capacidades de forma adecuada y participativa, junto al robustecimiento de la autonomía y una nueva vida a la agricultura, crea sentido de pertenencia, confianza, solidaridad y justicia alimentaria en las personas y otros colectivos agrarios y urbanos.

Los conocimientos ancestrales conjuntados con los conocimientos científicos, son esenciales para garantizar la alimentación de los pueblos y la agroecología es conveniente para ello



4- SABERES ANCESTRALES, LA RIQUEZA DEL CONOCIMIENTO



Brayan Trujillo, FUNDESYRAM RBA-I

Dentro de la agroecología uno de los temas principales es el rescate de los saberes ancestrales, en épocas anteriores se sabe que se cultivaba de una manera completamente diferente a la que se conoce actualmente, sin el uso de agrotóxicos.

Esta forma de cultivar es un arte ya que conjunta diferentes componentes que va desde la observación, análisis, respeto y admiración hacia la Pachamama. Es de total importancia el rescate de estos conocimientos ya que se basan mucho en las fases lunares como indicador para realizar siembras, podas o recolección de cosecha.

En el municipio de Nahuizalco se tiene un grupo de agricultores que aun practican y mantienen estos saberes que son transmitidos de generación en generación, es increíble el poder ver dicha arte realizada por estos productores, una admiración y más que eso un agradecimiento profundo hacia

la Pachamama, en el transcurso de época seca a época lluviosa se generan diferentes rituales que simboliza el agradecimiento, respeto y admiración de lo que la tierra es posible de producir con tan poco.

Estos productores mantienen la identidad ancestral un conocimiento de valor inigualable, se mantiene la producción de diferentes cultivos como: maíz, frijol, ayote, yuca, tule, entre otros que aún mantienen las variedades locales o nativas, esto es de vital importancia ya que conocen el aporte nutricional que estos aportan y son conocedores del manejo para producir y mantener todas estas semillas aun existentes a pesar del transcurrir del tiempo.

“El truco es devolverle un poco a la tierra de lo que ella nos da”



5-TOMATE SILVESTRE UN ALIMENTO ANCESTRAL



Juan Francisco Guerra, FUNDESYRAM

En la gastronomía de nuestros antepasados, desde épocas prehispánicas el consumo de alimentos naturales y la elaboración de comidas fermentados era parte importante en la vida diaria, desde bebidas de maíz fermentado como el pozol, hasta bebidas fermentadas del maguey.

Las comidas ancestrales han estado presentes y han venido de generación en generación por lo que es importante incluir estos alimentos en nuestra dieta porque son fuente importante de probióticos, que ayudan a mantener la salud en nuestro sistema digestivo y por lo tanto en todo nuestro organismo. La comida ha estado en el centro de la vida familiar y ha organizado el trabajo de las comunidades a lo largo de la historia de la humanidad. Todos los pueblos han atesorado su repertorio gastronómico como una forma de identificarse en el mundo, de provocar placer y de resolver necesidades.

Por lo necesario que es para nuestra dieta alimenticia diaria preservar las comidas ancestrales es importante describir una práctica que se está realizando en una finca en el volcán de San Salvador. Se trata de una deliciosa salsa ancestral que se está elaborando en la finca **la Golondrina**, que se encuentra en el Cantón San Francisco, Municipio de Quezaltepeque.

Durante el seguimiento que se le está dando al proyecto de reforestación e implementación de obras de conservación de suelo y agua en el Volcán de San Salvador, se pudo identificar un cultivo

que crece naturalmente en la finca Golondrina, específicamente en el tablón el paraíso, se notó una producción de tomatillo o tomate de gallina en medio de los árboles de café que nacían y se reproducían naturalmente, sin la intervención de ser humano.

Los habitantes de esta finca ven ese cultivo como una bendición, porque nace de forma natural y ellos lo aprovechan para poderlo transformar en una deliciosa salsa que se utiliza para acompañar los tamales rellenos de ejote (ticucos), el proceso de elaboración de esta salsa se describe a continuación:

Ingredientes

1. 60 tomates de gallina frescos.
2. 1 cebolla pequeña
3. 1 diente de ajo
4. agregar sal al gusto
5. 6 hojas de orégano
6. 1 Chile picante.

Preparación:

Se lavan los tomates, la cebolla, los ajos, el orégano y chile picante, luego se coloca una cacerola al fuego con medio litro de agua y se agregan los tomates, la cebolla, sal y los ajos y se dejan a que se cuezan hasta que agua empiece a hervir, luego que ya están cocidos se sacan y se procede a molerlos o los podemos licuar, posteriormente le agregamos chile picante previamente licuado, luego lo colocamos en un recipiente plástico, lo dejamos enfriar para que esté lista para servir acompañando cualquier tipo de comida como huevos fritos, pupusas y carnes asadas.



6-IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE PLANTAS ALIMENTICIAS NATIVAS PARA NUESTRO DESARROLLO



Especies de plantas nativas en los Faros Agroecológicos, ADIMUSA Sonsonate, Efraín Ortiz Cerritos, FUNDESYRAM RBA-I

Las costumbres y los hábitos alimenticios influyen en la desnutrición y obesidad en El Salvador. El 49.4 % de hogares salvadoreños enfrentan algún tipo de inseguridad alimentaria, según datos de la Dirección General de Estadística y Censo (Digestyc) del 2015.

Los alimentos ancestrales son aquellos alimentos usados por nuestros ancestros indígenas que aportan gran variedad de nutrientes como minerales, vitaminas, antioxidantes y prebióticos, entre otros.

Estos alimentos se han ido olvidado por la tecnificación de la industria alimentaria y el procesamiento de los alimentos. Ejemplos de estos alimentos son algunos provenientes de plantas como: Mora, chipilín, cochinillo, berro, papelillo, espinaca, ayote y sus semillas, jengibre, loroco, cacao, entre otros.

Nuestros agricultores y agricultoras conocen de la importancia de nuestros alimentos ancestrales pero la transculturización y el constante bombardeo de las empresas hace que las familias más pobres vendan sus productos sanos con alto valor nutricional y compren productos alimenticios con bajo valor nutricional como es el caso bebidas carbonatadas que incrementa su consumo en las comunidades a pesar de lo dañino para la salud de las personas.

FUNDESYRAM en sus proyectos a través de los Faros Agroecológicos fincas y huertos promueve por lo menos el cultivo de tres especies criollas para fomentar su preservación y su consumo saludable por las familias campesinas como una forma de adaptación también al cambio climático y fomento de la seguridad alimentaria de las familias rurales.

Las plantas nativas en muchos casos proveen de nutrientes importantes para la salud humana y poseen gran potencial para el control y prevención de muchas enfermedades crónicas como hipertensión arterial, diabetes, cáncer, entre otras, repercutiendo en la calidad de vida de las personas.



7-AGROECOLOGÍA, MÉTODO PARA LA PRÁCTICA DE AGRICULTURA FAMILIAR Y SABERES ANCESTRALES



Israel Morales, FUNDESYRAM

La agricultura familiar es un importante para aportar a la seguridad y soberanía alimentaria de nuestro país, al mismo tiempo favorece la conservación de la biodiversidad, mejora la economía de las familias campesinas y conserva los valores culturales, en los métodos de producción y en el consumo.

La agricultura familiar tiene con principal función establecer una relación directa con la naturaleza, de forma de hacer conciencia en la sociedad sobre la sostenibilidad productiva, para alcanzar en equilibrio entre los procesos agroecológicos y socioeconómicos, sabiendo que no es una tarea fácil porque casi nunca se reconocen los beneficiarios de una agricultura familiar, más bien la agricultura actual valora las formas de hacer dinero, no la producción de alimento para la sociedad.

En los procesos de apoyo técnico a las familias campesinas, se trabaja por la práctica de la agroecología, con el enfoque productivo ambiental, social, económico y viable, haciendo de cada espacio productivo un agroecosistema sostenible en el tiempo, para la práctica constante de la agricultura familiar.

Los métodos de producción utilizados en la producción de alimentos con las familias campesinas, son parte del rescate de las practicas ancestrales que, por la práctica de la agricultura con agroquímicos, se estaban perdiendo. Con el proceso de producción agroecológica se ha tenido la oportunidad de trabajar con técnicas que ha utilizado nuestros antepasados, en los rubros productivos: granos básicos, hortalizas, frutales y especies animales.

En este articulo hago un listado de prácticas ancestrales que acostumbran las familias campesinas en la agricultura familiar.

1. Siembra de granos básicos en las etapas de luna, llena y cuarto menguante.
2. Conservación de semillas con humo de la cocina.
3. Cultivo de árboles dispersos en la parcela, principalmente laurel, cedro y caoba.
4. Siembra de frutales en la etapa de luna creciente.
5. Aplicación de sal en el fondo del hoyo en la siembra de árboles frutales.
6. Apilado de estiércol de vaca durante un año para abonar hortalizas.
7. Uso de ceniza de fogón como abono de las hortalizas
8. Recolectar la tierra de los arroyos de la época lluviosa para llevarla a la parcela.
9. Arado en el mes de noviembre, para generar humedad para el verano, y hacer siembra de vigas criollas (frijol mono).
10. Cultivos asociados con maíz (frijol viga, chilipucas, frijol dulce, pipían, ayotes y algunas hortalizas)
11. Uso de lavadura de la piedra de moler, para alimentar cerdos.
12. Estimular el ordeno con el ternero amarrado en la pata delantera de la vaca.
13. Depositar sal en el lomo de los animales, para que se laman entre ellos, para domesticarlos.
14. Selección de huevos para la crianza, por la forma para obtener machos o hembras según la necesidad de hacer la crianza.
15. Siembre y uso de plantas medicinales para curar enfermedades de humanos y animales (Salvia, Epazote, Ruda, Altamisa, Ciguapate u otras).

Las practica antes descritas, son parte de la sabiduría campesina, en este proceso de implementación de la agroecología, se están volviendo a aplicar, con excelentes resultados.



8-FAROS AGROECOLÓGICOS UNA ESTRATEGIA PARA EL RESCATE Y SOCIALIZACIÓN DE SABERES ANCESTRALES



Cristian Santos, FUNDESYRAM RBA-I

Las prácticas ancestrales se refieren a los conocimientos y **prácticas** desarrolladas por las comunidades locales a través del tiempo para comprender y manejar sus propios ambientes locales.

En la producción agrícola los usos de los saberes ancestrales han ido perdiendo espacio en la vida cotidiana el agricultor, siendo reemplazadas por prácticas tecnológicas que son aplicadas en los cultivos; el uso de maquinarias, la selección de semillas, productos químicos para el control de insectos plaga, enfermedades y nutrición de nuestras plantaciones. Por lo tanto, estos conocimientos ancestrales que han sido heredados por generaciones desaparecen con tiempo, perdiendo de esta manera la identificación ancestral que identifica a cada comunidad

Como FUNDESYRAM se busca la manera de rescatar y compartir todos estos conocimientos que con el paso del tiempo se han quedado en el olvido, y se han sustituido con abonos sintéticos, y prácticas que dañan con el paso de los años la salud del suelo y por consiguiente las de las familias que manejan estos productos, y de las familias que también los consumen.

Por eso para nosotros es importante que nuestros Extensionistas comunitarios sean agentes de cambio y promotores de estas prácticas que se rescatan.

En la RBA-I se trabaja con faros agroecológicos, que son espacios de aprendizaje y de experimentación de prácticas amigables con el medio ambiente, y de tecnologías que se buscan rescatar y compartir con cada uno de los participantes involucrados.

Dentro de las actividades que se han podido rescatar podemos mencionar, semillas criollas, prácticas y elaboración de insumos para el manejo de cultivos, obras de conservación de suelos que han sido olvidadas, diversificación de parcelas con prácticas ancestrales para la preparación de suelo para siembra de cultivos, etc.

Sabemos que el trabajo es mucho, pero con esfuerzo y dedicación a estos faros agroecológicos se pretende compartir y rescatar nuestros saberes.



9-ATOL CHILATE



Enrique Alejandro Pineda, FUNDESYRAM

El **chilate** es una bebida típica muy común en el municipio de San Pedro Puxtla, esta bebida es preparada para degustarla en los hogares asimismo es comúnmente los fines de semana junto con otros típicos. Se acostumbra a servirlos en pequeños huacalitos de morro o de barro.

Los ingredientes para preparar 4 porciones de chilate son los siguientes:

- ✓ Una taza de masa de maíz (puede usarse también harina de maíz)
- ✓ Pimienta gorda
- ✓ 1 trozo de Jengibre,
- ✓ Canela
- ✓ 2 litros de agua

Preparación

- ✓ El tiempo de preparación del chilate dura cerca de media hora.
- ✓ Si desea un sabor criollo, en primer lugar, se tuesta el maíz en un comal o sobre una plancha, y posteriormente se muele, se moja y se cuele con una manta rala o un colador fino.
- ✓ Si lo prepara con masa, la masa y se diluye completamente en los 2 litros de agua, a manera que quede como un atol líquido.
- ✓ Luego se pone a cocinar a fuego bajo junto con el jengibre rodajado, la pimienta gorda y canela; se deja hervir, con cuidado que no se ahumé ni se pegue, hasta que espese.
- ✓ Se cocina por 25 minutos.

¿Con qué se toma el chilate?

Por lo general el chilate se sirve cuando está caliente o tibio y sirve como una bebida para acompañar algunos dulces típicos como, por ejemplo:

Nuégados de yuca o masa

Torreas

Plátano en dulce



10-LOS SABERES ANCESTRALES EN LA AGROECOLOGÍA Y EL DESARROLLO



Antonio Rauda, FUNDESYRAM RBA-I

La agroecología surge como un diálogo de saberes, el origen del conocimiento agroecológico está con los pueblos, en la producción agroecológica es fundamental la naturaleza por ello se debe convivir en armonía con ella.

La producción agroecológica no se basa en recetas, como se basa la agricultura convencional “la revolución verde basado en productos químicos”. Entre los principios de la agroecología está el reciclar nutrientes, evitar su pérdida está se aplicará de manera distinta y dicho proceso debe ser liderado por la misma familia campesina dependiendo de los principios y su realidad así será aplicada, reciclar los frutos y nutrientes enriquecer el suelo el contenido de materia orgánica protegiendo la vida del suelo las lombrices microbios y los pequeños insectos.

El éxito productivo en la agroecología se obtiene con la diversificación, no tener un solo rebaño de animales sino la explicación y la integración es fundamental los insumos alternativos. Algo que cabe destacar en la diversificación es que evita mucho la proliferación de una plaga u enfermedad como pasa en los monocultivos y ahí la importancia de diversificar con distintos cultivos en la misma área. La sustitución de insumos es algo que caracteriza la agricultura industrial que su objetivo es velar por la estructura del monocultivo, la misma tiene insumos potentes dañinos que al aplicarse los insectos se mueren en pocos minutos.

La agroecología debe ser liderada por las familias campesinas, pueblos indígenas, trabajadores agrícolas y agricultores familiares: “Sin nosotros no hay agroecología, porque es la sistematización de nuestros conocimientos”, puntualizó Rosset, quien agregó que la agroecología debe aplicarse acorde a la realidad de la comunidad y la familia.

Cabe destacar que la agroecología es volver a lo que hacían nuestros antepasados, antes no existían fertilizantes químicos ni mucho menos la diversidad de agro tóxicos que existen ahora en día, pero ellos producían en cantidades y de una manera sana y amigable con el ambiente que nos rodea, lo que significa que si aplicamos los saberes ancestrales, por ejemplo sembrando en base a las fases de la luna, una buena preparación de suelo, e incorporando abonos orgánicos podremos mejorar mucho nuestros suelos, asegurar una buena producción y sobre todo cuidar de nuestra salud, y de todos los medios de vida que nos rodean

La agroecología es nuestra, viene del conocimiento campesino e indígena es nuestra y no está en venta, puntualizo Peter Rosset

“Campesinos y campesinas alimentando el mundo y enfriando el planeta”



11-SABERES Y SABORES ANCESTRALES UN LEGADO A LA SALUD Y NUTRICIÓN



Ana Mercedes Magaña, FUNDESYRAM Tacuba

Tacuba municipio del Departamento de Ahuachapán con origen precolombino Náhuat se caracteriza por su idiosincrasia y cultura donde sus antepasados transmitieron de generación en generación, algunas familias aún conservan dichos conocimientos y saberes ancestrales que guardan tradiciones importantes como la elaboración de atoles y tamales de diferentes productos que cocinan en lo cotidiano y en muchas ocasiones con motivos significativos, el maicillo es uno de estos productos.

El maicillo es uno un grano pequeño de tacto más blando y de color blanquecino cuando alcanza la madurez, es un alimento versátil que se encuentra dentro del grupo de cereales en la pirámide alimenticia y con el que se elaboran diferentes recetas. Conocido como sorgo se destaca por su alto valor energético, especialmente en hidratos de carbono, proteínas, grasas, hierro y calcio. Éste cereal posee un alto contenido en fibra.

Los tamalitos de maicillo con frijoles es una deliciosa receta elaborada por nuestros antepasados que formaba parte de su dieta alimenticia, se prepara con masa de maicillo cocida y envuelta en hojas de tusa. Además, utilizaban la pichota de maicillo para elaboración de atole, como una bebida energética y nutricional.

Como parte de las acciones ejecutadas en el macro del proyecto: “Empoderamiento personal y económico de mujeres rurales del Municipio Tacuba de El Salvador, desde la perspectiva de la resiliencia, para mejorar la salud y la seguridad alimentaria”

Mujeres de la comunidad Lomas de San Antonio Cantón Chagüite del Municipio de Tacuba, participan en un espacio de promoción e implementación de hábitos alimenticios saludables con rescate cultural mediante la elaboración de ticuco de maicillo con frijoles molidos como parte del ejercicio del derecho a la alimentación nutritiva utilizando ingredientes locales.

Con la promoción de recetas nutritivas buscamos generar el cambio de consumo de alimentos dañinos por alimentos sanos y económicos con manejo agroecológico, que favorezca la seguridad alimentaria nutricional a largo plazo.



12-LOS SABERES ANCESTRALES EN LA AGROECOLOGÍA Y EL DESARROLLO



Exequias Méndez, FUNDESYRAM Tacuba

En esta ocasión voy a dedicar este artículo a la siembra de guineos. tomando en cuenta los ciclos lunares partiendo de la experiencia propia y ensayo elaborado a partir de los saberes de las personas mayores que cuentan. La forma adecuada de realizar siembra de guineos para eso se tomó en cuenta las experiencias ancestrales que me dijo mi papá. que según él ha venido realizando. y que le ha dado buenos resultados, pero para garantizar que está practica es segura he decidido poner en práctica en mi finca en el establecimiento de siembra de guineos. utilizando dos efectos lunares para comprobar que estos saberes son verdaderos siempre se ha manejado que al hacer siembra de plantas de guineos para reproducción de buena semilla hay que sembrar tres días antes de luna nueva para que los hijuelos salgan bastantes y que sean de espada porque son los mejores para la siembra y se pudo comprobar que en este efecto lunar que se realizó la siembra en la primeras semana de abril a 5 meses de la siembra ya se ve evidenciado la reproducción de semillas podemos decir que se tarda 5 meses para la reproducción de semillas podemos decir. Que es efectivo para reproducir semillas de guineos se ha tenido un promedio de 18 a 20 hijuelos por planta.

La segunda siembra se realizó siempre en abril buscando el efecto luna llena. tres días antes de luna llena, para que las plantas no crezcan mucho y den producción más rápido. Y se pudo comprobar que a los siete meses se obtuvo el primer racimo y solo tres hijuelos se reprodujeron por planta ahora se puede decir que si queremos semillas hay que sembrar hay sembrar en tres días antes de luna nueva y se queremos producción de racimos debemos hacerlo tres días antes de llena. Esta recomendación por experiencia propia comprobando los saberes ancestrales.



13-TOTOPOSTES DE MAÍZ



José Amílcar Alvarado Cornejo, Núcleo Agroecológico Coatepeque, COARBALAM

Los totopostes es un alimento de El Salvador y Honduras, aunque cada región tiene su propia forma de hacerlo, doña Rosa Elba Cornejo Rojas, me comparte la siguiente receta de esta parte del departamento de Santa Ana, El Salvador.

INGREDIENTES:

- Masa de maíz,
- Pisinico o semilla de ayote (un tipo de calabaza).

PROCEDIMIENTO:

- se toman pequeñas porciones de masa, como si se fuese hacer una pupusa,
- Luego se rellena con el pisinico o la semilla de ayote,
- Después de haber relleno con la semilla de ayote se precede a formar una bolita, lo más aconsejable es coser como una tortilla, con la única diferencia que estas suelen coserse en comales de barro una vez cocida la masa ya están listos los totopostes maíz para degustar con una tasa de café.



“De tras de una receta siempre hay una buena historia” Amílcar Alvarado



14-SOPA DE GUÍAS DE AYOTE



José Amílcar Alvarado Cornejo, Núcleo Agroecológico Coatepeque/ COARBALAM

El género Cucúrbita, perteneciente a la familia de las cucurbitáceas, es un tipo de planta de calabaza originario de América. Su hábito es de plantas guiadoras enredaderas por zarcillos (ausentes en algunos cultivares), rastreras y trepadora, según Wikipedia, <https://es.wikipedia.org/wiki/Cucurbita>, y <https://www.laprensagrafica.com/mujer/Propiedades-y-beneficios-del-ayote-20150430-0002.html>

Siempre doña Rosa Elba Cornejo Rojas, me comparte la siguiente receta de esta parte del departamento de Santa Ana, El Salvador, pues el ayote se usa de diferentes formas, la flor para relleno de las pupusas, la pulpa por ejemplo el ayote en miel o en sopa, la semilla como parte de los totopostes y para el atol shuco (bebida a base de maíz), y en esta oportunidad ella nos da a conocer de cómo aprovechar las guías de la mata de ayote.

INGREDIENTES:

- Guías de ayote.
- Ayote.
- Güisquil.
- Papas
- Sal

PROCEDIMIENTO:

- Se cortan en pequeños cuadros las papas, los güisquiles y el ayote.
- Estos se colocan en un recipiente y se ponen a fuego lento para que estos se comiencen a cocer.
- Una vez estos ya estén blandos se procede a colocar lo que son las guías del ayote, de preferencia estas deben ser las más tiernas si gusta puede añadirles lo que es las flores del ayote.
- Después de agregar las guías de ayote se debe dejar a fuego lento unos 20 minutos.

“La idea es aprovecha todo lo bueno y rico de las plantas”



15-TORTAS DE TUNQUITO



José Amílcar Alvarado Cornejo, Núcleo Agroecológico Coatepeque, COARBALAM

El Tunquito su nombre Científico es según

<https://plantidtools.fieldmuseum.org/es/nlp/catalogue/4326957>: Rytidostylis gráciles, está presente desde el sur de México hasta Colombia, es una planta melífera, y se usa también para el relleno de las pupusas, Joseline Contreras López me comparte la siguiente receta para elaborar las tortas de tunquito.

INGREDIENTES:

- 4 huevos.
- Media libra de guía de tunquito.
- 1/4 cebolla.
- 1 tomate.
- Manteca de cerdo.

PROCEDIMIENTO:

- Pica en un recipiente la cebolla, el tomate.
- Luego de esto se debe de picar los tunquitos juntamente con las guías, y colocar en el mismo recipiente de las verduras para revolver.
- Batir en un recipiente los huevos.
- Luego de esto se hacen pequeñas tortitas y se forran con el huevo.
- Se deja un minuto, se preceden a voltear las tortitas y se deja otro minuto.

“y ya quedan listas para degustar y apreciar lo nuestro”



16-LOS SABERES ANCESTRALES EN LA AGROECOLOGÍA Y EL DESARROLLO



Charla con productores de la zona de Nahuizalco sobre los cultivos ancestrales.

Edgardo Vladimir Trejo Cortez, FUNDESYRAM RBA-I

Cuando se habla de saberes o conocimientos ancestrales se conoce directamente que son prácticas que hoy en día no son tan aplicados por las nuevas generaciones y al mismo tiempo son desconocidas para la gran mayoría de las personas hoy por hoy, ya que estas son técnicas que se están aplicando más que nada por personas que son de generaciones pasadas y muchas veces uno de los mayores inconvenientes es que a la mayoría de personas no les interesa el conocer de las diversas practicas ya que muchas son de origen indígena, pero muchas veces no se logra captar el hecho de que muchas practicas anteriormente aplicadas por los ancestros de las diferentes comunidades son los que se han encargado directamente, en gran medida de fomentar anteriormente la agroecología para la producción de cultivos de manera que no afecte el medioambiente, además de que se da a conocer algunos cultivos que actualmente no se conocen dado que estos cultivos son de carácter ancestral y son manejados de manera libre de agroquímicos, ya que estos productos son de importancia para la producción de artesanías como el tecomate, tule o cabeza de culebra el cual es utilizado para la elaboración de petates.

Según charlas con productores de Nahuizalco la mayoría de productores antiguos o mayores conocen un poco de la mayoría de los cultivos que antiguamente se producían y según los mismos estos productos no demandan ninguna practica para la producción de los mismos lo cual ayuda a la fomentación de la agroecología ya que al final no se aplica ningún producto aparte de que no se daña de ninguna manera el ecosistema, la agroecología y los saberes ancestrales son dos temas que van de la mano ya que al final en la antigüedad o tiempo atrás se producían los alimentos de manera que el suelo les daba toda la nutrición que estos demandan, ya que no se aplicaba absolutamente nada al tiempo lastimosamente todo esto se fue degenerando hasta que se llegó a lo que hoy se conoce como sistema convencional el que no ha servido más que a dañar el ecosistema, por lo cual el que se manejen cultivos aplicando las técnicas ancestrales es de suma importancia pero ya que hoy en día el suelo está altamente degradado es mejor aplicar la agroecología para poder hacer un buen uso de las dos prácticas y producir los cultivos que son de mucha utilidad para la elaboración de artesanías, y tratando de mejorar el terreno donde se cultiva para poder obtener mejores rendimientos y así poder cuidar el ecosistema y regenerarlo poco a poco.



17-EL CAYANCO, UNA RECETA TÍPICA TRANSMITIDA DE GENERACIÓN EN GENERACIÓN



Claudia Virginia Salguero Guevara, RAES Región Centro

Los cayancos un platillo típico cuyos orígenes se remontan en los años de 1940 y 1950 según Gloria Eduvina Guevara Vda. de Salguero, residente de Barrio Los Guevara, La Laguna Chalatenango. Doña Gloria menciona que esta receta su mamá Julia Ortega se la preparaba cuando ella y sus hermanos estaban pequeños pero que desde mucho tiempo atrás era un platillo muy degustado en la familia y en comunidades vecinas

Asimismo; por su contenido de verduras posee nutrientes y vitaminas que favorecen el funcionamiento del organismo.

A continuación, se detallan los ingredientes y el proceso.

Ingredientes:

- Papas
- Cebolla
- Especias
- Tomate
- Chile dulce
- Carne de res

Preparación: Lo primero es machacar la carne en la piedra de moler luego se le pone cebolla, especias, tomate, chile dulce y ya todo revuelto se le agrega papa picada, para hornear se envuelve en hojas de huerta y se pone en un sartén se tapa y luego la mete debajo del comal con brazas debajo y encima para que quede bien cocinado y libre de aceites.

Listo para degustar y disfrutar.



18-EN LA TRADICIÓN ESTÁ EL VERDADERO SABOR DE LA ALIMENTACIÓN



Flor Quintanilla, FUNDESYRAM Tacuba

En el marco del proyecto “Empoderamiento personal y económico de mujeres rurales del Municipio Tacuba de El Salvador, desde la perspectiva de la resiliencia, para mejorar la salud y seguridad alimentaria”.

Mujeres de 5 comunidades del Cantón el Chagüite, Tacuba, han participado en procesos de formación de hábitos higiénicos y alimentación saludable, mediante la elaboración de recetas con alto valor proteico y nutricional como proceso de adopción de buenas prácticas a nivel familiar y el ejercicio de Derechos: alimentación y salud.

En dichas prácticas se promueve el lavado de manos y manipulación higiénica de los alimentos. Además de la elaboración de un recetario el cual presenta recetas nutritivas: Alternativas y de cultura ancestral recopiladas a nivel comunitario, permitiendo rescatar el conocimiento de las mujeres y plasmarlo como tal.

Con dicho recetario se busca la promoción de alimentos locales y generar el cambio de consumo de alimentos no nutritivos y dañinos a la práctica de hábitos de consumo alimenticio saludables e higiénicos con productos del manejo agroecológico, que encaminen la sostenibilidad de la seguridad alimentaria, la buena salud y rescate cultural.

PESCADO CON SEMILLAS DE AYOTE

Ingredientes

2 libras de pescado

1/2 libra de semillas de ayote

2 chiles dulce

1 cebolla

3 dientes de ajo

3 tomates

Pisca de orégano

Cucharadita de consomé

Olor mixto

Preparación

1. Limpiar el pescado
2. Tostar las semillas de ayote y la molemos.
3. Cocer el pescado con la cebolla, olor mixto, ajo, tomate, consomé, chile verde y orégano.
4. Cuando ya está cocido agregar las semillas molidas.

ARROZ CON SEMILLA DE AYOTE

Ingredientes

2 cucharadas de azúcar o atado de dulce

1 rajita de canela

1 libra de arroz

Semilla de ayote al gusto

Agua

Sal

Preparación

1. Se coloca el arroz en una olla junto con el agua, canela, semillas de ayote, atado de dulce y sal
2. Se cuece a fuego lento hasta que este cocido.



19-LA INFLUENCIA DEL CONOCIMIENTO ANCESTRAL EN LA AGROECOLÓGICA



Comité de portadores del Conocimiento Ancestral de Nahuizalco

Kelvin Mendoza, FUNDESYRAM RBA-I

En la Declaración Universal de la Unesco sobre la Diversidad Cultural de 2001, se establece que los **saberes tradicionales y ancestrales son un patrimonio**, cuyo valor no se limita únicamente a las comunidades originarias o nativas, sino que también dichos saberes constituyen un importante recurso para toda la humanidad, en tanto enriquecen el conocimiento mutuo por medio del diálogo, y permiten conservar el amplio conocimiento de la diversidad cultural existente.

Hoy en día los saberes ancestrales constituyen un recurso muy importante para la humanidad que no tienen que ser olvidados, en la agricultura convencional se nos dijo que quemáramos los rastrojos de nuestras parcelas, se nos enseñó a cultivar de forma acelerada, pero se nos olvidó que estábamos maltratando a nuestra “madre tierra”. Los saberes ancestrales no tienen que desaparecer de la agricultura orgánica pues son el principio de esta.

Don Francisco Pulque, residente de la comunidad Sisimitepet y miembro involucrado en el **Comité de Portadores del Conocimiento ancestral de Nahuizalco**, comenta que para cultivar debemos tener presente las diferentes fases de la luna, pues nuestros abuelos respetaban mucho. Hoy en día tenemos muchas pérdidas o problemas en los cultivos y nos vivimos quejando de las consecuencias en los cultivos, causadas por olvidar o dejar a un lado esos saberes.

En el tema maíz, cultivo que es muy común y que es un cultivo y alimento básico e importante en la alimentación de las personas en los países de Mesoamérica. Si se siembra maíz en luna tierna la mata o caña es muy débil y la mazorca es chiquita y es muy seguro que ese maíz no se puede guardar, se nos va a picar muy rápido, Los abuelos decían que para poder sembrar maíz era en 11 de luna, lo cual es 4 días antes de la luna llena, para que la caña de maíz sea más fuerte, y en las tormentas soporte.

En el cultivo de la yuca no se puede sembrar en luna llena, porque si no la yuca será muy corta y gruesa dependiendo la clase o variedad, Mejor es necesario sembrar en luna de cuarto creciente y la yuca es bastante, gruesa y larga y numerosa.

Nuestros abuelos conservaban sus semillas criollas o nativas, cada quien era guardián de alguna semilla que sus antepasados les habían heredado, el cuidar nuestras semillas y resguardar debería de ser un principio básico para los productores/as.

Uno de los saberes ancestrales por los abuelos es chapear, limpiar y hacer carriles de rastrojo y es para que esa materia se haga abono y cuando llegue la lluvia, no se lava la tierra y se hace barreras vivas, ¡¡Cuán Importante es conservar los conocimientos de nuestros abuelos!!

Antes para iniciar a sembrar las parcelas, se oraba al creador que nos perdonara y que nos permitiera tener abundancia en la producción, el pedir a la madre tierra era un elemento básico para los abuelos, al tener ya en producción los cultivos, la familia era la que primero se abastecía y se hacía uso de la solidaridad con los vecinos, se les compartía hortalizas y frutas.

La idea era hacer una convivencia plena con los que te rodean. Cuando se sembraba maíz por postura se ponían 5 Granos, Una era para Dios o la madre tierra, otro para el Vecino, otro para el ladrón, otro por si había perdida, y finalmente el ultimo era para el productor/a.

Las nuevas tecnologías agronómicas, se crearon con la intención de mejorar el sistema de producción, pero en casos han venido a interrumpir y dañar los procesos tradicionales que nuestros abuelos hacían, Estos conocimiento ancestrales y culturales no debemos de olvidarlos, Pues los Saberes ancestrales son los principios básicos de la humanidad.



20-HUEVOS EN ALHUAShte



Cándida Escobar, Walter Santillana, FUNDESYRAM Puxtla

¿Qué es el Alhuashte?

es una especia en polvo, condimento típico de la gastronomía de El Salvador o cocina popular salvadoreña, elaborado a partir de la semilla tostada y molida del ayote; y se utiliza en las comidas dulces, saladas y en algunas frutas como el mango verde, pepino entre otros.

Ingredientes

- 4 huevos (de preferencia indios)
- 1 taza de alhuashte ya preparado
- 1 cebolla pequeña
- ½ chile verde
- 1 ajo pequeño bien picado
- ½ taza de agua

Sal al gusto
Aceite o margarina

Procedimiento

- 1 cocer los huevos en una olla con agua, de 8 a 10 minutos
 - 2 mezclar el alhuashte con $\frac{1}{4}$ de agua
 - 3 en un sartén utilizar aceite o margarina dejarlo calentar, incorporar el ajo, la cebolla, el chile verde, al alhuashte ya mesclado con agua
 - 4 dejar hervir por 5 minutos e incorporar los huevos previamente descascarados. Dejar hervir durante 2 minutos más
- Puedes servirlo acompañado del arroz de tu preferencia.



21-EL RESCATE DE LA SABIDURÍA DE LOS ANTEPASADOS PARA EL CUIDANDO DE LA MADRE TIERRA



Keny Cruz, FUNDESYRAM Tacuba

¿Qué insumos utilizaban nuestros antepasados para producir?, nos hemos imaginado que técnicas o practicas utilizaban anteriormente, nuestra cultura americana, Mayas, Incas, Aztecas, los rituales que rendirán a la Madre Tierra en agradecimiento por permitir cultivar y cosechar de sus entrañas.

Actualmente el conocimiento científico predomina en los diferentes ámbitos que conocemos, social, económico y, en la agricultura desde la revolución verde tuvo un mayor auge ya que se consolidaron los grandes monopolios de la agricultura convencional y donde se dejó a un lado los conocimientos ancestrales ya que se consideró que de esa manera podría ponerse en riesgo la producción de alimento para todos los seres humanos.

La creación de una nueva perspectiva para el desarrollo debe enfocarse principalmente en rescatar métodos de producción naturales, ligado al tema de agroecología, soberanía y seguridad alimentaria, sin dejar de lado el conocimiento científico y retomándolo para complementarse con las técnicas ancestrales de producción.

Salvaguardar los recursos naturales debe ser un objetivo común para cada nación, pero debe iniciarse en pequeña escala, volver a aprender, rescatar el conocimiento, aplicarlo y experimentarlo, adecuarlo a las nuevas condiciones que tenemos después de décadas en las cuales hemos robado la estabilidad de los ecosistemas.

En nuestro país, algunos agricultores y agricultoras ponen en práctica algunas técnicas como el ciclo lunar para realizar las siembras o para cosechar los frutos, o sobre el clima siendo muy observadores ya que los primeros días del mes de enero les permite tener una idea de cómo se presentarán los fenómenos lluviosos a lo largo del año.

Para muchos que practican la agricultura convencional puede parecer no eficaz el uso de esas prácticas, pero mediante la investigación se ha verificado la certeza de estas prácticas. Retomar el conocimiento ancestral es un reto, el cual debe potencializarse a una nueva forma de cultivar, hacia una agricultura regenerativa en cual practiquemos:

- No arar la tierra.
- mantener los rastrojos como capa protectora de la erosión del suelo.
- La no quema de los terrenos y rastrojos.
- Prácticas de conservación de suelo y agua.
- El uso diversificado de especies nativas productivas.
- Uso de insumos orgánicos

Estas son algunas alternativas de Reducción de riesgos e impacto en lo económico productivo que en la actualidad nos plantea la problemática del cambio climático. El Rescate del conocimiento ancestral no debe verse como algo neutral o externo, si no como una verdadera filosofía de vida que en la antigüedad tenía y debemos practicar para cambiar el rumbo de nuestro sistema.