



EL OJOCHE

Anomenat també pa de nous, nou maia, ramón, entre altres moltíssims noms, l'*ojoche* –*Brosimum alicastrum*– és un arbre originari de l'Amèrica Central, que creix des del sud de Mèxic fins a Colòmbia, el Perú, Venezuela i el Carib.

Des de temps remots, la civilització maia plantà aquest arbre per collir-ne les nous comestibles; d'ací la presència encara nombrosa d'*ojoches* al voltant dels enclavaments arqueològics maies. Això no obstant, el procés colonial relegà a l'oblit l'aprofitament alimentari d'aquest arbre, i se'n tallaren molts per sembrar blat de les Índies i altres cultius.

Avui en dia aquest arbre torna a ser valorat, per la seva resistència, vida llarga i beneficis múltiples. Per exemple, no necessita plaguicides ni fertilitzants i ajuda a reforestar zones degradades de selva. A més, se n'usa la fusta per elaborar eines, i amb la fulla, la tija, el fruit i la llavor es prepara aliment per al bestiar. La llavor fresca s'utilitza també per fer *tortillas*, *tamales* o *tortas*, i la llavor seca per fer pa, galetes i, fins i tot, cafè.

La biòloga Erika Vohman, que ha estudiat les propietats alimentoses de la nou maia, n'elogia el valor nutritiu. Vohman és una de les impulsores de l'organització The Equilibrium Fund, que capacita dones rurals en la producció, consum i venda de la llavor de l'*ojoche*. Gràcies a aquest projecte poden millorar la salut, l'autoestima, els ingressos i la seguretat alimentària de les seves famílies.

El 2006, el Programa de les Nacions Unides per al Desenvolupament (PNUD) concedí el premi Ecuatorial a un grup d'aquestes dones, associades en l'empresa comunitària Alimentos Nutri-Naturales del departament guatemalenc de Petén, per la seva labor de rescatar, conservar i utilitzar sosteniblement aquest arbre natiu, tot ajudant a incrementar els coneixements comunitaris, i a enriquir i aprofitar de manera sostenible la massa boscosa natural de la regió.

Des del començament del projecte, les integrants d'aquesta empresa han ajudat a conservar 90.000 hectàrees de boscos d'*ojoche* i han plantat 150.000 nous arbres a Guatemala. A més, ensenyen la gent d'altres llogarets a usar aquest valuós recurs, sia per comercialitzar productes obtinguts a partir de la nou o, simplement, com a aliment. Precisament, la recent comercialització d'una galleta escolar, preparada amb nous maies, pot ajudar a reduir la taxa de desnutrició de Guatemala, una de les més elevades de l'Amèrica Llatina.



© The Equilibrium Fund / Guatemala / <http://www.theequilibriumfund.org>

EL OJOCHE

Llamado también pan de nuez, nuez maya, ramón, entre otros muchísimos nombres, el *ojoche* –*Brosimum alicastrum*– es un árbol originario de América Central, que crece desde el sur de México, hasta Colombia, Perú, Venezuela y el Caribe.

Desde tiempos remotos, la civilización maya plantó este árbol para recoger sus nueces comestibles; de ahí, la presencia todavía numerosa de *ojoches* en torno a los enclaves arqueológicos mayas. Sin embargo, el proceso colonial relegó al olvido el aprovechamiento alimentario de este árbol, y se cortaron muchos de ellos para sembrar maíz y otros cultivos.

Hoy en día este árbol vuelve a ser valorado, por su resistencia, larga vida y múltiples beneficios. Por ejemplo, no necesita plaguicidas ni fertilizantes y ayuda a reforestar zonas degradadas de selva. Además, su madera se usa para elaborar herramientas, y con la hoja, el tallo, el fruto y la semilla se prepara alimento para el ganado. La semilla fresca se utiliza también para hacer *tortillas*, *tamales* o *tortas*, y la semilla seca para hacer pan, galletas y hasta café.

La bióloga Erika Vohman, que ha estudiado las propiedades alimenticias de la nuez maya, ensalza su valor nutritivo. Vohman es una de las impulsoras de la organización The Equilibrium Fund, que capacita a mujeres rurales en la producción, consumo y venta de la semilla del *ojoche*. Gracias a este proyecto pueden mejorar su salud, su autoestima, sus ingresos y la seguridad alimentaria de sus familias.

En 2006, el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) concedió el premio Ecuatorial a un grupo de estas mujeres, asociadas en la empresa comunitaria Alimentos Nutri-Naturales del departamento guatemalteco de Petén, por su labor de rescatar, conservar y utilizar sosteniblemente este árbol nativo, ayudando a incrementar los conocimientos comunitarios, y a enriquecer y aprovechar sosteniblemente la masa boscosa natural de la región.

Desde el comienzo del proyecto, las integrantes de esta empresa han ayudado a conservar 90.000 hectáreas de bosques de *ojoche* y han plantado 150.000 nuevos árboles en Guatemala. Además, enseñan a las gentes de otras aldeas

cómo usar este valioso recurso, sea para comercializar productos obtenidos a partir de la nuez o, simplemente, como alimento. Precisamente, la reciente comercialización de una galleta escolar, preparada con nuez maya, puede ayudar a reducir la tasa de desnutrición de Guatemala, una de las más elevadas de América Latina.