



MAJO Y CASTAÑA

Chef Luis Alberto Ballivian Vargas.

Pando. Bolivia

2015



La Castaña en la Amazonía Boliviana

La castaña amazónica es un recurso natural muy importante para Bolivia actualmente no solo porque da trabajo a muchas familias en el norte del país, sino porque ayuda a proteger el bosque amazónico y además nos da estas deliciosas y nutritivas almendras que ya son conocidas en todo el mundo.

Los arboles son de 30 a 50 metros de altura y dan frutos a partir de los 12 años de vida, y pueden vivir mas de 200 años, cada fruto o coco pesa alrededor de un kilo y lleva de 16 a 25 Almendras. A estas se les da 3 usos::

- 1.- Aceite para uso culinario y para uso cosmetológico.
- 2.-Para artesanías y suvenires
- 3.-La almendra para distintos usos culinarios.

Propiedades Nutricionales

Cada 100gr de castaña tiene:

Calorías 656 / valor diario x 2000kcal

| | |
|---------------|-------|
| Calcio | 186mg |
| Hierro | 693mg |
| Magnesio | 225mg |
| Potasio | 715mg |
| Cobre | 250mg |
| Selenio | 375mg |
| Vitamina B | 1.9mg |
| Fibra | 30% |
| Proteína | 30% |
| Vitamina E | 29% |
| Vitamina C | 1% |
| Colesterol | 0% |
| Carbohidratos | 4% |

Otros Datos

1. Bolivia es el mayor exportador del mundo.
2. La castaña se utiliza para tratamientos de nerviosismo, tabaquismo, stress, irritabilidad e hiperactividad.
3. La zafra se realiza a partir de los meses de noviembre a marzo y mas de 20 mil familias se dedican a recolectarla.



RECETAS



RECETAS



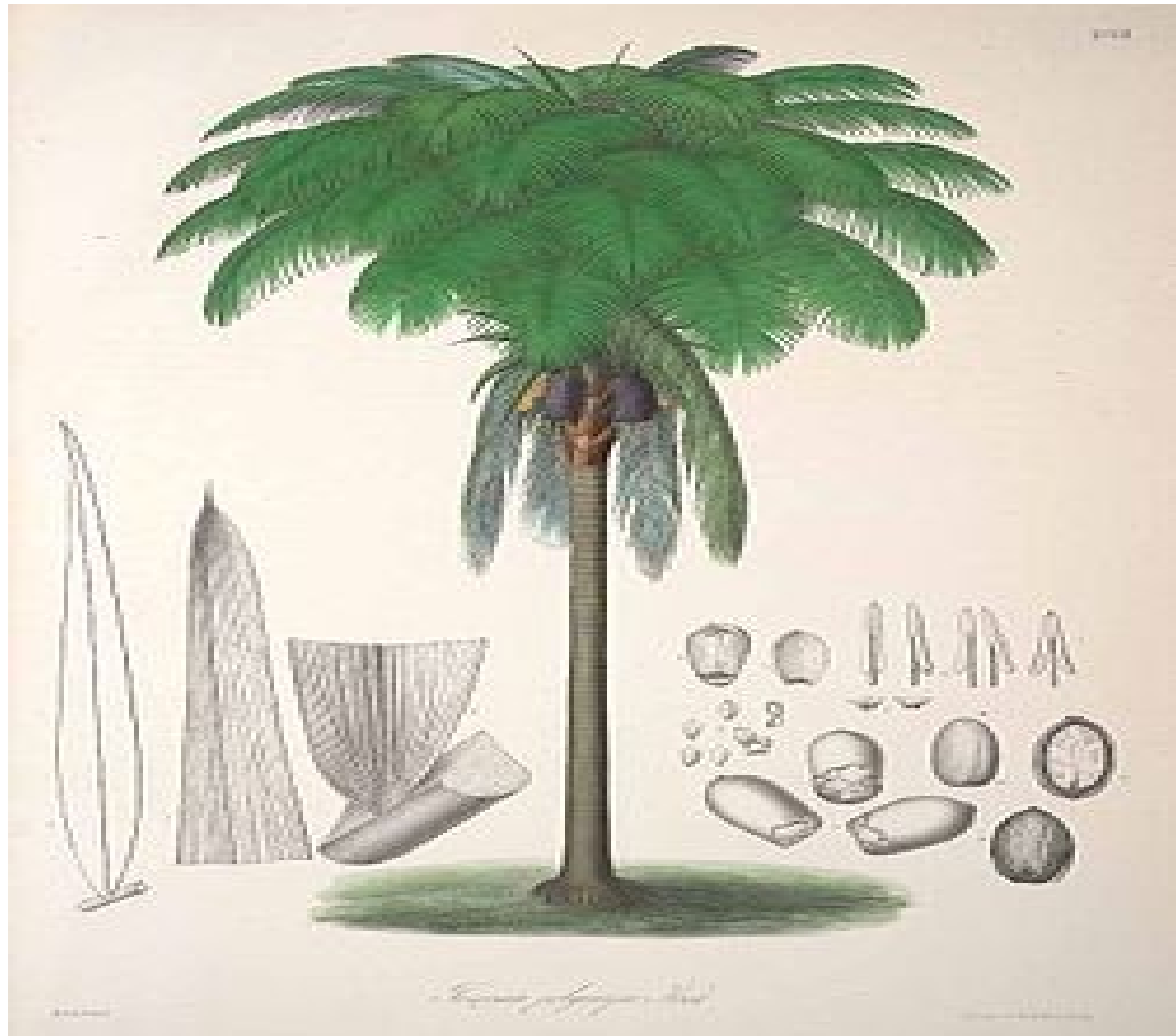
RECETAS











El Majo en la Amazonía Boliviana

Es una especie nativa de América tropical de probable origen amazónico donde surge de manera silvestre, esta planta sagrada para los indios amazónicos ya que es una buena fuente nutricional y especialmente la utilizan como medicina antituberculosa. El fruto se utiliza para hacer chicha, que es una bebida ritual, esta se reduce bastante y también se utiliza para la disentería. De la semilla se saca la leche de majo sumamente nutritiva y muy parecida al Asaí en sabor, siendo un poco más suave. El aceite de majo es muy utilizado para la tos y la bronquitis.

Ponga en remojo las frutas maduras en agua caliente, a fuego lento para que se suavicen. Retire el contenedor del fuego, cúbralo y déjelo reposar por diez minutos. Machaque las frutas con un mortero hasta que la pulpa se separe de las semillas.

Cuele esta mezcla en un tamiz para eliminar las semillas que aún quedan.

Propiedades Nutricionales

Cada 100ml de majo tiene:

Calorías 317 / valor diario x 2000kcal

Calcio 118mg

Hierro 11.8mg

Magnesio 125mg

Potasio 715mg

Fosforo 58mg /20%

Vitamina B1 360mg

Fibra 30%

Proteína 38% / 3.2gr

Colesterol 0%

Carbohidratos 47.2gr

Otros Datos

- 1.-El aceite de majo y el de oliva tienen un contenido similar de grasas.
- 2.-Tanto el aceite como el zumo de majo contienen altas concentraciones de proteínas importantes comparables con la leche y la carne de res.





Logic 0.0







Arbol de Mango







MAISON DE DUON



depuis 1840

MAISON DE DUON

depuis 1840

















GRACIAS!!!

