

La herencia alimenticia del árbol ramón

Pudín de ramón

Mezclar 4 tazas de leche, azúcar al gusto y $\frac{3}{4}$ de taza de semillas de ramón tostadas y molidas; poner al fuego para hervir. Mezclar 4 cucharadas de maicena (fécula de maíz) con $\frac{1}{2}$ taza de leche fría y agregar a la olla. Dejar al fuego 7-10 minutos hasta que espese; mover constantemente y cuidar que no se quemé. Ya espeso, sacar el pudín del fuego y agregar 1 cucharada de vainilla.

Recetario de la nuez maya tostada y molida, tomo 2, The Maya Nut Institute

El árbol ramón (Brosimum alicastrum) es una especie multifuncional de las selvas de México, Centro y Sudamérica. Aunque comienza a caer en desuso en algunos sitios, desde hace siglos se reconocen los aportes de sus frutos, hojas, savia, madera y nutritivas semillas, por lo que han surgido propuestas y proyectos para mantener vigente su herencia alimenticia.

Un gigante de la selva

En las selvas y bosques abundan los árboles que utilizamos con distintos fines. Sabemos que nos aportan el oxígeno que respiramos, frutos para alimentarnos o madera para construir viviendas y muebles, pero también desempeñan un papel importante en el ciclo del agua, la captura de carbono y como hábitat de distintas especies de animales e incluso de otras plantas. Asimismo, hay especies emblemáticas que se vinculan estrechamente con la cultura de las poblaciones.

Uno de los árboles que predominan en las selvas de México, Centroamérica y Sudamérica es el *Brosimum alicastrum*, mejor conocido como árbol ramón o simplemente, ramón. Puede medir 35 metros o más y ha estado ligado a la vida humana desde hace siglos. Su nombre alude al "ramoneo", es decir, el corte de las hojas o puntas de las ramas, ya sea porque las personas las cortan o porque los animales se las comen.

Estudios arqueológicos indican que los mayas fueron grandes consumidores del ramón. Junto con el maíz, fue una de las principales fuentes de alimentación en el periodo clásico (250-900 d.C.), lo cual demuestra su importancia y su evidente vínculo con las comunidades humanas. En Guatemala, durante el posclásico tardío (1250-1524 d.C.), la capital del reino maya kaqchikel se llamaba Iximché, cuyas traducciones son árbol ramón o árbol de maíz.

La distribución natural de esta especie va de México a Brasil y también se encuentra en Jamaica y Cuba. Se adapta a distintos tipos de suelo, niveles de humedad, temperatura y altitud, aspecto que le permite vivir en gran parte de nuestro país: desde Sinaloa hasta Chiapas a lo largo del litoral Pacífico; desde Tamaulipas

hasta Quintana Roo recorriendo el litoral del Golfo de México y el Mar Caribe, además de la Cuenca del Río Balsas, en los estados de Michoacán y Morelos.

Como habita en tantas regiones, diferentes lenguas y culturas le han dado nombre. En la frontera sur de México se le conoce en varias lenguas indígenas como *ash-ahx* (tseltal, Chiapas), *yashalash* (Icandona, Chiapas) y *oox* (maya, Yucatán y Quintana Roo). En Guatemala también se le llama *oox* e *iximché* (kaqchikel) y en Belice, *breadnut* y *maya nut*.

Árbol multifuncional... y nutritivo

El ramón tiene un sinnúmero de aplicaciones; hay quien lo describe como un árbol multifuncional o multiuso. En la selva es alimento de monos, venados, murciélagos, roedores y aves, entre ellas, las guacamayas; mientras que en el ámbito rural, sus hojas, tallo joven y semillas se utilizan para dar de comer a toda clase de ganado: bovino, caprino, equino y porcino (vacas, bueyes, cabras, caballos, mulas y puercos).¹

Un punto a mencionar es que presenta propiedades medicinales muy valoradas –y ampliamente difundidas– para tratar el asma y las infecciones de pecho con infusiones a base de las hojas.

Por otra parte, el látex o savia que mana del tronco se puede diluir en agua para fungir como sustituto de leche, aunque también ha servido para adulterar el chicle extraído del árbol de chicozapote. Los frutos se ofrecen al ganado como alimento, y de la pulpa se elaboran mermeladas o jaleas. En México, extractos de los frutos se usan para estimular la producción de leche en mujeres con bebés lac-

¹ Una de las principales atracciones del Papalote Museo del Niño en la Ciudad de México ha sido, desde hace muchos años, el recorrido por el "Árbol Ramón".

tantes, mientras que en Nicaragua es la savia la que tiene esa finalidad.

Su madera no es tan apreciada como la del cedro, la caoba y otras especies tropicales, pero es muy fuerte y se emplea en la construcción de viviendas y para postes en cercas, además de servir como leña. En Guatemala y la península de Yucatán se acostumbra colocar árboles de ramón como cercos vivos alrededor de potreros y para delimitar terrenos.

Como es de suponerse, durante la época de calor y sol inclemente, su abundante copa es muy valorada para generar sombra y frescura; por eso se pueden observar ramones en parques y camellones de Yucatán. En las selvas, su copa arbórea da cobijo y protección a varias especies animales (cacomixtle, monos, águilas y muchos más) y forestales (por ejemplo, las orquídeas y otras plantas epífitas que crecen sujetas a sus resistentes troncos y ramas).

Además de todas las propiedades mencionadas, destaca el consumo humano de las semillas. Son redondas y del tamaño de una avellana. Se pueden cocer, tostar o asarse para comerse como castañas. Si se hierven, adquieren una consistencia y sabor similar a la papa; las personas las ingieren así y también las usan para espesar caldos. Históricamente, diversos pueblos originarios de Chiapas, Quintana Roo y Yucatán han utilizado la semilla para preparar tortillas, cuando la cosecha de maíz no fue buena. Con procedimientos más elaborados se produce sustituto de café (sin cafeína), así como harina para panes o galletas.

Investigaciones sobre el aporte nutricional de la semilla de ramón confirman que es una buena fuente de aminoácidos; es alta en fibra, calcio, potasio, ácido fólico y vitaminas A, B y C. También provee hierro y

triptófano, este último es un aminoácido deficiente en la dieta a base de maíz y frijoles. Muchas personas que consumen café o té de ramón destacan su propiedad relajante.

Semillas de la conservación

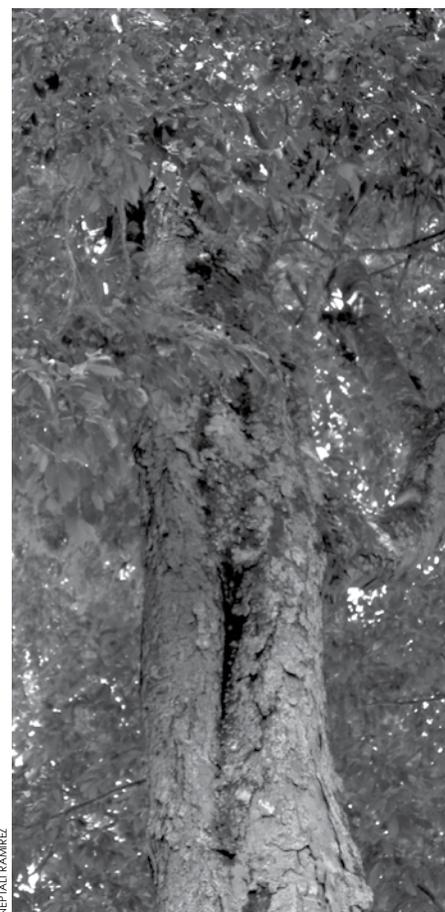
En algunos sitios, las poblaciones humanas se han ido desvinculado del árbol ramón. En la frontera de México y Belice persisten dos estigmas que han contribuido al declive de su consumo. El primero se refiere a su uso popular como alimento para ganado; hay quienes lo rechazan con el argumento: "Si no soy ganado para comer ramón." Por otra parte, se asocia con las épocas de hambrunas, lo cual se interpreta como negativo ya que existen prejuicios acerca de la pobreza.

No obstante, la extendida presencia del ramón, sus características aptas para el almacenamiento y especialmente su alto aporte nutricional, han propiciado que distintas instituciones y organizaciones se interesen

en promover proyectos de desarrollo en comunidades marginadas. Por lo general, se busca transformar la semilla en distintos productos para la venta en los mercados locales, regionales, nacionales e incluso internacionales, al mismo tiempo que se promueve el consumo al interior de las comunidades y la conservación del entorno natural.

En el sur de Quintana Roo se han conformado varios grupos integrados principalmente por mujeres que buscan el aprovechamiento de la semilla. La actividad productiva y los resultados son incipientes si se comparan con proyectos de otras regiones; sin embargo, van abriendo camino a la revaloración de la semilla de ramón en el mercado, junto con los esfuerzos de difusión de instituciones educativas, instancias gubernamentales y organizaciones civiles con incidencia local. También existen varios organismos internacionales no lucrativos que son grandes promotores de este tipo de proyectos, por ejemplo:

- ▶ The Maya Nut Institut (antes The Equilibrium Fund) capacita a mujeres rurales e indígenas en México y Centroamérica en el procesamiento y recetas de semilla de ramón para su consumo y venta. Su trabajo y el apoyo económico de algunas instancias públicas han propiciado el establecimiento de cooperativas que comercializan la semilla en el sur de Quintana Roo.
- ▶ Rainforest Alliance también ha impulsado proyectos similares en comunidades de la Reserva de la Biósfera Maya en el Petén (Guatemala). En uno de ellos se produce harina para una panadería comunitaria y para distribuir en escuelas rurales de la zona, con el objetivo de elaborar desayunos o almuerzos que se ofrecen al alumnado.
- ▶ La Agencia Alemana de Cooperación Internacional tiene presencia en el sur de México, Guatemala y Belice desde 2001, mediante el proyec-



NEPTALI RAMÍREZ

to "Protección y uso sostenible de la selva maya", en el marco del cual se han implementado programas en los primeros dos países para promover el aprovechamiento y uso sostenible de productos forestales maderables y no maderables, entre ellos la recolección y comercialización de la semilla de ramón. En tal contexto, recientemente se presentó un recetario.

Estas iniciativas significan un trabajo de revalorización del árbol ramón, lo que en muchos casos ha implicado un descubrimiento y apropiación de su potencial por parte de las comunidades. Sin duda, no es una especie común y corriente, sino una verdadera herencia alimenticia de nuestros pueblos. Vale la pena conocerlo, valorarlo y desde luego, conservarlo. 🌱

Harlen Tzuc Salinas es maestra en ciencias sociales e integrante de Sociogénesis A.C. (sociogenesis@gmail.com).



NEPTALI RAMÍREZ



HARLEN TZUC