

Libro de cocina de la Red Internacional de Bosques Modelo

Recetas con productos forestales no madereros de Bosques Modelo de todo el mundo



Bienvenidos al recetario de productos forestales no madereros de la Red Internacional de Bosques Modelo

La Red Internacional de Bosques Modelo (RIBM) se complace en presentarle en este libro una variedad de interesantes recetas de todas partes del mundo (Bosques Modelo de África, Canadá, América Latina, Asia y la Cuenca del Mediterráneo). Cada receta contiene al menos un producto forestal no maderero (PFNM) que se encuentra en el Bosque Modelo asociado a la Red.

Entre otras muchas actividades, los Bosques Modelo de todo el mundo participan en proyectos de sostenibilidad comunitaria. Algunos se centran en el desarrollo y comercialización de productos con valor agregado de los PFNM. Las empresas pequeñas y medianas que emplean estos productos son un factor importante de la economía rural de la mayoría de los Bosques Modelo y, por lo general, mejoran los medios de subsistencia y efectúan un importante aporte al desarrollo de los recursos naturales de manera sostenible.

La Iniciativa Estratégica sobre la Sostenibilidad Comunitaria de la RIBM apoya los Bosques Modelo en su búsqueda de actividades que mejoren el desarrollo sostenible de las comunidades locales, incluyendo el desarrollo y la comercialización de PFNM. En el marco de un proyecto piloto de comercio electrónico, los Bosques Modelo de América Latina y de Asia están

comercializando productos y servicios de PFNM en el mercado mundial. El directorio electrónico se puede obtener en: <http://direct.IMFN.net> .

¿Por qué un recetario de cocina?

Las recetas de este libro incluyen una amplia gama de productos forestales, desde la flora y fauna hasta los hongos. Los miembros de la RIBM poseen un gran acervo de conocimientos sobre las plantas, animales y árboles que conforman su entorno, y la Secretaría de la RIBM ha querido celebrar este conocimiento y la inventiva de las personas que forman parte de los Bosques Modelo organizando la preparación de este recetario. Esperamos que los lectores se sientan inspirados a probar algunas de estas recetas y a conocer más sobre los lugares de donde proceden y los ingredientes o productos locales forestales que contienen. También esperamos que les sirva de incentivo para mirar desde una nueva perspectiva sus propios bosques y áreas de vida silvestre, en una nueva apreciación de los numerosos e importantes valores que representan. Nunca tuvo mejor sabor la cocina internacional proveniente de los bosques del mundo manejados en forma sostenible. Disfrútela.

La Secretaría de la RIBM quisiera extender sus sinceros agradecimientos a todos los miembros de Bosques Modelo que proporcionaron recetas.

Este libro está dedicado a los miles de personas que trabajan en Bosques Modelo de todo el mundo.



Contenido

- 1 **¿Qué es un Bosque Modelo?**
- 1 **¿Qué es la Red Internacional de Bosques Modelo?**
- 3 **Las recetas**
- 3 **Cómo está organizado este libro**
- 3 **Conversión del sistema métrico al sistema imperial**

- 4 **Red Canadiense de Bosques Modelo**
- 5 **Recetas de los Bosques Modelo canadienses**
 - Bosque Modelo Eastern Ontario**
 - 6 Sofrito fantástico de fauna y flora forestal y setas (hongos)
 - 8 Estofado de venado con azúcar de arce
 - 10 Receta de mousse de arce

 - Bosque Modelo Newfoundland and Labrador**
 - 12 Setas erizo en aceite

 - Clayoquot Forest Communities**
 - 14 Guiso de lentejas con setas Chanterelle

 - Nova Forest Alliance**
 - 15 Papas (patatas) silvestres con romero

 - Bosque Modelo Manitoba**
 - 16 Palomitas de arroz salvaje

 - Project Le Bourdon**
 - 17 Jarabe de arce y coulis de setas

18 Red Mediterránea de Bosques Modelo

19 Recetas de los Bosques Modelos mediterráneos

Bosque Modelo Urbión, España

20 Lomo de cordero con papas y setas de ostra

Bosque Modelo Ifrane, Marruecos

23 Tajine de cordero Timahdite con setas morilla

Bosque Modelo Yalova, Turquía

24 Borraja con huevos y cebolla

Cuenca del río Mirna, Croacia

25 MontMar Istria

Tlemcen, Argelia

27 Malva con verduras y legumbres

Córcega, Francia

29 Carne curada de cerdo con queso de oveja y castañas asadas

30 Red Africana de Bosques Modelo

31 Recetas de los Bosques Modelo africanos

Bosque Modelo Campo Ma'an, Camerún

32 Sopa de ndo y camarón

34 Sopa de seta de ostra

- 36 Red Iberoamericana de Bosques Modelo**
- 37 Recetas de los Bosques Modelo iberoamericanos**
- Bosque Modelo Araucarias del Alto Malleco, Chile**
- 38** Bebida caliente de piñón
- Bosque Modelo Risaralda, Colombia**
- 40** El Yuyo
- Bosque Modelo Chiquitano, Bolivia**
- 42** Carne de caimán en salsa de cusí y almendras chiquitanas
- Bosque Modelo Chorotega, Costa Rica**
- 44** Vino de Coyol
- Bosque Modelo Futuleufú, Argentina**
- 46** Setas (hongo) del ciprés curtidas
- Bosque Modelo Pandeiros, Brasil**
- 48** Arroz con fruta pequi y carne
- Bosque Modelo Tierras Adjuntas, Puerto Rico**
- 50** Postre de limón cidra
- 52 Red Regional de Bosques Modelo de Asia**
- 53 Recetas de los Bosques Modelo de Asia**
- Bosque Modelo Kodagu, India**
- 54** Hojas de curry de Malanga (ñampi) (Kembu Kari)
- 56 Reconectarse con la naturaleza a través del arte**
- 57 Contactos RIBM**

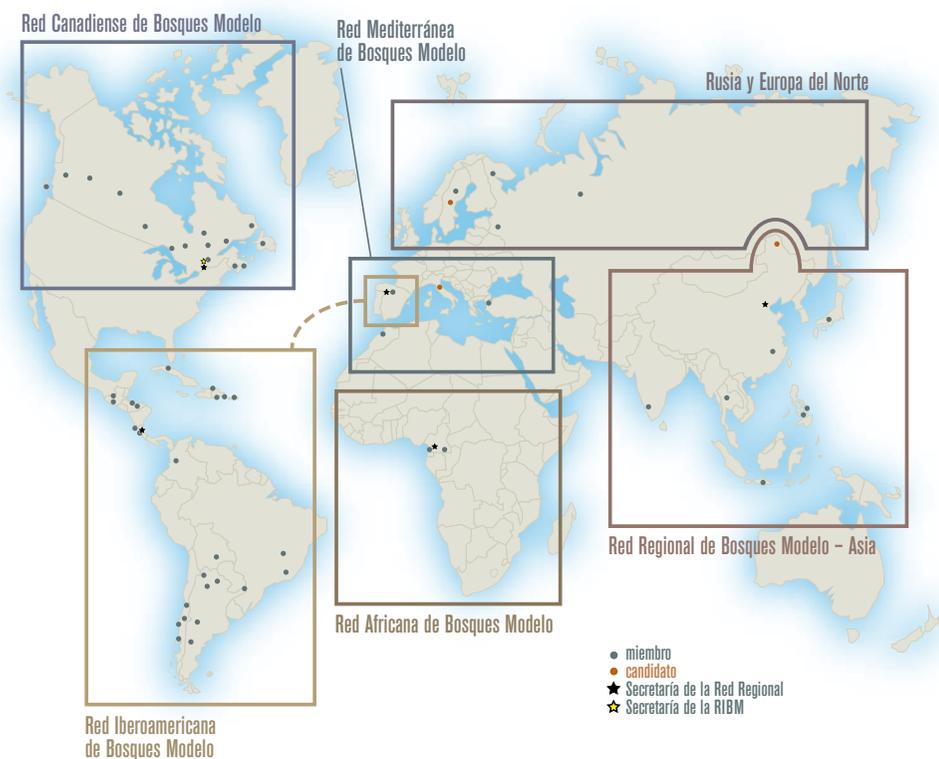
¿Qué es un Bosque Modelo?

Un Bosque Modelo es un paisaje boscoso a gran escala donde personas con diferentes intereses, valores y puntos de vista (comunidades, la industria, el gobierno, agrupaciones indígenas y otros) acuerdan trabajar juntas para manejar sosteniblemente el bosque, el ecosistema y los recursos naturales.

Los Bosques Modelo de todo el mundo son tan únicos y diversos como los países y culturas donde se encuentran. Los participantes de cada Bosque Modelo decide cómo desea regirse y los programas que llevará a cabo, pero todos están vinculados a escala mundial mediante un conjunto de principios comunes: trabajo en asociación, compromiso con el desarrollo sostenible, un paisaje vasto, una estructura de gobernanza participativa, desarrollo de un programa de actividades que refleje los valores y necesidades de las partes interesadas, trabajo en red e intercambio de conocimientos.

¿Qué es la Red Internacional de Bosques Modelo?

La RIBM se estableció a comienzos de la década de 1990 con el fin de ayudar a guiar la expansión de Bosques Modelo por el mundo. A través de la Red, los Bosques Modelo comparten conocimientos, trabajan en red y colaboran local, regional e internacionalmente para encontrar soluciones alternativas a los desafíos que les plantea el manejo de los recursos naturales. La RIBM está comprometida con la cooperación internacional, la investigación y el intercambio de ideas y soluciones relacionadas con la gestión sostenible de los paisajes boscosos y los recursos naturales.



Desde que se anunciara su formación en la Conferencia de la Naciones Unidas sobre el medioambiente y el desarrollo en 1992, la RIBM se ha convertido en una red mundial de 60 Bosques Modelo en 30 países de cinco continentes. La Red abarca 100 millones de hectáreas de una amplia variedad de ecosistemas y paisajes forestales y miles de organizaciones asociadas. A través de la RIBM, los Bosques Modelo, las partes interesadas y los asociados internacionales trabajan juntos con éxito en el manejo sostenible de vastos paisajes y ecosistemas.

Hoy en día, si bien la solidez de la RIBM se manifiesta en sus cifras, su valor reside en las relaciones de trabajo y las relaciones de amistad que atraviesan fronteras, idiomas, husos horarios y ecosistemas. Durante los últimos 20 años, este enfoque de colaboración ha contribuido significativamente a nuestra base de conocimientos sobre el manejo de recursos naturales y ha demostrado la aplicación en el terreno de los principios del desarrollo sostenible.

Las recetas

Cómo está organizado este libro

Cada Bosque Modelo pertenece a una red regional y este recetario se ha organizado por redes regionales. Las recetas fueron proporcionadas por personas que trabajan en Bosques Modelo y cada receta se complementa con información acerca de los productos forestales no madereros y del Bosque Modelo donde se encuentran.

Recetas de los...

Bosques Modelo canadienses	5
Bosques Modelos mediterráneos	19
Bosques Modelo africanos	31
Bosques Modelo iberoamericanos	37
Bosques Modelo de Asia	53

Aviso legal: Las recetas que aparecen en este libro son proporcionadas sólo con fines educativos. Han sido gentilmente donados por miembros de Bosques Modelo. La Red Internacional y sus miembros no son responsables del uso indebido de cualquier receta de este libro o de los ingredientes que contienen. Por favor, consulte con expertos antes de intentar identificar, recolectar y cocinar las setas, plantas herbáceas y demás productos no maderables del bosque.

Conversión del sistema métrico al sistema imperial

Puede que en las recetas se usen las siguientes unidades de medida: kilo (kilogramo), gramos (g), litros, mililitros (ml) o bien libras (lb), tazas, cucharadas, cucharaditas. Las recetas aparecen en su formato original. Usted puede utilizar la siguiente tabla de conversión (aproximada):

2-2,5 ml o g = ½ cucharadita

5 ml o g = 1 cucharadita

15 ml o g = 1 cucharada

50 ml o g = ⅓ de taza

62,5 ml o g = ¼ de taza

83 ml o g = ⅓ de taza

125 ml o g = ½ taza

187 ml o g = ¾ de taza

250 ml o g = 1 taza

500 ml o ½ litro = ½ cuarto de galón

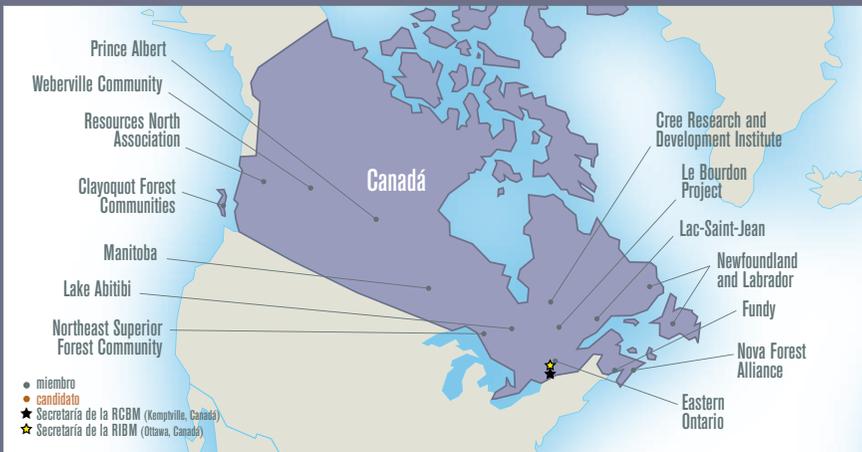
1 litro = 1 cuarto de galón

1 kg = 2,2 libras

Red Canadiense de Bosques Modelo

Fundada en 1992, la Red Canadiense de Bosques Modelo (RCBM) fue la primera red regional. Actualmente representa a más de 1000 organizaciones socias, incluyendo 178 comunidades forestales y 98 comunidades indígenas en 14 Bosques Modelo. Con el apoyo de la RCBM, los Bosques Modelo de Canadá están creando nuevas oportunidades económicas basadas en el bosque en regiones rurales, facilitando la aplicación de nuevos enfoques de manejo forestal e intercambiando mejores prácticas e información con comunidades forestales de todo el mundo.

Para información adicional consulte: <http://www.modelforest.net>



Recetas de los Bosques Modelo canadienses

Bosque Modelo Eastern Ontario

- 6 Sofrito fantástico de fauna y flora forestal y setas (hongos)
- 8 Estofado de venado con azúcar de arce
- 10 Receta de mousse de arce

Bosque Modelo Newfoundland and Labrador

- 12 Setas erizo en aceite

Clayoquot Forest Communities

- 14 Guiso de lentejas con setas Chanterelle

Nova Forest Alliance

- 15 Papas (patatas) silvestres con romero

Bosque Modelo Manitoba

- 16 Palomitas de arroz salvaje

Project Le Bourdon

- 17 Jarabe de arce y coulis de setas

Sofrito fantástico de fauna y flora forestal y setas (hongos)

Brian Barkley, presidente de la RCBM

Fauna: Carne de venado

Flora: Puerros silvestres

Fungi: Setas (hongos) morilla

Mantequilla

Sal y pimienta



Foto: Filip Stone

- 1 Prepare los puerros quitándoles la piel que recubre los bulbos, recortando las raíces de la base y enjuagándolos cuidadosamente. Saque y guarde las hojas y los tallos que pueden usarse en una ensalada verde. Los bulbos deben cortarse en rebanadas finas para el sofrito.
- 2 Enjuague las morillas en agua corriente y séquelas con presión procurando no dañarlas. Se puede usar toda la cofia y el pie de la seta una vez cortada en rebanadas gruesas.
- 3 Derrita unas 4 o 5 cucharadas de mantequilla en la sartén a temperatura mediana o alta y agregue los puerros y las setas. Añada una pequeña cantidad de sal y pimienta.
- 4 Sofría hasta que los puerros se doren ligeramente y evite que las setas se recuezan.
- 5 Retúrelos del calor y déjelos reposar mientras prepara la carne, para que los sabores se asienten.
- 6 Ase la carne a la parrilla o a la plancha según el tipo de corte. Cuando esté lista, póngala en una fuente y cúbrala con el sofrito de puerros y setas.



Foto: Brian Barkley

PFNM: Venado, ciervo de Virginia (*Odocoileus virginianus*); puerros silvestres (*Allium tricoccum*); y setas morilla (*Morchella elata*).

El ingrediente clave, que debe recolectarse fresco, es el puerro silvestre. El bulbo de la planta tiene el sabor de la cebolla o del ajo. Aunque la planta crece en manchones, es susceptible de sobreexplotación; saque un solo bulbo de una mata y evite sacar plantas aisladas que todavía no forman matas. No saque las plantas florecidas de los manchones. Una docena de plantas producirá suficientes bulbos para darle sabor al plato; las hojas se pueden incorporar a la ensalada verde servida con la comida. Por suerte, la temporada de puerros silvestres coincide en parte con el período de cosecha del próximo ingrediente clave.

La seta silvestre de aspecto característico conocida como morilla negra o “morille noire,” por lo general sale a fines de mayo o a comienzos de junio y desaparece a los pocos días. Se la encuentra en los bosques y está estrechamente asociada con varias especies arbóreas, como el haya y el arce de azúcar. Por lo general, aparecen después de una perturbación en el rodal. A veces se ofrecen a la venta en las ferias de agricultores locales. Una docena basta para una comida.

Estofado de venado con azúcar de arce

Henry Lickers (heredada de su abuela), anciana del Consejo Mohawk de Akwesasne

2 - 5 lb de carne de venado para estofado
2 cucharadas de mantequilla o margarina

Harina sazonada

1 taza de harina de trigo integral, harina blanca o harina de avena
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta negra
1 cucharadita de salvia, albahaca u orégano

Verduras como especias

4 dientes de ajo en rodajas
1 cebolla mediana picada
1 zanahoria mediana en rodajas

Caldo

1-2 tazas de jarabe de arce
½ taza de jugo de manzana, cerveza o agua

- 1 Limpie la carne con un paño o toalla de papel.
- 2 Combine todas las especias y la harina. Reboce la carne en la harina sazonada.
- 3 En una fuente para horno o sartén grande dore la carne por todos lados para preservar el sabor.
- 4 Una vez dorada la carne, pásela a una olla de cocción lenta.
- 5 Agregue el caldo, las zanahorias, la cebolla y el ajo.
- 6 Rocíe la carne con su jugo de vez en cuando. Déjela cocer hasta que esté blanda.





PFNM: El ciervo de Virginia (*Odocoileus virginianus*), que es el mamífero más común y más extensamente distribuido de América del Norte, fue durante siglos una fuente importante de alimento y vestimenta para los pueblos indígenas (y colonos europeos). Se usaban todas las partes del ciervo, desde la carne hasta las astas. Hoy en día se caza el ciervo de Virginia por su carne y por deporte. También se aprecia por su belleza y gracia y, por lo general, se le puede ver en bosques y zonas de conservación.

Jarabe de arce: Savia extraída del arce de azúcar (*Acer saccharum*). Se ofrece una descripción en la receta siguiente.

Receta de mousse de arce

Ray y Ruth Fortune de Fortune Farms Sugar Bush Ltd., <http://www.fortunefarms.ca>

Este postre de arce es muy delicioso. Se puede servir blando o congelado. Espolvoree azúcar de arce para hacer resaltar el sabor del arce.

Para cuatro a seis personas

90 ml jarabe de arce
(el de color mediano a oscuro
le da un sabor más fuerte)

3 huevos

250 ml de crema para batir

25 ml de cáscara de naranja

Una pizca de sal

- 1 Mezcle 3 yemas de huevo, 90 ml de jarabe de arce y una pizca de sal y ponga a cocer a baño maría a fuego medio.
- 2 Mientras se cuece, bata la mezcla hasta que espese y cambie de café oscuro a dorado, unos 7 minutos. Procure que no se recueza o se corte.
- 3 Sin dejar de revolver, agregue 25 ml de ralladura de cáscara de naranja, retire la mezcla del fuego y déjela enfriar.
- 4 Bata 250 ml de crema para batir hasta que esté firme e incorpórela a la mezcla fría.
- 5 Bata 3 claras de huevo a punto de nieve e incorpórelas a la mezcla fría.
- 6 Vierta la mezcla en boles para servir y póngala a refrigerar o a congelar.



PFNM: Jarabe de arce o savia extraída del arce de azúcar (*Acer saccharum*). En los climas fríos, el tronco y las raíces del arce de azúcar almacenan almidón antes del invierno. En la primavera, el almidón se convierte en azúcar que fluye por el árbol como savia. A comienzos de la primavera, cuando la temperatura del día no baja hasta el punto de congelación pero las noches son más frías, los árboles se pueden sangrar abriendo agujeros en el tronco y recolectando la savia. Después la savia se calienta para evaporar el agua y lo que queda es el jarabe de arce. Los pueblos indígenas de América del Norte fueron los primeros en recolectar y utilizar el jarabe de arce.

Actividades relacionadas al PFNM en el Bosque Modelo: Gracias a un proyecto único de PFNM iniciado por el Bosque Modelo del Este de Ontario (BMEO) en 2007, los productores de jarabe de arce del Este de Ontario pueden comercializar y vender su jarabe como producto certificado por el Forest Stewardship Council® (FSC®). El FSC es un sistema de certificación internacional que proporciona la garantía de que los productos forestales que llevan la etiqueta de certificación del FSC provienen de bosques manejados en forma responsable. En la actualidad hay cerca de 50.000 hectáreas de bosques certificados por el FSC en el programa de certificación del BMEO y la estrategia de marca se extiende actualmente a ciertos productos forestales no madereros, como el jarabe de arce.



Logotipo del FSC en los productos de arce de bosques certificados FSC en el este de Ontario

Setas erizo en aceite

Linda Pascali, reproducido con el permiso de *Omphalina* (Vol. II, N.º. 1, enero 25, 2011),
boletín de *Foray Newfoundland and Labrador* (<http://www.nlsetas.ca/>)

*Sírvalo como condimento, en tostadas, en ensaladas de invierno,
o como refrigerio. Es delicioso.*

La cantidad de setas determina la cantidad de los otros ingredientes

Setas erizo

Vinagre blanco, agua

Aceite de girasol

Sal, pimienta negra

Dientes de ajo, tomillo,

Orégano, perejil

Fascos de conservas esterilizados

Pimientos suaves y picantes

- 1 Limpie las setas, córtelas en trozos adecuados.
- 2 Rebane o corte los pimientos; si son pequeños, úselos enteros.
- 3 Ponga a hervir una mezcla de vinagre blanco y agua a partes iguales.
- 4 Agregue las setas. Deje hervir 3 minutos.
- 5 Escurra el líquido, deje enfriar un poco.
- 6 En un bol, ponga el aceite, los dientes de ajo, el tomillo, el orégano, el perejil, la pimienta negra, los pimientos rojos suaves y picantes en rodajas o enteros (según lo picante que se desee). Luego agregue sal al gusto. Añada las setas escurridas y mezcle bien.
- 7 Llene los fascos de conservas. Agregue más aceite para cubrir las setas. Tape los fascos. Póngalos a hervir 10 minutos sumergidos en agua para esterilizarlos.
- 8 Guarde los fascos esterilizados en la despensa; la infusión de las hierbas se logra mejor a temperatura ambiente que refrigerada. Una vez abierto el frasco, guárdelo en el refrigerador.

PFNM: Seta erizo (*Hydnum repandum*). La seta usada en la receta se encuentra en los bosques dominados por coníferas en Terranova. Es muy común y crece en la tierra, ya sea aislada o en grupos, en bosques de coníferas y caducifolios. Las setas erizo se encuentran durante todo el otoño.

Actividades relacionadas al PFNM en el Bosque Modelo: *Foray Newfoundland and Labrador* ha efectuado estudios anuales sobre el terreno en toda la provincia para conocer mejor la distribución y abundancia de las especies de hongos. El Bosque Modelo de Terranova y Labrador ha apoyado el programa Foray en los últimos ocho años, procurando establecer datos de referencia para preparar una cosecha comercial de setas en la provincia.



Guiso de lentejas con setas Chanterelle

Rebecca Hurwitz, directora general, Clayoquot Biosphere Trust

250 g de lentejas puy (lentejas verdes)
1 litro de caldo (del que tenga a mano)
6 trozos de tocino de lomo en tajadas gruesas
2 chalotas en rodajas
2 dientes de ajo picados
4 puñados de setas chanterelle u otras setas silvestres, cepilladas y picadas
1 hoja de laurel
Una pizca de tomillo
Sal y pimienta negra

- 1 Combine las lentejas y el caldo, llévelo al punto de ebullición, luego baje la intensidad del fuego y deje cocer a fuego lento.
- 2 Fría el tocino de lomo, las chalotas y las setas hasta que las setas suelten el jugo y vuelvan a absorberlo.
- 3 Añada a las lentejas, con las hierbas y los condimentos.
- 4 Déjelo hervir a fuego lento agregando más caldo si es necesario hasta que las lentejas estén bien cocidas y los sabores se hayan mezclado. Este es un guiso a fuego lento que se presta a ser congelado.



Foto: Sean Dreilinger

PFNM: Seta Chanterelle (*Cantharellus formosus*). Esta variedad de chanterelle es exclusiva de la región costera del noroeste de América del Norte y es un PFNM abundante en Clayoquot Sound. Ofrecemos información adicional sobre setas chanterelle en la página 17.

Actividades relacionadas al PFNM en el Bosque Modelo: Ecotrust Canada, socio de Clayoquot Forest Communities, está realizando actualmente un inventario de todos los productos forestales no madereros que se encuentran en el Bosque Modelo.

Papas (patatas) silvestres con romero

Terry Stanislaw, Nova Forest Alliance

La papa silvestre tiene un sabor parecido al maní/papa o pastinaca cuando se la prepara simplemente asada o hervida. No se recomienda comerla cruda.

Papas silvestres

Romero

Aceite de oliva

- 1 Pele las papas.
- 2 Córtelas en rodajas de 1/4 pulgada (.64 cm).
- 3 Sumérgalas en aceite de oliva y romero molido.
- 4 Colóquelas en una bandeja de horno.
- 5 Póngalas a asar al horno a 400° F (205° C) hasta que estén crujientes.

PFNM: Papa silvestre (*Apios americana*). También se la llama papa de la India, apios, chufa o apios tuberosa, hopniss. Esta legumbre productora de vid, bien conocida (entre las personas interesadas en plantas silvestres comestibles), crece en toda la región del este de América del Norte. La semilla o tubérculo es comestible y muy parecida a la papa común, aunque contiene más proteínas y menos almidón. Fue una planta muy importante para los primeros exploradores y colonizadores de América del Norte; era con frecuencia la principal fuente de alimento cuando se agotaba el suministro estacional de granos y raíces o tubérculos comestibles. Se da en terrenos anegados anualmente cercanos a ríos, pero también puede cultivarse. Se presta para ser secada y almacenada, o molida para hacer harina.



Foto: Bob Richmond

Actividades relacionadas al PFNM en el Bosque Modelo: La Nova Forest Alliance y sus aliados regionales iniciaron un directorio en línea de PFNM, <http://www.fromouratlanticwoods.com>, que incluye plantas forestales, como brotes de helecho, productos con valor agregado, como mermeladas, mobiliario y oportunidades para el ecoturismo.

Palomitas de arroz salvaje

Terry Ledin. Reproducido con permiso de *Wasaabiya Living Off the Land - Recipes of Today and Yesterday*.
Diciembre de 2005. 96 páginas.

Es una delicia.

Arroz salvaje

Manteca

Azúcar

- 1 Cubra con manteca la superficie de una sartén de hierro fundido. Póngala a fuego alto.
- 2 Agregue un puñado de arroz salvaje.
- 3 Cubra la sartén y deje que el arroz se infle.
- 4 Espolvoree el arroz con azúcar.

PFNM: El arroz salvaje (*Zizania aquatica*) es una planta acuática de la familia de las gramíneas. En Manitoba crece en aguas poco profundas en los márgenes de ríos y cursos de agua, o en lagos donde la corriente de agua es lenta y constante. Esta planta, que se cosecha a fines de agosto, ha sido durante siglos una fuente de alimento de las comunidades indígenas, y hoy en día los consumidores pueden conseguir arroz salvaje en todas partes.



Foto: dogtooth77

Actividades relacionadas al PFNM en el Bosque Modelo: En su búsqueda de oportunidades económicas alternativas, el Bosque Modelo de Manitoba está ayudando a la población local en el desarrollo comercial de productos forestales no madereros. Se han efectuado talleres en los cuales se destacan las áreas clave de los PFNM en las comunidades locales. Los talleres han contado con el auspicio de la Canadian Non-Timber Forest Products Network y el Centre for Non-Timber Resources, con sede en la Universidad Royal Roads de Victoria, Colombia Británica. Para mayor información, consulte:
http://www.manitobamodelforest.net/alternative_opportunities.html

Jarabe de arce y coulis de setas

Renaud Longrée, propietario de *Mycos Sylva*, empresa que se especializa en la cosecha sostenible y comercialización de setas y especias de bosques locales. <http://www.mycosylva.ca>

2 tazas de jarabe de arce

1 taza de manzanas partidas
en cuatro

1 taza de peras partidas en cuatro

1 taza de setas chanterelle
(u otra seta común comestible
del bosque)

- 1 En una olla, caliente el jarabe de arce a fuego medio.
- 2 Agregue las manzanas, las peras y las setas y deje hervir a fuego lento hasta que la fruta se ablande.
- 3 Ponga encima una bola de helado y disfrútelo.

PFNM: Rebozuelo común (*Cantharellus spp.*) y jarabe de arce. El rebozuelo es una seta silvestre común comestible que crece por lo general en bosques de madera dura y coníferas. Según la especie, puede contener carotinoides antioxidantes, como betacaroteno y cantidades significativas de vitamina D. Es importante no confundir el rebozuelo (chanterelles) con otras setas de apariencia similar, como las especies de Jack-O-Lantern (*Omphalotus olearius y otras*), que pueden enfermar gravemente a una persona. Para mayor información, consulte: <http://en.wikipedia.org/wiki/Cantharellus>.

Actividades relacionadas al PFNM en el Bosque Modelo:

La economía de las comunidades del Project Le Bourdon está ligada al bosque y a los productos forestales. Se está produciendo una transformación en el sector forestal de la región, ya que los productos forestales madereros están siendo reemplazados

por productos forestales no madereros. Productos tales como hongos forestales, plantas medicinales, extractos de corteza de árbol, jarabe de abedul y jarabe de arce están adquiriendo una importancia cada vez mayor en la economía local. El Project Le Bourdon ha apoyado a sus miembros invirtiendo en iniciativas de PFNM, entre ellas el desarrollo de PFNM por la comunidad indígena de Manawan y un taller sobre PFNM en el municipio rural de Antoine-Labelle en 2010.



Red Mediterránea de Bosques Modelo

La Red Mediterránea de Bosques Modelo (RMBM) se creó en 2008 bajo la dirección del gobierno regional de Castilla y León, en España. El financiamiento de la Unión Europea y de asociados locales hizo posible que la RMBM se centrara en el desarrollo de una estrategia para promover los Bosques Modelo como una herramienta innovadora para el manejo de vastos paisajes forestales en la región, así como la integración del enfoque del Bosque Modelo en las políticas regionales europeas.



Recetas de los Bosques Modelos mediterráneos

Bosque Modelo Urbión, España

20 Lomo de cordero con papas y setas de ostra

Bosque Modelo Ifrane, Marruecos

23 Tajine de cordero Timahdite con setas morilla

Bosque Modelo Yalova, Turquía

24 Borraja con huevos y cebolla

Cuenca del río Mirna, Croacia

25 MontMar Istria

Tlemcen, Argelia

27 Malva con verduras y legumbres

Córcega, Francia

29 Carne curada de cerdo con queso de oveja y castañas asadas

Lomo de cordero con papas y setas de ostra

La Lobita Restaurant, Navaleño. Receta ganadora del concurso de recetas forestales para celebrar el vigésimo aniversario de la RIBM. Reproducida con permiso.

El cordero que se usa en esta receta pasta en los pinares del Bosque Modelo de Urbión.

Lomo de cordero

Papas

Crema

Setas de ostra (*Pleurotus eryngii*)

Piñones, almendras, avellanas

Setas deshidratadas

Romero

Flores de pino

Aceite de setas porcini

Dextrina de malta

Sal y aceite de oliva virgen extra

- 1 Lave bien el lomo de cordero y presione para retener los jugos.
- 2 Fría bien las papas. Hágalas puré con crema, escúrralas bien y déjelas aparte.
- 3 Muela las nueces, las setas secas y mézclelas.
- 4 Sofría las setas de ostra con un poquito de aceite de oliva y sal.
- 5 Separe las agujas de romero de las ramitas y póngalas a asar en una cacerola sin aceite ni agua hasta que estén crujientes.
- 6 En una sartén antiadherente caliente la dextrina de malta y agregue “un hilillo” de aceite de setas porcini. Revuelva lentamente hasta que la dextrina de malta haya absorbido todo el aceite. Quedarán bolitas blancas con sabor a setas porcini.

Presentación

- 1 Disponga en un plato las nueces, los piñones y las agujas de romero como formando un paisaje.
- 2 Corte el cordero en tajadas, presione y póngalo en el plato.
- 3 Alrededor de las setas de ostra y encima del cordero, ponga puré de papas por aquí y por allá.
- 4 Decore con los pétalos de las flores de pino, las bolitas blancas de porcini y ponga un poco de sal sobre el cordero y las setas.



PFNM: La seta de ostra (*Pleurotus eryngii*), también conocida como seta de lastra, hongo panical, chírgola, o trompeta rey, es la especie más grande del género de setas de ostra originario de la cuenca del Mediterráneo, Oriente Medio, Norte de África y ciertas partes de Asia. A diferencia de otras especies de *Pleurotus*, que crecen sobre árboles en descomposición, el *P. eryngii* crece en las raíces de plantas herbáceas o en desechos orgánicos (residuos de hojas en un bosque, por ejemplo). Para mayor información, consulte: http://en.wikipedia.org/wiki/Pleurotus_eryngii

La seta porcini (*Boletus edulis*) o cepa, crece naturalmente en el hemisferio norte: América del Norte, Europa y Asia. Crece en bosques caducifolios y de coníferas y a menudo se la encuentra con pinos, piceas y abetos. Tiene una relación simbiótica con las raíces del árbol. La seta es de bajo contenido graso y carbohidratos digeribles, y alta en proteínas, vitaminas, minerales y fibras dietarias. Para mayor información consulte: http://en.wikipedia.org/wiki/Boletus_edulis.

El pino (*Pinus pinea*), también llamado pino piñonero o pino doméstico, es originario de la región mediterránea. El *Pinus pinea* se ha cultivado durante más de 6.000 años por sus piñones comestibles. También es una preciada planta ornamental que ha figurado en parques y jardines desde el Renacimiento. Para mayor información consulte: http://en.wikipedia.org/wiki/Pinus_pinea.

El almendro (*Prunus dulcis*) es un árbol caducifolio que se cultiva por sus nueces, que en realidad no son nueces sino drupas, que consisten en una cascarilla externa y una cáscara gruesa que contiene la semilla (“nuez”). Descascarar las almendras consiste en quitarles la cáscara para sacar la semilla. El almendro es originario del clima mediterráneo de Oriente Medio. Para mayor información consulte: http://en.wikipedia.org/wiki/Prunus_dulcis.

El avellano (*Corylus avellana*) o avellano común es un arbusto caducifolio originario de las áreas boscosas europeas. La avellana es rica en proteínas y grasa no saturada, tiamina y vitamina B6, y contiene otras vitaminas B en menores cantidades, carbohidratos y fibra. Para mayor información consulte: http://en.wikipedia.org/wiki/Corylus_avellana.

Romero (*Rosmarinus officinalis*) y flores de pino (*Merendera pyrenaica*).

Actividades relacionadas al PFNM en el Bosque Modelo: En el Bosque Modelo de Urbión abundan los hongos. El Bosque, en asociación con diversas partes interesadas, ha producido numerosos artículos de investigación relacionados con la producción micológica, conservación forestal y manejo de recursos naturales. A través de la RIBM, el Bosque Modelo de Urbión ha compartido sus conocimientos sobre micología y la comercialización de setas y productos afines. En 2010 produjo un informe por encargo de la Secretaría de RIBM, que se distribuyó entre los Bosques Modelo de América Latina interesados en desarrollar y mejorar la producción y procesamiento de setas. También apoya la capacitación de comunidades locales con el fin de que amplíen sus conocimientos sobre el valor de los PFNM y crear oportunidades económicas estables y sostenibles.

Tajine de cordero Timahdite con setas morilla

Bosque Modelo de Ifrane

1 kg de cordero
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cebollas picadas
250 g de setas morilla secas
Sal y pimienta negra
½ cucharadita cada uno de jengibre, azafrán y cúrcuma

- 1 Coloque todos los ingredientes en una cacerola, cúbralos con 2 litros de agua y póngalos a cocer a fuego medio-alto durante 45 minutos.
- 2 En un frasco con agua tibia, remoje 250 g de setas morilla secas durante 1 hora. Escorra el agua y corte las setas en dos.
- 3 Cuando la carne esté cocida, saque los trozos de la cacerola y agregue las setas. Cueza durante 15 minutos.
- 4 Devuelva la carne a la cacerola con las setas. Cueza a fuego bajo hasta tener una salsa cremosa.
- 5 Sirva la carne y las setas y cubra con la salsa.

PFNM: Cordero (*Timahdite*) y setas morilla (*Morchella spp.*)

Actividades relacionadas al PFNM en el Bosque Modelo: En el Bosque Modelo de Ifrane la cría de ovejas es una actividad cultural y económica importante. La preservación de la especie ovina nativa llamada *Timahdite* es de suma importancia para la gente de Ifrane. Las setas morilla (*Morchella spp.*), que se encuentran en abundancia en el Bosque Modelo, deben estar cocido bien o secado para eliminar la toxina presente en las setas frescas. En Ifrane primero secan las setas para eliminar la toxina y luego se las remoja en agua antes de cocerlas, como se indica en la receta precedente.

Borraja con huevos y cebolla

Comunidad local del Bosque Modelo

- 1 kg de borraja
- 2 kg de cebolla picada
- 3 huevos
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimienta negra, de pimienta roja y de sal

- 1 Limpie los tallos.
- 2 Coloque los tallos en una cacerola con agua y póngalos a hervir hasta que estén blandos. Agregue las flores al agua caliente.
- 3 Deje hervir los tallos junto con las flores durante 3 minutos. Escorra el agua.
- 4 Sofría la cebolla en aceite de oliva hasta que quede tierna y un poquito dorada.
- 5 Sin dejar de revolver, agregue las flores y los tallos.
- 6 Añada los huevos, la pimienta y la sal. Mezcle todo.



PFNM: La borraja (*Trachystemon orientalis*), conocida también como Abraham-Isaac-Jacob, es una planta herbácea que crece bajo las hayas en los bosques cercanos a Estambul y al norte de Anatolia. Sus flores, tallos y hojas se venden como verduras en los mercados de Estambul a comienzos de la primavera.

MontMar Istria

Madame Vesna Arzenšek, *Boletus* (asociación local de setas).

Esta receta es un reflejo del paisaje del Bosque Modelo ya que contiene ingredientes de los bosques de las montañas y del mar.

700 g de setas silvestres mixtas (setas níscalo, porcini, rebozuelo, ostra o erizo)

70 g de morillas y cepas secas

6 setas sombrilla medianas y grayling (*Cantharellula umbonata*)

6 ostiones Saint Jacques (vieiras) grandes

50 g de espárragos silvestres

500 g de harina de maíz

80 g de queso parmesano

Achicoria, rúcula, aceite de oliva, aceitunas y especias (romero, tomillo)

El plato MontMar Istria consta de setas sombrilla rellenas con setas estofadas, espárragos, ostiones y queso. La polenta que se prepara con setas morilla y cepas secas se sirve como agregado y decoración.

Preparación de la polenta

- 1 En 1,8 litros de agua hirviendo con sal agregue la harina de maíz y las setas secas picadas. Deje hervir la mezcla de 3 a 5 minutos revolviendo continuamente.

Relleno para las setas sombrilla

- 1 Limpie las setas mixtas y tróceelas. Sofríalas en un poquito de aceite de oliva durante 10 minutos.
- 3 Agregue los espárragos y deje cocer durante unos 5 a 7 minutos.
- 4 Añada los ostiones St. Jacques lavados y picados, unas pocas aceitunas verdes picadas, el queso parmesano y deje cocer todo unos minutos más.
- 5 Agregue sal, pimienta negra, romero y tomillo.



PFNM: Las setas silvestres o níscalos (*Lactarius deliciosus*) se encuentran bajo abetos o pinos. La seta sombrilla (*Macrolepiota procera*) crece en regiones templadas de suelos bien drenados como los pastizales y ocasionalmente en áreas boscosas. Tiene un tallo largo que soporta una cabeza en forma de sombrilla o quitasol. La seta parasol mamelonado (*M. mastoidea*) es más pequeña que la *M. Procera* y más rara. (Para información sobre las setas porcini o cepa, rebozuelo, ostra, morilla o erizo, consulte las descripciones en recetas precedentes).

El espárrago triguero (*Asparagus officinalis*) es una verdura de primavera de flor perenne, nativa de la mayor parte de Europa, norte de África y oeste de Asia. Los retoños tiernos se comen antes de que la planta produzca brotes y florezca. El espárrago es un alimento muy bajo en calorías y contiene muy poco sodio. Es una buena fuente de vitaminas y minerales y el aminoácido asparagina, de donde proviene su nombre. Para información adicional consulte: http://en.wikipedia.org/wiki/Wild_Asparagus

Foto: gmayfield10



Malva con verduras y legumbres

M. Fardeheb Otmame, presidente, Comisión de Desarrollo Local

2 manojos de malva

1 manojo de espinacas

1 manojo de perejil fresco,
uno de cilantro y uno de perifollo

5 dientes de ajo

5 cucharadas de aceite de oliva

1 bol de leguminosas mixtas
(garbanzos, frijoles blancos,
habichuelas, etc.) en conserva.
Si usa leguminosas secas, déjelas
remojoando la noche anterior.

2 zanahorias

1 tomate

1 tallo de acelga

2 hojas de laurel

1 cucharada de sal

1 cucharada de paprika

½ cucharada de pimienta negra

½ cucharada de pimentón
seco picante

1 cucharada de comino

- 1 En una cacerola grande sofría el ajo en aceite de oliva con la sal, pimienta, paprika y tomate.
- 2 Agregue un litro de agua, los garbanzos y las otras leguminosas, las zanahorias, la acelga, las hojas de laurel y déjelo cocer a fuego medio.
- 3 En otra cacerola ponga a hervir la malva y las espinacas. Escúrralas y córtelas.
- 4 Añada el perejil, el cilantro y el perifollo picados, el comino seco y el pimentón picante.
- 5 Revuelva continuamente hasta que espese.



PFNM: Hojas de la planta de malva (*Malva sylvestris*), herbácea perenne que crece en forma silvestre en los alrededores de las montañas de Tlemcen y áreas costeras. Es una planta medicinal conocida por su acción emoliente, descongestiva, desinfectante, laxante y desintoxicante. Se la usa medicinalmente en el tratamiento de resfriados, tos, asma, bronquitis, laringitis, problemas gástricos e intestinales, estreñimiento, diarrea, infecciones de las vías urinarias y piel sensible e irritada.

Carne curada de cerdo con queso de oveja y castañas asadas

Reproducido con permiso de una publicación de la asociación de productores y transformadores de castañas de Córcega. *Corsica Cuisine (Cucina Corsa)*, <http://www.chataigne-corse.fr/>.

Para seis personas.

48 tajadas de carne curada de cerdo de Córcega (lonzu)

120 g de queso corso de leche de oveja

180 g de castañas pequeñas

40 ml de vinagre de miel

12 ml de aceite de oliva

Perejil, tomates cereza, polidrupas, las bayas, melón

- 1 Para asar las castañas, pártalas por la mitad y póngalas a asar sobre la parrilla superior del horno. Sáqueles la cáscara mientras están tibias y deje las castañas a un lado.
- 2 Prepare el adobo: Mezcle el vinagre de miel con el aceite de oliva. Déjelo a un lado.
- 3 Presentación: Utilice seis platos grandes. Cubra el fondo de cada plato con un poco del adobo. Coloque 8 tajadas de lonzu en cada plato y rocíe con el adobo restante. Coloque raspaduras del queso encima del lonzu y espolvoree con trocitos de castañas tibias machacadas. Adorne con perejil, tomates cereza, polidrupas, las bayas y melón.



PFNM: La castaña (*Castanea sativa*) es la nuez del castaño europeo o castaño dulce. Es rica en oligoelementos, minerales (calcio, fósforo, potasio, magnesio y hierro), vitaminas B1 y B2, azúcar y algo de proteínas (sólo un 3,7%).

Red Africana de Bosques Modelo

En la cuenca del Congo, en África Central, se encuentra la segunda mayor región de bosque tropical húmedo del mundo en cuanto a su tamaño, después de la región amazónica. Sin embargo, la degradación forestal es un problema serio en muchas zonas, causada en su mayor parte por la presión de la explotación minera y maderera, el aumento de la población y la pobreza.

Los dos Bosques Modelo de Camerún han iniciado varios proyectos pensados para mejorar los ingresos de la población local, mitigar el cambio climático y conservar la biodiversidad. En 2009 se fundó la Secretaría de la Red Africana de Bosques Modelo (RABM), con sede en Yaundé, Camerún. También se están preparando Bosques Modelo en la República Democrática del Congo, República del Congo, Ruanda y países aledaños de la cuenca del Congo.



Recetas de los Bosques Modelo africanos

Bosque Modelo Campo Ma'an, Camerún

- 32 Sopa de ndo y camarón
- 34 Sopa de seta de ostra



Sopa de ndo y camarón

Hélène Eboto, contacto para el Bosque Modelo Campo Ma'an y fundadora de la plataforma de las mujeres de Bosque Modelo Campo Ma'an (PLAFFERCAM).

Para seis personas

200 g de semillas de ndo o de mango silvestre africano

75 g de tomates de cultivo local

20 g de cebollas de cultivo local

300 g de camarones de agua dulce u otro pescado de agua dulce como una carpa pequeña o bagre

5 g de pimienta negra

5 g de especia nkala

5 g de jengibre

5 g de sal

- 1 En una sartén antiadherente o ponga a freír a fuego fuerte los 200 gramos de semillas de ndo durante 10 minutos. Baje el fuego y continúe friendo a fuego bajo hasta que las semillas tomen un color dorado. No utilice aceite porque eso hace que la nuez pierda su sabor.
- 2 Retire del fuego y deje enfriar.
- 3 Lave los camarones y escurra el agua. Coloque los camarones en una cacerola con los tomates machacados, la cebolla, el jengibre, la pimienta y la especia nkala. Agregue 2 litros de agua.
- 4 Deje cocer durante 30 minutos.
- 5 Aplaste suavemente las semillas de ndo y agréguelas a la sopa de camarones.
- 6 Deje cocer otros 30 minutos. Sirva con cuscús de mandioca o plátano grande.



PFNM: El Ndo (*Irvingia gabonensis*), llamado también mango silvestre africano por su parecido con el mango, no debe confundirse con el mango común (*Mangifera indica*). El ndo se consume en casi todos los países de África Central y especialmente en el sudoeste de Camerún. Se usa principalmente el fruto; las hojas y la corteza se emplean con fines medicinales y ceremoniales. El fruto maduro se recoge del suelo cuando ha caído del árbol. El ndo crece en las áreas de barbecho o en el bosque virgen. Se sabe que las semillas de ndo sirven de laxante y se usan ampliamente como suplemento para perder peso. La especia nkala (*Xylopia parviflora*) se cultiva localmente y es parecida a la pimienta.



Sopa de seta de ostra

Asociación de mujeres Kribi del Bosque Modelo Campo Ma'an

Para seis personas

2 kg de setas de ostra

4 tomates grandes y un manojo de tomates pequeños de la localidad

1 limón

2 pimientos rojos o amarillos

Sal

- 1 Lave bien las setas. Píquelas y póngalas a un lado. Lave y pique los tomates.
- 2 Corte cada pimiento por la mitad. Corte el limón por la mitad y exprima el jugo en un bol o un vaso pequeño.
- 3 Coloque 1,5 litros de agua a fuego alto. Añada la sal y llévelo al punto de ebullición.
- 4 Baje el fuego. Agregue las setas picadas y déjelas cocer durante 15 minutos.
- 5 Añada el tomate y los pimientos y déjelos cocer durante 10 minutos.
- 6 Agregue el jugo de limón. Deje que cueza todo otros 5 minutos.
- 7 Se puede servir con mandioca o plátano grande. No necesita carne ni pescado.





PFNM: Setas de ostra (*Pleurotus ostreatus*). Encontrará información sobre las setas de ostra en la página 21.

Red Iberoamericana de Bosques Modelo

La Red Iberoamericana de Bosques Modelo (RIABM) abarca 26 sitios en 14 países de América Central y del Sur, el Caribe y España. Sus prioridades actuales son establecer alianzas de colaboración, iniciativas para intercambiar conocimientos, y sensibilizar sobre la RIABM y el concepto de Bosque Modelo en toda la región. El objetivo de la RIABM es lograr el reconocimiento de los Bosques Modelo como plataformas regionales para crear programas que respondan a cuestiones como la adaptación al cambio climático, el liderazgo local para el desarrollo sostenible y la planificación y gestión de los ecosistemas.



Cabe señalar que el Bosque Modelo Urbiión, España es miembro tanto de la RIABM como de la RMBM. Arriba, en la sección sobre la red mediterránea, se ofrece una receta del Bosque Modelo Urbiión en la página 20.

Recetas de los Bosques Modelo iberoamericanos

Bosque Modelo Araucarias del Alto Malleco, Chile

38 Bebida caliente de piñón

Bosque Modelo Risaralda, Colombia

40 El Yuyo

Bosque Modelo Chiquitano, Bolivia

42 Carne de caimán en salsa de cusi y almendras chiquitanas

Bosque Modelo Chorotega, Costa Rica

44 Vino de Coyal

Bosque Modelo Futuleufú, Argentina

46 Setas (hongo) del ciprés curtidas

Bosque Modelo Pandeiros, Brasil

48 Arroz con fruta pequi y carne

Bosque Modelo Tierras Adjuntas, Puerto Rico

50 Postre de limón cidra

Bebida caliente de piñón

Sr. Juan Carlos Meliñir, heredada de sus ancestros.

Para seis personas

200 g de harina de piñón

1 litro de leche

Hierbas aromáticas de la temporada (menta, hierbaluisa, poleo) al gusto

Azúcar o miel al gusto.

- 1 Mezcle la harina con la leche y las hierbas.
- 2 Cueza la mezcla a fuego lento hasta obtener una consistencia suave.
- 3 Agregue azúcar o miel al gusto y sirva caliente adornada con hojas de menta o hierbaluisa.





Foto: Scott Zona

PFNM: El piñón es el fruto de la araucaria o pehuén (*Araucaria araucana*). Forma parte integral de la cultura de los pueblos indígenas mapuche-pehuenche, como importante fuente de alimento. La bebida precedente ayuda a calentar y vigorizar el cuerpo, protegiéndolo de las dificultades que supone vivir a gran altura.

Actividades relacionadas al PFNM en el Bosque Modelo: El Bosque Modelo de Araucarias del Alto Malleco ha apoyado investigaciones que demuestran la composición física y química del piñón y su valor nutritivo. Además ha fomentado el desarrollo y comercialización de sus productos con valor agregado. Por ejemplo, la reciente publicación, *De los bosques del Alto Malleco a las mesas del mundo*, destaca el fomento, diversificación y cadena de producción de tres productos forestales no madereros: el piñón, la seta morilla y el escaramujo (rosa silvestre).

El Yuyo

María Rocío Bonilla, dirigente de la aldea Santa Cecilia y Epifanio Marín Ríos (CARDER)

Yuyo (llamado a menudo "la carne del pobre").

Entre sus variedades se encuentran:

Yuyo Virika

Yuyo lechoso

Yuyo cargamanta

Yuyo pringamosa

Se puede usar una mezcla de las cuatro variedades, lo que produce un plato contundente y muy especial.

Dibujos a mano de las variedades del Yuyo gracias a María Rocío Bonilla

- 1 Lávelos y póngalos a cocer en una cacerola con agua hasta que estén tiernos.
- 2 Sáquelos del agua para que se enfríen, píquelos finamente.
- 3 En una sartén, caliente juntos aceite, sal, cebolla, tomate, cilantro y perejil.
- 4 Si lo desea, puede agregar uno o más de los siguientes ingredientes: queso picado, cubitos de carne ahumada, huevos.
- 5 Agregue el yuyo. Revuelva hasta que todo se mezcle bien.



Yuyo Virika

Brotos tiernos o retoños de una especie de helecho del género *Pteridium*.

Yuyo lechoso

Este yuyo cuelga de otras plantas. Se consume la hoja después de haberle sacado la gruesa vena del centro.

PFNМ: El yuyo es un alimento típico de las comunidades afrocolombianas del Pacífico. Es rico en proteínas y se prepara según el gusto. Crece en pastizales silvestres y bosques. Cada cultura, sea afrocolombiana, indígena o mestiza, tiene su propia manera de prepararlo. También tiene poderes medicinales los que, según la leyenda, la planta transmite a la persona cuando la está cosechando.



Yuyo cargamanta

Es una enredadera similar al yuyo lechoso. Se consume la hoja.



Yuyo pringamosa

El yuyo pringamosa (*Urea caracasana*) es una planta silvestre de la cual se consume la hoja. Es de alto valor medicinal y se usa para revitalizar la piel, tratar enfermedades de los ojos, problemas de circulación sanguínea y controlar dolores posparto.

Carne de caimán en salsa de cusí y almendras chiquitanas

Ulysse Rémillard, voluntario internacional de CUSO en el Bosque Modelo Chiquitano

600 g de carne de caimán
(se puede sustituir por carne
de iguana, culebra o pescado)

250 ml de leche de cusí
(o de coco)

4 cucharadas de harina de
almendras chiquitanas

4 cucharadas de aceite
virgen de cusí

2 cebollas picadas

1 pimentón rojo fresco

1 cucharada de jugo de jengibre

1 cucharada de cúrcuma molida

1 cucharada de semillas de
cilantro molidas

1 cucharada de comino molido

½ cucharadita de pimienta
blanca molida

½ cucharadita de pimienta
paprika molida

1 diente de ajo

Sal

- 1 Deshuese el reptil y retire todo lo que no sea carne. Corte la carne en tiras.
- 2 Muela las especias juntas y agregue el aceite y las especias a la carne.
- 3 Ralle el jengibre, sáquele el jugo y agrégueselo a la carne.
- 4 Añada sal al gusto. Ponga a un lado durante una hora mientras prepara arroz y plátanos grandes fritos.
- 5 Añada gradualmente la leche de cusí o de coco a la harina de almendras hasta que la harina se haya disuelto.
- 6 En una sartén caliente dore la carne con la paprika y la cebolla durante 8 minutos. Agregue la leche de almendras cusí y baje el fuego.
- 7 Deje hervir a fuego lento durante 20 minutos, revolviendo bien hasta obtener la consistencia deseada.



PFNM: Carne de caimán (*Caiman yacaré*); leche de la palma cusí (*Attalea speciosa*) y almendra chiquitana (*Dryterix alata*). Esta es una receta caribeña no tradicional con carne de caimán preparada al curry, leche de palma cusí y almendras chiquitanas. Todos estos ingredientes se encuentran en el Bosque Modelo Chiquitano. Esta especie de caimán se cría de forma sostenible para su uso tradicional y comercial y está criada por su cuero. Los pueblos indígenas que viven en el Bosque Modelo han cazado tradicionalmente caimanes y tienen derecho legal a seguir haciéndolo de manera sostenible. Cusí es una palmera grande que abunda en los bosques semicaducifolios de Chiquitano. Se la llama “palmera de la vida” por sus variados usos: alimento, medicina, construcción, cosméticos y artesanía.

Actividades relacionadas al PFNM en el Bosque Modelo:

El aceite de cusí es uno de los productos más importantes del Bosque Modelo Chiquitano. Se obtiene por presión en frío y por lo general lo hacen las mujeres. Otro producto principal es la almendra chiquitana, en cuya cosecha participan actualmente más de 30 comunidades. Una asociación productiva de grupos mancomunados denominada *Minga* procesa las almendras para la venta. Actualmente, el árbol se planta en sistemas agroforestales y silvopastorales, por el continuo aumento de su interés comercial.



Vino de Coyal

Gabriela Barrantes y Emel Rodríguez, coordinadores del Bosque Modelo Chorotega

Palma Coyal



- 1 Corte el árbol y quítele todas las hojas.
- 2 Haga un agujero en el tronco, de 8 a 10 cm de ancho y 10 cm de profundidad.
- 3 Colecte la savia.
- 4 Deje fermentar la savia para hacer el vino de Coyal.
- 5 Según los expertos, llamados “coyoleros”, para asegurar un buen suministro de savia, los cortes debe hacerlos una persona con “buena mano”, en forma de luna creciente.
- 6 La savia se recolecta temprano por la mañana, al mediodía y también a las 4 de la tarde. Según la hora del día, la savia puede ser dulce, mediana o fuerte. La savia más dulce sale al mediodía y es tan dulce que los niños pueden beberla.
- 7 El vino de Coyal se sirve frío o a temperatura ambiente. Se puede beber solo o con una variedad de platos regionales deliciosos (pollo criollo, tortillas de maíz).



PFNM: Palma Coyal (*Acrocomia acuelata*). La coyol es una especie de palma de Costa Rica, de gran abundancia en el Bosque Modelo Chorotega, especialmente en la provincia de Guanacaste. Esta palma es importante en la cultura popular; provee alimento para ganado, aves, roedores y ciervos. En el pasado los indígenas sacaban aceite de la semilla del fruto de la palma coyol.

Setas (hongo) del ciprés curtidas

Hongos silvestres comestibles de la Patagonia andina, N°. 28, Centro de Investigación y Extensión Forestal Andino Patagónico (CIEFAP) - www.ciefap.org.ar

1 kg de setas del ciprés frescas

1 kg de hortalizas mixtas

(cebollas, zanahorias,
pimiento rojo)

Ajo, sal y especias, según se desee

Vinagre

Aceite vegetal

- 1 Seleccione setas del ciprés pequeñas o medianas. Déjelas airear durante 24 horas.
- 2 Prepare las hortalizas y especias.
- 3 Ponga ½ litro de aceite vegetal en una sartén y sofría las hortalizas durante 2 minutos. Agregue las setas y sofría unos 2 minutos.
- 4 Añada ½ litro de vinagre y sazone al gusto. Lleve la mezcla al punto de ebullición y déjela cocer unos dos minutos, revolviéndola bien.
- 5 Ponga la mezcla en frascos y llénelos muy bien. Asegúrese que haya salido el aire: llénelos hasta el tope, de ser necesario.
- 6 Coloque los frascos sellados en agua hirviendo para esterilizarlos (5 litros por frasco).
- 7 Esterilice durante 15 minutos el frasco de 200 cm³; 25 minutos el de 360 cm³; 45 minutos el de 660 cm³; y 55 minutos el de 720 cm³.
- 8 Saque los frascos del baño de esterilización, apriete con cuidado la tapa y enfríelos con un rocío fino de agua helada. Una vez fríos, los frascos se colocan al revés sobre papel durante 2 días.
- 9 Guarde los frascos con su respectiva etiqueta en un lugar fresco y oscuro. Una vez abierto, se debe guardar en el refrigerador y consumir en una semana.



PFNM: La seta del ciprés (*Morchella spp.*) tiene un sombrero hueco marrón claro y arrugado. No se asocia a ningún árbol en particular, ya que se alimenta de nutrientes del suelo. Crece en muchos tipos de bosques, individualmente o en grupos. Es una seta muy opulenta, apreciada para consumirla cruda o cocida. Es sabrosa como acompañamiento de carnes y salsas y se vende a muy buen precio en mercados locales y de exportación (la mayor parte de la cosecha se exporta).

Arroz con fruta pequi y carne

Natália Neves Rust, analista ambiental del Instituto Estatal Forestal (IEF) de Minas Gerais

12 frutas pequi

2 tazas de arroz integral o blanco

2 chalotas (cebollinos) picadas

1 pimiento verde picado

5 dientes de ajo picados

½ libra de carne cortada en cubos

Pimiento rojo al gusto

100 g de tocino ahumado picado

1 cucharada de mantequilla

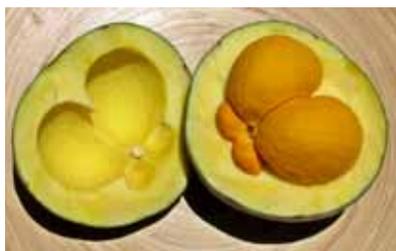
Cilantro y cebolletas

Sal al gusto

- 1 Ponga a cocer la fruta pequi en agua hirviendo.
- 2 Ponga la mantequilla en una sartén y fría el tocino y la carne.
- 3 Agregue la cebolla, el ajo y los pimientos.
- 4 Añada el arroz y fría todo junto otros 3 minutos.
- 5 Agregue la fruta cocida y agua caliente; de ser necesario, agregue más agua.
- 6 Finalmente, añada el cilantro y los cebollinos.



PFNM: El pequi (*Caryocar brasiliense*) del árbol pequi, que se reconoce como símbolo del cerrado brasileño, es un bioma que alberga una gran biodiversidad de flora y fauna. Es muy común en la región norte de Minas Gerais, donde se ubica el Bosque Modelo.



La pulpa de la fruta es un alimento tradicional de la región y contiene altos niveles de betacaroteno, proteína, fibra y vitaminas A y C. Debido a sus propiedades antioxidantes, también se la usa en las industrias cosmética y farmacéutica.

Actividades relacionadas al PFNM en el Bosque Modelo: Con el apoyo del Banco Mundial y del Bosque Modelo de Pandeiros, se formó una cooperativa de agricultores en 2008 para cultivar y comercializar el fruto pequi y otros productos agrícolas. El Instituto Estatal Forestal (IEF) de Brasil impartió capacitación y asistencia técnica a familias rurales con el fin de incentivar la producción de productos forestales no madereros con valor agregado, lo que llevó a un aumento en los ingresos de los agricultores.



Postre de limón cidra

Edgardo González, Bosque Modelo de Tierras Adjuntas

2 a 3 limones cidra
(limón francés) verdes

Agua

Azúcar

Canela

Cardamomo

**Nota: También puede poner a remojar los trocitos de mesocarpio en agua con una cucharada de bicarbonato 15 minutos antes de empezar la receta.*

- 1 Pele los limones cidra y corte cada uno en seis trozos.
- 2 Con los pulgares, separe la pulpa del mesocarpio (la parte blanca de la fruta).
- 3 Ponga los trocitos blancos (mesocarpio) en agua y déjelos remojando toda la noche. Cambie el agua, de ser posible.*
- 4 Coloque los trozos de limones cidra en agua y hágalos hervir 2 horas. Escorra el agua.
- 5 Ponga dos cucharadas de azúcar y una cucharadita de agua en una cacerola o sartén y caliente el líquido hasta que se caramelicé.
- 6 Agregue agua hasta cubrir todos los trozos de limones cidra.
- 7 Agregue 1/2 taza de azúcar por cada taza de limón cidra, un palito de canela y 6 semillas de cardamomo.
- 8 Llévelo al punto de ebullición y luego cueza a fuego lento durante 2 horas.
- 9 Déjelo enfriar y guarde en el refrigerador.
- 10 Sírvalo como postre con trozos de queso fresco.





Foto: Juan Francisco Delgado-López

PFNM: El limonero cidra, poncil o limonero francés (*Citrus medica*) es un árbol pequeño o arbusto de la familia de las rutáceas. Se usa en fórmulas para la piel, para producir un aceite esencial y como aromatizante para pasteles. Este arbusto fue introducido en Puerto Rico por inmigrantes corsos. Hoy en día, el poncil es un cultivo importante en el Bosque Modelo de Tierras Adjuntas, apreciado por su dulzor. Cada año se exportan cerca de 150 toneladas a Europa. Este producto forestal no maderero propició el desarrollo y supervivencia del pueblo de Adjuntas y de los agricultores de la región del Bosque Modelo.



Red Regional de Bosques Modelo—Asia

La Red Regional de Bosque Modelo—Asia comprende China, India, Indonesia, Japón, Tailandia y Filipinas. Sus prioridades son consolidar la red y desarrollar la capacidad de los Bosques Modelo en la región. Un hito fundamental de este proceso fue la apertura de una Secretaría de la Red asiática en China, con sede en la Academia China de Silvicultura de Pekín. Los miembros de la red acordaron dar prioridad a dos cuestiones: bienes y servicios ecológicos y gestión integrada del paisaje.



Recetas de los Bosques Modelo de Asia

Bosque Modelo Kodagu, India

54 Hojas de curry de Malanga (ñampi) (Kembu Kari)



Hojas de curry de Malanga (ñampi) (Kembu Kari)

Bosque Modelo Kodagu

Para 4-5 personas

1 kg de hojas de malanga

1 taza de gandules

½ cucharadita de cúrcuma en polvo

½ cucharadita de chile (ají) en polvo

1 cucharadita de cilantro en polvo

Sal al gusto

½ coco fresco (rallado o molido)

Jugo de 1½ limas

Para el templado

1 cucharada de aceite

¼ cucharadita de semillas de mostaza

1-2 chiles (ajíes) rojos secos (sáqueles las semillas)

3-4 dientes de ajo machacado

3-4 hojas de curry

Nota: El jugo de lima no sólo intensifica el sabor sino también impide la picazón en la boca.

Variación: En lugar de gandules, las hojas de malanga también se pueden preparar con frijoles negros dejados en remojo durante la noche.

- 1 Lave y limpie las hojas de malanga. Retire el nervio central de cada hoja y córtelas en tiras finas.
- 2 Lave los gandules.
- 3 Coloque los gandules y las hojas de malanga en una cacerola con agua suficiente para cubrirlos. Ponga la cacerola en el fuego hasta que hierva. Baje el fuego y dej cocer a fuego lento hasta que la preparación esté tierna.
- 4 Agregue la cúrcuma y el chile (ají) en polvo, el cilantro en polvo y la sal. Revuelva y déjelo cocer 1 o 2 minutos más. Retire del fuego.
- 5 En otra cacerola ponga a calentar el aceite para el templado, agregue las semillas de mostaza y cuézalas hasta que revienten. Añada los chiles (ajíes) rojos. Revuelva y agregue el ajo y las hojas de curry.
- 6 Cuando el ajo empiece a cambiar de color, agregue las hojas de malanga y los gandules con el coco rallado. Cuezca durante dos minutos. Agregue el jugo de lima y sirva.





Foto: Newflower

PFNM: Las hojas de malanga (*Colocasia esculenta*), también conocidas comúnmente como “orejas de elefante” y en el dialecto local como kembu, se encuentran en abundancia en las zonas pantanosas de los bosques caducifolios húmedos de la parte este de Kodagu. Use siempre las hojas tiernas de malanga, ya que las maduras suelen ser ásperas y causar picazón en la boca.

Bosque Modelo Kodagu

India

Ubicación: Estado de Karnataka Superficie: 410,800 hectáreas Población: 548,730 habitantes
Prioridades: Conservación de la biodiversidad, manejo de cuencas, desarrollo socioeconómico de la comunidad, manejo forestal sostenible

Reconectarse con la naturaleza a través del arte

Un museo en el bosque

La iniciativa “Museo en el Bosque” de la Red Iberoamericana de Bosques Modelo (RIABM), la Red Internacional de Bosques Modelo (RIBM) y el Centro Agronómico Tropical de Investigación y Enseñanza (CATIE), se propone reconectar a las personas con el bosque y la naturaleza por medio del arte.

Este proyecto se inició con una pintura artística que usó un árbol como tela y fue creada en el jardín botánico del CATIE, ubicado en el Bosque Modelo de Reventazón de Costa Rica. Charles Veïman, joven pintor costarricense, pintó la Madre Naturaleza y los espíritus del bosque en la corteza de un árbol “ojoche” o “ramón” (*Brosimum allicastrum*). Este árbol se ha convertido en la inspiración para otros museos en los bosques de todo el mundo. También sirvió como tributo para celebrar el Año Internacional de los Bosques. Los Bosques Modelo de Argentina, Brasil, Camerún, Canadá y Paraguay también se unieron a esta iniciativa.

Para mayor información: info@bosquesmodelo.net



Las Redes Regionales de Bosques Modelo

La Red Africana de Bosques Modelo

Quartier Dragages
Carrefour Ministère de la Ville
P.O. Box 33678, Yaoundé
Camerún

www.africanmodellforests.org

La Red Canadiense de Bosques Modelo

P.O. Bag 2150
10 Campus Drive
Kemptville, Ontario Canadá K0G 1J0

www.modelforest.net

Red Iberoamericana de Bosques Modelo

División de Investigación y Desarrollo
CATIE 7170,
Turrialba, Costa Rica

www.bosquesmodelo.net

La Red Mediterránea de Bosques Modelo

Plaza de la Universidad
Numero 4 - Entreplanta 1
47002 Valladolid
España

www.mmf.n.info

La Red de Bosques Modelo—Asia

Chinese Academy of Forestry
Wan Shou Shan a/p 38
Beijing 100091
China

Rusia Bosque Modelo Komi

a/p 810
Syktyvkar, Komi
Rusia 16700

www.komimodelforest.ru

Europa del Norte Bosque Modelo Vilhelmina

Volgsjövägen 27, S-912 32
Vilhelmina, Suecia

www.vilhelminamodelforest.se

Secretaría de la Red Internacional de Bosques Modelo

580 calle Booth
Ottawa, Ontario, Canadá K1A 0E4

ribm@ribm.net
Fax: +613-947-9020

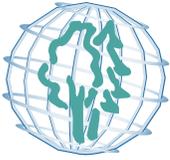
ribm.net

Esta publicación se realizó con la ayuda de una beca del Centro Internacional de Investigaciones para el Desarrollo, Ottawa, Canadá.

IDRC  CRDI

Este informe ha sido publicado con el apoyo del Gobierno de Canadá.

Canada



Secretaría de la Red Internacional de Bosques Modelo

580 calle Booth
Ottawa, Ontario, Canadá

ribm@ribm.net
Fax: +613-947-9020

ribm.net

