



CHACHAFRUTO

Fruto de vida inédito

Recetario Memoria del ciclo

¿Qué hay de comer?

Chachafruto

Erythrina edulis

Nativo de Sur América, descubierto en el Perú, el chachafruto conocido también como balú, habijuela, nupo, poroto, calú, nopas, frijol de monte. Es un árbol de color marrón oscuro y de aproximadamente 25 metros de altura.

Fue introducido en Colombia por la comunidad Igna descendiente del imperio Inca a través de caminos pre hispánicos por el valle del Sibundoy y mas tarde esparcido por el altiplano Cundiboyacense y las montañas de la gran Antioquia donde fue exterminado durante la colonización cafetera hace más de 90 años.

Es una planta sagrada para los Iguas y otras comunidades indígenas de Perú, Bolivia, Venezuela y Ecuador, tanto por sus propiedades nutritivas como por sus poderes curativos.

Es una especie considerada como madre de agua ya que sus raíces ayudan a estabilizar el suelo en las orillas de los ríos y las quebradas, así como a fertilizarlo por su capacidad de fijar nitrógeno.

Su zona de vida predilecta se encuentra entre los 1500 y 2600 m. s. n. m. con lluvias de +/- 2500 mm anual es decir en la tierra templada.

El chachafruto es un ingrediente versátil de sabor neutro y contextura maleable, representa la generosa relación de la naturaleza con el hombre, árbol y fruto de exuberante apariencia y excepcionales cualidades nutricionales, es un ingrediente de preparación sencilla y estructura naturalmente compleja.

Presentamos en este pequeño manual recetas sencillas que permitirán disfrutar de un gran alimento.

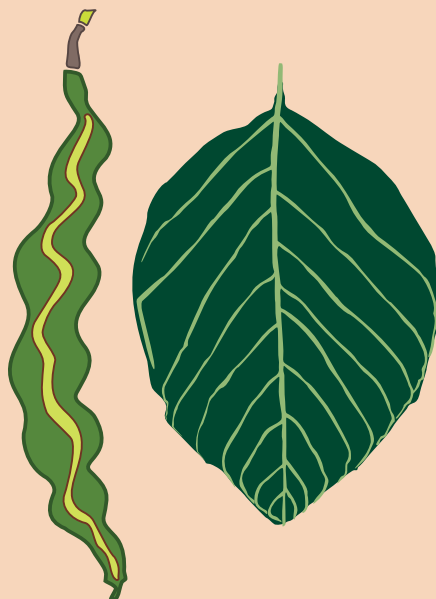
Chachafruto

Erythrina edulis

Vaina

Es muy nutritiva para rumiantes como cabras y vacas, también se elaboran preparados para alimentar cerdos.

La vaina de *E. edulis* es una legumbre lampiña, cilíndrica que crece en racimo de diámetro entre 3 y 3.5 Cm de diámetro y largos que oscilan entre 32 cm con vainas de 6 semillas y 55 cm con vainas de hasta 11 semillas.



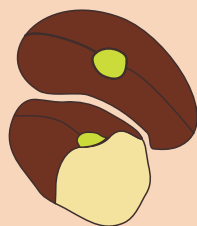
Hoja

Se usa como alimento de vacas, cabras, caballos, cerdos, pollos, gallinas y conejos.

Las hojas también se secan y muelen para obtener una harina que le da un mejor color a la piel y huevos de las aves que la consumen.

Fruto

La semilla es un fruto gigante de configuración cóncava -convexa, formada por dos cotiledones de color blanco verdoso unidos por una parte plana, el tamaño de las semillas oscila entre 3 y 7 Cm de largo por 2 o 3 centímetros de diámetro. La cascara según el nivel de maduración va de un rosado hasta un tono marrón o colorado oscuro.



Porcentaje de eficiencia proteica 1.15

> La lenteja 0,91

> El frijol 0,88

Flor



El árbol de Chachafruto es de un alto valor ornamental produce flores en abundancia, las flores están agrupadas en una inflorescencia definida tipo racimo que mide hasta 45 cm.



inflorescencia

Una inflorescencia consta de hasta 200 flores. Las flores individuales del chachafruto son completas, es decir que poseen los cuatro verticilos florales.

El Cáliz es de color verde o verde rojizo jaspeado.

La corola está formada por los petalos que van de color rojo intenso a amarillo. cada flor tiene un tamaño de 0,8 a 1,2 cm.

Masa de chachafruto

Se usa para preparar variedad de platos como postres, tortas, natillas, pasteles, croquetas, guisos de pollo, coladas, sopas y cremas, entre otros. En todas las formas de preparación se debe retirar la cascara.

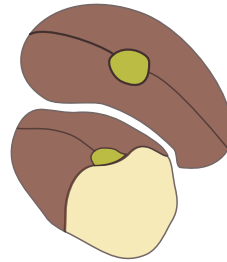
10 Raciones

Tiempo de cocción 30 minutos

Ingredientes

1 Kilo de chachafrutos

6 Litros de agua



Preparación

Lo mas recomendable es elaborar la masa con el chachafruto recién cogido cuando la cascara aun esté brillante para mantener su suavidad y dulzura natural.

Cocinar en agua por media hora, al cocinar las semillas(el grano), sobre la superficie se forma una espuma blanca, la cual debe ser retirada con un cucharon, pues si se deja, da un sabor desagradable.

Luego de la cocción sacar, dejar reposar, pelar, moler o triturar.

Reservar para usar como base de preparación para otras recetas.

Chachafruto
Erythrina edulis

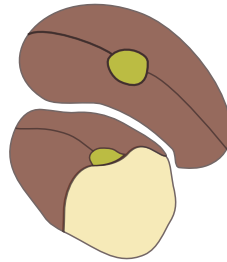
Arequipe de chachafruto *

4/6 Raciones

Tiempo de cocción 20 minutos

Ingredientes

- 1 Kilo de chachafrutos
- 4 Litros de agua
- 2 Litros de leche
- 1 Cucharada pequeña de sal
- 750 Gramos de azúcar
- 1 Astilla de canela



Preparación

Licue la masa de chachafruto con los 2 Litros de leche, agregue el azúcar y cocine a fuego lento.

Aparte en un poco de agua hierva la canela, posteriormente agregue a la mezcla espesa, una vez lista retire del fuego disponga en recipientes de vidrio y deje enfriar.

Fuente: Breve recetario de cocina tradicional
COREDUCAR
Colegio Monseñor Ramón Arcila Ramírez. Pag 17*

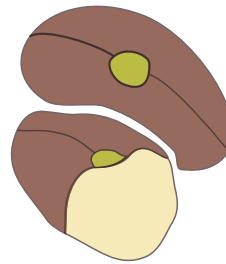
Empanadas de Chacharuto (Carmen de viboral)*

4/6 Raciones

Tiempo de cocción 20 minutos

Ingredientes

- 1 Kilo de masa de maíz
- 3 Litros de agua
- 1 Lb de Chachafruto
- 1 Lb de tomate de aliño
- 1 Cebolla de huevo blanca
- 2 Ramas de cebolla de verdeo
- Sal
- Aceite



Preparación

Se prepara un guiso sofriendo el tomate, la cebolla de huevo y la cebolla de rama, sal y aliños (pimienta y comino), se le adiciona a la masa de chachafruto y se mezcla muy bien. Aparte se prepara una masa para empanadas de maíz amarillo cocinado y molido, con esta masa se arman bolitas y luego telas delgadas, se rellenan con el puré de chachafruto condimentado con el guiso, se cierran y se fríen en abundante aceite a fuego alto hasta tostar.

.

Fuente: Breve recetario de cocina tradicional
COREDUCAR
Colegio Monseñor Ramón Arcila Ramírez. Pag 23*

Chachafruto
Erythrina edulis

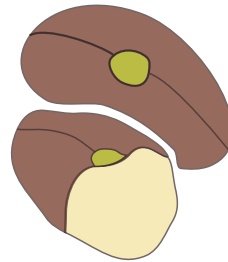
Arepas de chachafruto (Carmen de viboral)*

4/6 Raciones

Tiempo de cocción 20 minutos

Ingredientes

500 Gr de masa chachafruto
500 Gr de masa de maíz blanco
5 Cucharadas de chía hidratada
1 Cucharada pequeña de sal
10 Gr de Cúrcuma



Preparación

Mezclar la masa de chachafruto con la masa de maíz blanco, adicionar cúrcuma para darle color, y las semillas de chía para darle textura, condimentar con sal y amasar los ingredientes para conseguir una mezcla homogénea.

Tomar bolas medianas de masa para armar las arepas humedeciendo los dedos de vez en cuando, asar en una parrilla hasta dorar por ambos lados.

Fuente: Laura Salazar Olivares
Estudiante de Nutrición y dietética
Universidad de Antioquia

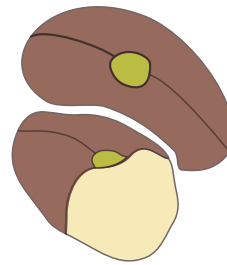
Almojábanas de chachafruto

8/10 Raciones

Tiempo de cocción 20 minutos

Ingredientes

- 1 Lb de masa chachafruto
- 1 Lb de cuajada
- 3 huevos
- 100 Gr de mantequilla
- 2 Cucharadas pequeñas de polvo de hornear
- 200 Gr de harina de maíz
- 1 Cucharada pequeña de sal y 2 Cucharadas pequeñas de azúcar



Preparación

A la masa de chachafruto se le adiciona la cuajada molida, los huevos, la sal, el azúcar, la mantequilla, el polvo de hornear, la harina de maíz. Se mezclan los ingredientes, se les da forma a las almojábanas tomando una parte de masa moderada. Se llevan al horno precalentado a 350 grados centígrados durante 30 minutos.

FUENTE: Chachafruto, Otro manjar alimenticio 07 de diciembre de 1998 disponible en www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-810182

Chachafruto
Erythrina edulis

Chachafritas (Carmen de viboral)*

4/6 Raciones

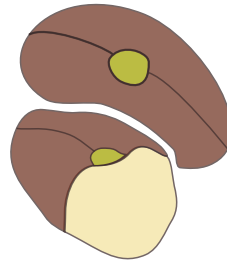
Tiempo de cocción 20 minutos

Ingredientes

1 Kilo de chachafruto

Aceite de girasol suficiente para freír

Sal



Preparación

Cuando se tienen los frutos sin vainas , se les quita la cáscara o cutícula ya que es poco digerible, luego se lavan muy bien , se taján finamente y se ponen en agua fría con sal, se escurren muy bien y se fríen en aceite caliente hasta que adquieran una textura semejante a la de las papas fritas.

Fuente: Breve recetario de cocina tradicional
COREDUCAR
Colegio Monseñor Ramón Arcila Ramírez. Pag 22 *

Fuentes bibliográficas

Santos Nevis Octubre 15 de 2019 El chachafruto o balú www.hippieslive.com

Chachafruto, Otro manjar alimenticio 07 de diciembre de 1998 disponible en www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-810182

Conversaciones con Ligia Marin Jardín Antioquia en vereda La Floresta

Biología floral y fonología del chachafruto

Barrera M. Nancy, Mejía L. Mercedes, Cuaderno de Educación ambiental #5, 1999
Universidad nacional de Colombia sede Palmira