



ESPANICA

Anacardo Ecológico Natural

de cooperativas de mujeres nicaragüenses

Comercio Justo

¿Anacardo o marañón?

*Lo que nosotros llamamos **anacardo** en Nicaragua se conoce como la semilla del **marañón**, un árbol de entre 7 y 12 metros de altura que da un pequeño fruto del que pende una semilla en forma de riñón.*

*El **marañón** tiene dos importantes características.*

- *Es ideal para ecosistemas secos y de suelos pobres como los del trópico nicaragüense.*
- *Es un árbol de crecimiento rápido y fácil reproducción, siendo por ello muy útil para la **reforestación** y el **control de la erosión**.*

*Por si fuera poco, el **marañón** es un árbol económicamente rentable. Además de la semilla, el fruto puede transformarse en forma de conservas dulces, o fermentarse para la elaboración de vinagres.*

Cooperativas de mujeres

El CIPRES (ONG nicaragüense) viene apoyando a diversas cooperativas de mujeres dedicadas a la transformación y envasado de la semilla del marañón en los municipios de Somotillo y Tecuaname. Al transformar ellas mismas su materia prima no ceden este valor añadido a los intermediarios internacionales. ESPANICA completa esta estrategia haciéndolas partícipes también del valor añadido de la comercialización.

*ESPANICA, la comercializadora de los campesinos asociados nicaragüenses, lleva desde 1997 distribuyendo en España un excelente **café arábica**, con gran acogida en el consumidor solidario –tanto por su calidad como por el modelo de cambio estructural en lo económico que promueve–.*

Con la comercialización del anacardo cumplimos varios objetivos:

- favorecemos la creación de empleo cooperativo en Nicaragua, dando salida a los productos de la Economía Popular*
- diversificamos la producción y la exportación, introduciendo a las mujeres como trabajadoras mayoritarias y apoyando una región diferente a la cafetalera, en este caso el Trópico Seco*

☑ *impulsamos el Comercio Justo, consolidando una iniciativa estratégica de control de los beneficios por parte de los productores*

☑ *diversificamos la oferta al consumidor solidario, permitiéndole optar por un aperitivo natural, sin procesos ni aditivos químicos.*

Sustituir los tradicionales “snacks” por un producto 100% natural que además contribuye a la sostenibilidad ecológica de las comunidades productoras es una opción doblemente interesante que favorece el Comercio Justo

El proceso de transformación de la semilla de anacardo es sumamente laborioso. Consta de 10 pasos:

1. Cosecha
2. Secado solar (3 días)
3. Remojo (12 horas)
4. Baño aceite (breve fritura)
5. Apertura nuez (con máquina manual)
6. Hornear la semilla
7. Descascarillar (con un cuchillo)
8. Ligero tueste final (medida higiénica)
9. Enfriado
10. Envasado



**Tanto esfuerzo
no es retribuido
justamente
por el mercado
neoliberal**



CÓMO CONSEGUIRLO

De la misma manera que te hacemos llegar el CAFÉ DE NICARAGUA puedes solicitarnos este delicioso anacardo, ligeramente tostado y sin sal

	Peso	Precio (sin IVA)	Precio (con IVA 10%)
<i>Bolsas unitarias</i>	85 gr.	1,81 €	1,99 € (aprox.)
<i>Pedido mínimo (20 bolsas)*</i>	1,7 Kg.	36,20 €	39,82 € (aprox.)
<i>Caja de 50 bolsas</i>	4,25 Kg.	90,50 €	99,55 € (aprox.)

** Sólo podremos servir este pedido mínimo si va asociado a la compra de café.
En caso contrario, el pedido mínimo serán 50 bolsas.*

PROPIEDADES DEL ANACARDO

El Anacardo es un alimento maravillosamente rico en proteínas, fibra y ácidos grasos insaturados (94%). Es energético, fortifica la memoria y disminuye el nerviosismo. Contiene vitaminas B1 y B2, vitamina E, calcio, ácido fólico y mucho magnesio.

- *Las grasas monoinsaturadas reducen el colesterol y los triglicéridos, y colaboran a disminuir la tensión arterial, por lo que son muy beneficiosas para el corazón.*
- *Las grasas poliinsaturadas (Omega-3 y Omega-6) reducen igualmente el colesterol y, por tanto, el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Además, contribuyen en la mejora del sistema inmunológico.*
- *La fibra favorece el tránsito intestinal, previene el cáncer de colon y ayuda a controlar la obesidad.*
- *La Vitamina E actúa como antioxidante en las células, lo que contribuye a la regeneración de los tejidos y, por tanto, a evitar el envejecimiento. Además, reduce el riesgo de enfermedades cardíacas.*
- *La Vitamina B1 es esencial para la nutrición, por cuanto permite el metabolismo de los hidratos de carbono.*
- *La Vitamina B2 interviene en la respiración celular, la desintoxicación hepática, el desarrollo del embrión y el mantenimiento de la envoltura de los nervios. Mejora el estado de la piel, las uñas y el cabello*
- *El Acido Fólico es imprescindible en los procesos de división y multiplicación celular. Su aporte es importantísimo durante el embarazo.*
- *El Magnesio tonifica el cerebro y potencia el sistema neuromuscular.*
- *El Calcio es muy importante en la formación y mantenimiento de la estructura ósea. Interactúa con el magnesio y otros minerales para potenciar sus efectos.*

El consumo del anacardo está especialmente recomendado para niños, deportistas, estudiantes y, en general, para toda persona que realice trabajo físico e intelectual fuerte. No produce efectos nocivos en las personas diabéticas.

En la India, este grano se utiliza mucho en la medicina tradicional.

Sus ventajas se describen en el Ayurveda, que es un sistema tradicional de medicina con una antigüedad de 3000 años. Los granos se describen en esta enciclopedia como fortificantes, regeneradores y estimulantes del apetito.

El grano de anacardo estaría dotado además de propiedades particulares como las de disminuir los trastornos renales, la artritis, el reuma y hasta el eczema.

Del ANACARDO NATURAL de las Cooperativas de Mujeres Nicaragüenses, podrían destacarse además las siguientes particularidades:

- *Su cultivo se ha llevado a cabo sin utilización alguna de agroquímicos.*
- *La ausencia de sal evita trastornos en la presión sanguínea;*
- *No ha sido frito, con lo que se descartan los indeseables residuos de grasas saturadas y se evita la destrucción de los ácidos grasos esenciales que tan valiosos son en su contenido.*
- *No ha sido asado al fuego, lo que impide excesos de tueste que pueden ser perjudiciales para la salud.*

Y NO ENGORDA... Un reciente estudio de la Escuela de Salud Pública de Harvard asegura que el consumo de frutos secos, lejos de engordar y no obstante su composición rica en grasas, ayuda a adelgazar y a prevenir los problemas cardiovasculares.

(Fuente: Agencia EFE; 14-02-2002)