

JAM PLOM

Institución Educativa de La Sagrada Familia - San Andrés Islas Colombia – No. 1 - Septiembre 2007

“Formando personas. Educando en y para la vida”



Jam plom maduro y pelado



Retirando la corteza



Productos de jam plom

Fruta cenicienta

Jam Plom es un proyecto de investigación realizado por estudiantes de este colegio sanandresano.

Por muchos años, en la región insular, el jam plom ha representado un modo de vida para familias de bajos recursos. Su explotación en forma de casquitos verdes con sal se ha generalizado como venta informal a la salida de colegios y en la playa; sin embargo, poco se conoce de sus propiedades y valor nutricional y nadie se ha preocupado por desarrollar empresa aprovechando sus bondades gustativas como fruto maduro y la facilidad con que puede implementarse su cultivo.

Si bien es una fruta delicada en su óptimo estado de maduración, son múltiples las formas que permitirían almacenarlo poscosecha y obtener productos de conserva desarrollando famiempresas.

La fruta madura de un sabor muy agradable se consume cruda, pero también se puede procesar para preparar mermeladas, jugos, postres siropes, deshidratados y conserva en vinagre y salmuera.

El jugo colado de la fruta cocida produce una excelente gelatina, por su contenido en azúcares, se emplea también para producir licores y vinagre.

Los brotes nuevos y hojas son ácidos y se comen crudos o cocinados como verdura en zonas del norte de Centroamérica.

También posee propiedades medicinales; los frutos se consideran diuréticos y antiespasmódicos. La decocción del fruto se usa para bañar heridas y curar úlceras en la boca. Con la fruta se prepara un jarabe para curar la diarrea crónica. La decocción astringente de la corteza se usa como remedio para la sarna, úlceras, disentería y para hinchazón causado por gas intestinal en bebés. El jugo de las hojas frescas es un remedio para úlceras y la decocción de hojas o la corteza se usa para la fiebre.

Primer puesto en la feria



En la feria departamental de ciencia y tecnología

Después de documentarnos en la red, bibliotecas e ir tras la voz de los abuelos, nos dimos a la tarea de sacarle provecho a esta fruta que cuando madura se desperdicia en el suelo o sirve de alimento a pájaros, murciélagos o cerdos.

Con la ayuda de nuestras profes de ciencias naturales dedicamos largas horas a experimentar recetas y cada vez nos entusiasmábamos más. Así, de una fruta de la que se consumía verde y con sal o se daba madura a los cerdos, se sacaron entre otros productos: un licor de excelente sabor, confituras, mermelada, deshidratado, jarabe, vinagre, encurtido, gelatina, torta, galletas.

Presentamos nuestro trabajo en la feria escolar departamental y tuvimos la recompensa a nuestro esfuerzo, primer puesto y un premio de un millón de pesos para continuar con la investigación. Fue nuestra gran satisfacción. El siguiente paso es trabajar la conservación de los productos.