

MUJERES EN CAFÉ – IWCA HONDURAS EN LA CRISIS COVID-19 MAYO 2020



CONECTAR

EMPODERAR

AVANZAR

FUERZA FEMENINA GARANTIZANDO LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

UN ROL SUMAMENTE IMPORTANTE



Nuevo mes, la misma cuarentena...

Teniendo un poco más de tiempo en nuestras manos en los últimos meses, probablemente nunca habíamos podido actualizar noticias y compartir historias como lo hemos hecho en estos últimos días. Y lo más bonito es que aun ...seguimos teniendo muchas más historias que compartir.

En primer lugar, ¡estamos increíblemente emocionadas de presentarles los esfuerzos de nuestras compañeras, ejemplos de resiliencia e innovación en estos tiempos de COVID-19.

Esta serie nos muestra la fuerza femenina detrás de la iniciativa maravillosa y muy necesaria de SEGURIDAD ALIMENTARIA. Las mujeres cafetaleras nos cuentan sus experiencias y condiciones en las que se están desarrollando en medio de la pandemia.

Desde la primera semana que se decretó el aislamiento se evidenció que las Mujeres en Café de Honduras han elaborado alimentos, conservas, vinos y probado todo tipo de remedios a base de plantas medicinales para fortalecer el sistema inmunológico. Han iniciado sus huertos familiares o diversificado sus cultivos. Siempre ocupadas buscando maneras de subsistir, y asimismo combatir positivamente el efecto psicológico negativo del encierro, la incertidumbre que junto al cansancio por sus labores y obligaciones en el hogar es muy arduo. Han buscado ingresos adicionales y algo de independencia económica elaborando productos que venden en sus círculos comunitarios o intercambian por otros productos alimenticios. Como siempre, cuidando a todo el mundo y bajo esta convicción varias se han volcado de lleno a sembrar, cuidar, cosechar y entregar los alimentos que llegan a nuestras mesas.



Las **MUJERES EN CAFÉ** han encontrado y luchan por encontrar dentro de ellas mismas la determinación de optar por la alegría,

y con esta fuerza asegurarse que sus posibilidades de afrontar las batallas presentes y futuras con éxito son mucho más altas. Optando por la alegría viven sus vidas en alegre determinación..

Y con esta decisión como herramienta frente a la adversidad usan sus hábitos para vivir en resiliencia Las **MUJERES EN CAFÉ** hondureñas son orgullo y ejemplo a seguir.

CONECTAR – EMPODERAR - AVANZAR

JALAPEÑOS

Muestran a las mujeres como agentes del cambio en el sistema alimentario



Como la primera mujer productora de *chiles jalapeños* en La Paz nuestra compañera **Edna Santos** cuenta que debido sus numerosas propiedades medicinales estos chiles son muy atractivos en los mercados de **alimentos saludables y especialmente porque son el**, ingrediente clave de la popular comida mexicana. Orgullosamente nos presenta su producto ya listo para su distribución con su marca propia “*Jalapeños Valentina*”. Y si bien este emprendedurismo es un gran motivo de satisfacción nos dice “*Nunca poder sus tituir el amor que le tengo a la producción del CAFÉ*”.



APRENDIZAJE a base de explosión de sabor y picante

El chile jalapeño —así llamado por su centro tradicional de producción, la ciudad mexicana de Xalapa, en Estado de Veracruz— o chile cuaresmeño es una de las verduras más picantes de *Capsicum annum* más extensamente cultivadas y consumidas en América. Con color y sabor los chiles catrachos han ganado terreno en el mercado internacional, donde son apetecidos por los consumidores debido a los altos estándares de calidad e inocuidad del producto. Las exportaciones de productos no tradicionales en Honduras han tenido un significativo repunte en los últimos años, donde se incluye el chile jalapeño. Y desde el 2013 la producción y exportación del chile picante se quintuplicó. Especialmente exportado para el mercado mexicano, la mayoría del chile jalapeño cultivado a escala comercial en Honduras se encuentra en el valle de Comayagua y varios municipios del Oriente. Honduras ha sido el mayor exportador de chile jalapeño de Centroamérica seguido por Guatemala y Costa Rica, de acuerdo a los indicadores de exportación de estos países en los últimos tres años.



CONECTAR – EMPODERAR - AVANZAR



MUJERES EN CAFÉ HONDURAS- CRISIS COVID 19 Y SEGURIDA ALIMENTARIA

A DIOS ROGANDO

... Y CON EL AZADON DANDO

Edna Santos originaria de Marcala decidió irse Teupasenti, El Paraíso lejos de todo lo que conocía aprovechando la oportunidad que le daban de utilizar una tierra de labranza para sembrar maíz, frijol, tomate y cebolla. Siempre buscando ser su propio jefe trabajo antes en la compra- venta del café. Motivada por un amigo a sembrar hortaliza, utilizando todos sus ahorros inicio primero con chiles jalapeños y otros intentos fallidos.

Sin embargo, el trabajar en el rubro del Sector Café nos ha hecho a muchas mujeres en café creer que nosotras las mujeres podemos competir. Yo afortunadamente también tengo el apoyo de mi esposo.

Nos dice que su trabajo es su manera de colaborar en la crisis y que no tiene miedo. Ni siquiera cuando va sola hasta Juticalpa a entregar frijoles porque mi deseo es ser inspiración para muchas mujeres que si se puede ser independiente

Naci y crecí en fincas de café y debido a eso me motivo a seguir la secuencia de la agricultura que me heredaron mis padres y eso me motiva a ser una guerrera sin fronteras en este rubro tan bello como es el agro!

Elia Chávez en su finca *La Guruma* cerca de La Florida La Paz se ha dedicado nos solo a cultivar hortalizas sino a compartir recetas y sus conocimientos de nutrición enseñándole a las nuevas generaciones como cocinar y utilizar vegetales en los alimentos. Su compromiso con el cuidado y respeto del medio ambiente va también más allá. Preocupada por la tala discriminativa del bosque me cuenta que preocupada con su esposo pasean y patrullan por el bosque al ir a trabajar

Igual junto a sus nietos hacen excursiones para buscar insectos. Y nos dice que para verdaderamente cuidar nuestro entorno es disfrutar y compartir con los amigos y la familia.



AMUCAFEH –Alianza de Mujeres en Café Honduras

CONTACTO:
Username: @MujeresencafeHON
Email: amucafeh@gmail.com

<https://www.facebook.com/pg/MujeresencafeHON>
International Women's Coffee Alliance (IWCA), www.iwca.org

CONECTAR – EMPODERAR - AVANZAR

SONIA MERCEDDES VASQUEZ

DESARROLLANDO
NUEVOS PRODUCTOS
APLICANDO LA
ECOTECNOLOGIA



Innovadora y buscando alternativas para la generación de nuevos ingresos y darle mayor valor a su producción agrícola ha transformado su solar familiar en un centro experimental de ECOTECNOLOGIAS.

Utilizando este conjunto de técnicas aplicadas para garantizar el uso de los recursos naturales de manera limpia ha creado una empresa dedicada a la producción, proceso y comercialización de CURCUMA producto medicinal y condimento codiciado por chefs, naturistas y practicantes de la buena cocina y la vida sana. Que además por sus propiedades antiinflamatorias y curativas tiene usos medicinales.

Además de Café se ha propuesto diversificar su línea de productos, para incluir el algodón, miel, pulpa de café deshidratada y hortalizas para consumo familiar. Añadiéndole a esto la operación de empaque de sus productos en diferentes tamaños que significan opciones direccionadas a un potencial crecimiento agroindustrial.

Muy esperanzada nos dice: “La agregación de valor a lo largo de las cadenas agro productivas es un aspecto estratégico que debemos aplicar, ya que mejora nuestras condiciones de vida. Nos abre puertas a la comercialización y le da calidad, variedad y seguridad de un producto local de mayor acceso al consumidor.

**Para Mayor información y ordenes:
+ (504) 95226729**



MUJERES EN CAFÉ HONDURAS CRISIS COVID 19 Y SEGURIDA ALIMENTARIA

Las Mujeres en Café de Honduras están mejorando su productividad, cuidando el medio ambiente y añadiéndole valor a los productos que cultivan demostrando ser la clave para lograr un crecimiento estable y sostenido no solo de sus hogares, y del Sector Cafés sino del sector agroindustrial del país. Las investigaciones han ido demostradas que los subproductos del café tienen infinidad de propiedades que los convierten en materias primas de interés para la industria.

La agroindustria que podemos generar del Café representaría una alternativa para agregar valor a la producción, cada vez más afectada por las pérdidas por cosechas y la baja productividad por efectos del cambio climático.

Con su ejemplo nos dicen que se necesita transformar los productos alimentarios, convertirlos y darles valor, para generar oportunidades de trabajo y el acceso a mercados nacionales e internacionales.



**AMUCAFEH –
Alianza de Mujeres en Café
Honduras**

CONTACTO:

Username:

@MujeresencafeHON

Email: amucafeh@gmail.com

[https://www.facebook.com/](https://www.facebook.com/pg/MujeresencafeHON)

pg/MujeresencafeHON

International Women's

Coffee Alliance- IWCA

Honduras www.iwca.org

CONECTAR – EMPODERAR - AVANZAR

PULPA DE CAFÉ DESHIDRATADA

SUBPRODUCTO DEL CAFÉ: VALOR AGREGADO PARA EL NEGOCIO Y LOS RESULTADOS, AUNQUE TODAVÍA INCIPIENTES SON MUY PROMETEDORES.



Cuando escuchamos la palabra “café”, pensamos en la bebida o en los granos. Sorprendentemente el café verde que es tostado implica solo el 40% del peso de una cereza de café. El 60 % restante es eliminado durante el proceso de beneficio. En términos económicos, más de la mitad del peso del café cosechado no genera utilidades. En términos ambientales, los subproductos están yendo a parar a las fuentes de agua generando problemas de contaminación. Es por esta razón que varias de las inquietas y emprendedoras **Mujeres en Café de Honduras** han enfocado sus esfuerzos en darle a

estos subproductos usos alternativos que le proporcionen valor agregado a sus cosechas.

La pulpa de café es un material fibroso, mucilaginoso que se obtiene de la cereza madura del café y ha sido considerada como un desecho en la producción cafetera. Más se ha descubierto que, es rica en carbohidratos, proteínas, minerales, potasio, taninos, cafeína, polifenoles y posee un alto contenido de antioxidantes. Tiene propiedades prebióticas (que ayudan a la digestión) y antimicrobianas, que disminuyen el riesgo de crecimiento de bacterias. Y puede ser utilizada en

cereales, harinas y para preparar tés que normalmente tiene notas de vainilla, cereza y madera. Muchos experimenten con su preparación y la mezclan con jengibre, canela y otras especias.

Además, tiene usos de tipo agropecuario porque también sirve para: compostaje, alimentación animal, producción de fertilizante orgánico y biogas.

Por la gran diversidad de uso que tiene ya hay en el mercado productos derivados de la pulpa de café. Especialmente en la industria alimentaria tiene muchas presentaciones, generalmente empacadas al vacío o en empaques artesanales dependiendo de su uso.



KOMBUCHA

UNA INFUSIÓN CON PROPIEDADES PROBIÓTICAS

La última tendencia, esta bebida fermentada con propiedades pro bióticas y detox que, con sus pequeñas burbujas, constituye una alternativa 100% natural a los refrescos tradicionales. También se pueden obtener sabores diferentes si se añaden frutas naturales tras el proceso de fermentado.



CATRACHA COFFEE, con su visión de promoción de la seguridad alimentaria mantiene su programa “Comunidad Catracha” gestionando donación de semillas. Proveyendo tutoría, capacitación y financiación a las familias para que cultiven lo que quieren comer. Promoviendo reuniones para comer lo que cada uno ha cultivado en su propio huerto familiar y apoyando el mercado dominical frente a su sede en San Elena La Paz donde mujeres y los jóvenes venden artesanías, alimentos y verduras. Viendo estas actividades como la oportunidad de construcción comunitaria que se puede convertir en la acción que ayudará a la comunidad a prosperar. Entre sus proyectos más innovadores destacan los talleres semanales de cocina, muchas veces con chefs voluntarios que enseñan y comparten recetas y menús nutritivos. La preparación de KAMBUCHA es parte de las nuevas recetas en aprendizaje y practica no solo por su sabor exótico sino como experimento para ser aplicado a las dietas por su valor nutricional.

AMUCAFEH – Alianza de Mujeres en Café Honduras

CONTACTO:

Username: @MujeresencafeHON

Email: amucafeh@gmail.com

https://www.facebook.com/pg/MujeresencafeHON

International Women's Coffee Alliance- IWCA Honduras

www.iwca.org