



Como remover el veneno de la harina de mandioca

¿QUÉ PROVOCA EL VENENO DE LA HARINA DE MANDIOCA?

Cuando tú comes harina de mandioca amarga que no ha sido debidamente procesada tú puedes contraer:

- Envenenamiento rápidamente después de comer harina, lo que causa mareos, dolor de cabeza y estómago, diarrea, vómitos y a veces la muerte.
- *Konzo*, que es una parálisis permanente en las piernas y la persona no puede caminar. Esto ocurre varias semanas después de haber comido harina de mandioca no procesada.

Como remover el veneno

1



Es muy simple.
Toma la cantidad de harina que tu quieres cocinar.

2



Pon harina en una fuente, alisa la superficie de la harina y luego marca la altura que ésta alcanza en el recipiente con la punta de un cuchillo.

3



Agrega agua limpia poco a poco revolviendo hasta que el harina se humedezca y alcance el nivel que tenía el harina seca (marcado anteriormente). La harina debe estar completamente húmeda, pero no como papilla ni menos con burbujas o harina seca.

4



Desparrama la harina en un tamiz o esterilla o cualquier superficie lisa y limpia usando una cuchara o tu mano, el grosor de la harina en la esterilla no es más alto que el grosor de tu uña. Después puedes dejar la harina al sol por 2 horas o en la sombra por 5 horas.

5



Pon agua en una olla, hiévela y vierte la harina tratada hasta que adquiera la consistencia adecuada. Puedes usar menos agua de lo habitual porque el agua que contiene la harina también cuenta.

6



Ahora tu puedes estar seguro que le estás dando buena comida a tu familia y que esta no causará envenenamiento o parálisis.