

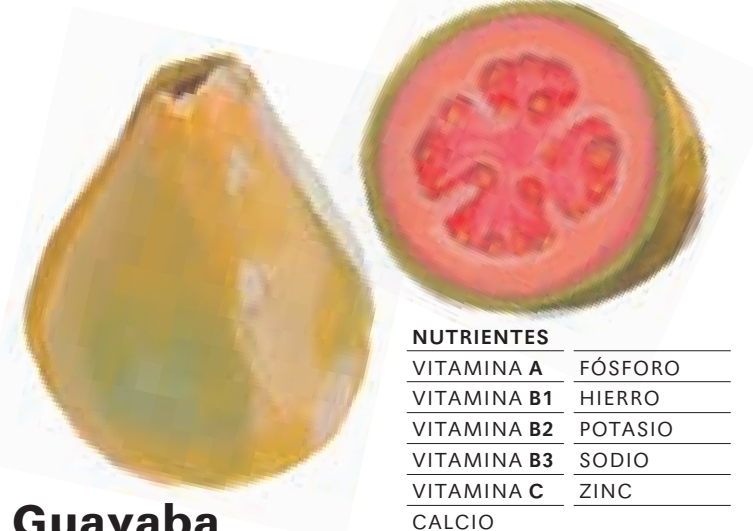


Cuenca del Lago de Maracaibo

PAISAJE HUMANIZADO
TRADICIÓN ALIMENTARIA

En esta unidad natural existen amplias superficies cultivables, donde se adaptan diferentes especies de frutas, desde aquellas que crecen en el piedemonte andino hasta las que prefieren climas más cálidos y secos, como el zapote, el níspero, la guayaba y la uva.

Tres frutas que nos proveen vitaminas y minerales



NUTRIENTES	
VITAMINA A	FÓSFORO
VITAMINA B1	HIERRO
VITAMINA B2	POTASIO
VITAMINA B3	SODIO
VITAMINA C	ZINC
CALCIO	

Guayaba

Es una fruta originaria de América tropical que crece desde México hasta Brasil. Con ella se preparan jugos, compotas, jaleas, mermeladas, conservas. Es rica en vitamina C; sus propiedades no se pierden incluso después de que se procesa la fruta.



NUTRIENTES	
CALCIO	SODIO
HIERRO	ZINC
MAGNESIO	
POTASIO	

Níspero

Es originario de México y América Central. Esta fruta, dulce y pulposa, se consume fresca, en refrescos, jaleas y helados. El tronco del níspero contiene un látex que era extraído antiguamente para hacer el chicle.



NUTRIENTES	
VITAMINA B3	POTASIO
VITAMINA C	MAGNESIO
ÁCIDO FÓLICO	CALCIO
FÓSFORO	

Uva

Originaria de Asia Central, se adapta maravillosamente a estas tierras. Se consume fresca o deshidratada, como pasa. De ella se preparan vinos y dulces. La uva es rica en minerales, importantes para el funcionamiento del organismo. Es una fruta regeneradora, limpiadora y desintoxicante.

Aquí los productos de la tierra, el mar y una larga tradición en los fogones se combinan para crear una gastronomía con acento local.

El consumo de plátano y la comida elaborada con coco son los aportes más significativos. La leche fresca de este fruto se usa en diferentes guisos de carne, de chivo, de conejo y de pato. También en las tradicionales conservas. El mojito en coco, a base de pescado, es expresión culinaria del pueblo wayúu.

Otros platos típicos son el escabeche costeño, el consomé de chipichipi, la macarronada, los bollos pelones y el emblemático patacón zuliano.



BOLLOS PELONES	
Ingredientes	Aceituna
Carne de res	Alcaparra
Ajo	Laurel
Escalonia	Sal
Pimentón	Pimienta
Cebolla	Agua o vino blanco
Tomate	Orégano

En este territorio, por su sobresaliente producción ganadera, se aprecia una infinidad de derivados lácteos. Aquí se originó una extraordinaria variedad de quesos, entre ellos el de año, de concha negra, y el tipo palmizulia, un suave queso fresco con grandes agujeros. Igualmente, se producen quesos de leche de búfala, suero, nata, crema de leche y picantes de leche y de suero.

El cálido clima de la región invita a probar los refrescantes y coloridos cepillados o raspados maracuchos, y bebidas tradicionales como el guarapo de piña, el agua de horchata, el guarapo de papelón con limón, la chicha de arroz y a degustar los huevos chimbos y el dulce de icaco.



CONSERVA DE COCO

QUESO DE AÑO Y DE PALMITA



PATACÓN	
Ingredientes	
Plátano verde	
Aceite	
Sal	
Vinagre	
Pimienta	



Producción general: Ediciones Fundación Empresas Polar. Autores (lám.102): Sagrario Berti y Freddy Leal. Colaboradora: Gelsi Álvarez. Concepción de las estrategias de edición gráfica y proyecto de diseño: VACA Visión Alternativa