

Los Andes

PAISAJE HUMANIZADO

TRADICIÓN ALIMENTARIA

Aquí la diversidad geográfica permite el cultivo de frutales tanto de zonas cálidas como templadas. Algunos, como la granada y el higo, se adaptan a alturas intermedias (700–1000 msnm), mientras que otros, como la chirimoya, demandan un clima más frío. También se producen moras, fresas y duraznos.

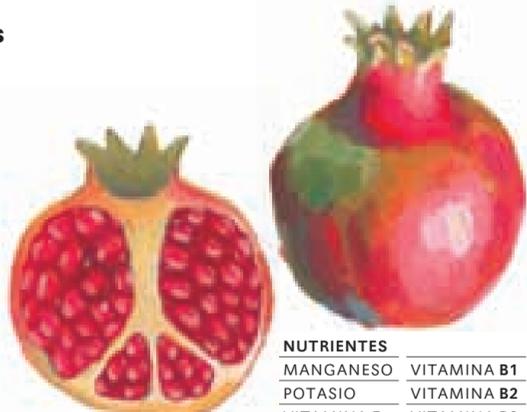
Tres frutas que nos proveen vitaminas y minerales



NUTRIENTES	
VITAMINA A	HIERRO
VITAMINA C	FÓSFORO
MAGNESIO	CALCIO
POTASIO	

Chirimoya

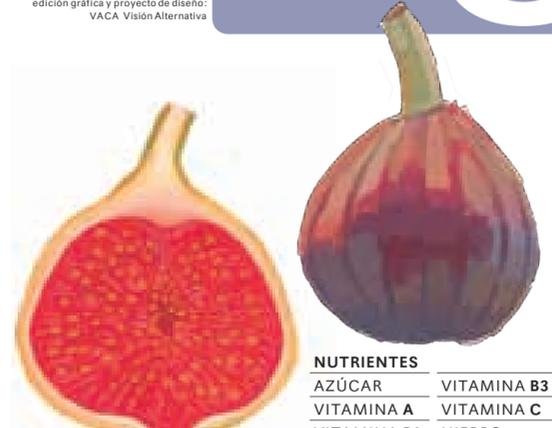
El curioso nombre de esta fruta se extiende a casi toda América. Se cree que proviene de la voz quechua *chiri*, que quiere decir «frío», pues la planta se origina en los Andes de Perú y Ecuador. Su sabor es dulce y se consume fresca o en la preparación de refrescos y helados. Junto a la piña es considerada la fruta del trópico americano más exquisita.



NUTRIENTES	
MANGANESO	VITAMINA B1
POTASIO	VITAMINA B2
VITAMINA E	VITAMINA B3
VITAMINA C	VITAMINA B9

Granada

Es una fruta exótica que proviene del sudeste de Asia (Irán, Afganistán, Pakistán), y guarda en su interior semillas de un rojo intenso. Se consume fresca o se utiliza para preparar un jarabe conocido como «granadina», el cual se añade a los raspados o se combina con agua o soda como bebida refrescante.



NUTRIENTES	
AZÚCAR	VITAMINA B3
VITAMINA A	VITAMINA C
VITAMINA B1	HIERRO
VITAMINA B2	

Higo

El higo es originario del este de Asia. Se consume fresco, entero o en mitades, acompañado de helados o nueces. En dulce se preparan enteros en almibar, como higos rellenos o abrigantados, y se utilizan en la preparación de jaleas y mermeladas. Su consumo como higos secos constituye una delicia, además de ser muy nutritivos.

Las altas montañas, de clima fresco y generosos cultivos, han dado origen a una gastronomía de gran personalidad y rica en productos de la tierra. Comprender cómo se formó la gastronomía en la región andina requiere viajar un poquito al pasado para rastrear el origen de los cultivos y qué alimentos se consumían.

Los aborígenes que dominaron estos territorios cultivaron tubérculos como la papa, la batata, la yuca dulce y el apio, y otras plantas como la auyama y la chayota. También se consumían el cacao, el aguacate y la chicha de maíz. Asimismo, leguminosas como el frijol, cereales como el maíz, y frutas como la lechosa, la chirimoya y la piña. Como fuentes de proteínas comían pautjes, tórtolas y peces de agua dulce.



PISCA ANDINA

Es uno de los platos emblemáticos de los Andes venezolanos. En toda la región se acostumbra consumir esta sopa como parte del desayuno, especialmente los que trabajan en el campo, porque es una rica fuente de energía para iniciar la jornada diaria. Se acompaña con las típicas **arepas de trigo o de maíz pilado** y en algunas mesas se incorpora el **queso ahumado o de páramo** y la **cuajada** de producción local.

Ingredientes

Caldo de pollo (o agua)	Papas
Cebolla	Queso ahumado o blanco
Cebollín	Leche
Ajo	Sal
Cilantro	Picante (opcional)
Huevo	



AREPA DE TRIGO



NATA

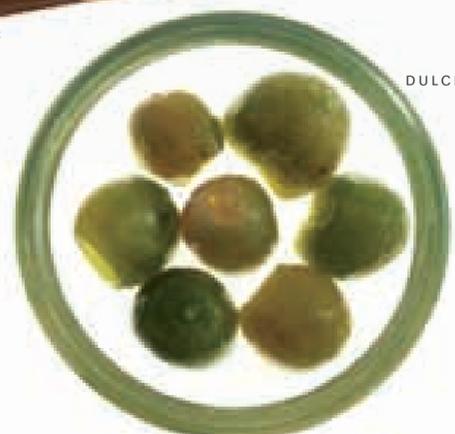
PANES VARIADOS

- A Acema andina, también se elabora en Trujillo y Lara
- B Pan andino «camaleón»
- C Pan con queso y jalea de guayaba



Con la llegada de los españoles, se aclimató la siembra del trigo y de algunas hortalizas, como la zanahoria, la remolacha y el cilantro. Y otras plantaciones, como la caña de azúcar y el café, se adaptaron a las laderas y tierras altas. Ellos aportaron también la cría de ganado y de aves de corral.

Así, poco a poco, se fueron combinando estos ingredientes, que dieron origen a una cocina abundante en calorías para soportar la dura faena del campo. Aquí son particularmente ricas y variadas las sopas de guisos de granos (caraotas, arvejas y garbanzos) que calientan el cuerpo y festejan la generosidad de estos suelos.



DULCE DE LIMÓN



Producción general:
Ediciones Fundación Empresas Polar

Autores (lám. 125):
Sagrario Bertl y Freddy Leal
Colaboradora: Gelsi Álvarez
Concepción de las estrategias de edición gráfica y proyecto de diseño:
VACA Visión Alternativa

