



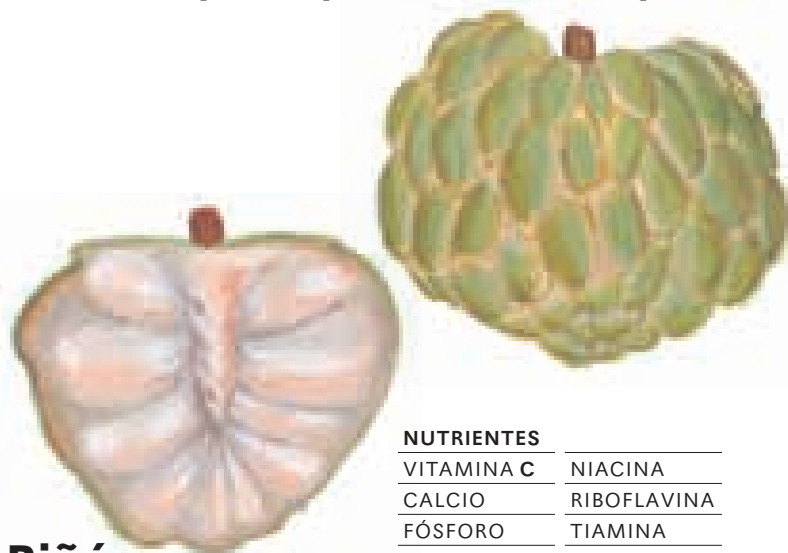
# Los Llanos

PAISAJE HUMANIZADO

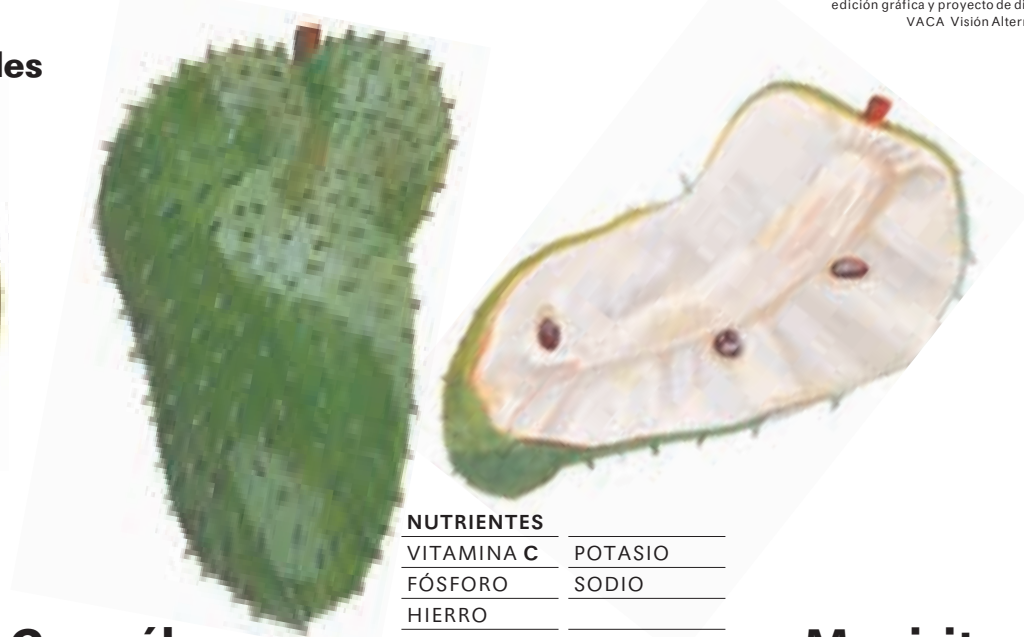
## TRADICIÓN ALIMENTARIA

La región llanera mantiene un clima cálido regido por los períodos de lluvia y sequía, por eso aquí se adaptan especies frutales de tierras bajas como la guanábana, el riñón, los cambures y el mamón, y algunas frutas más locales como el manirito, la ciruela de huesito, la patilla, la parchita y la guama.

### Tres frutas que nos proveen vitaminas y minerales



NUTRIENTES	
VITAMINA C	NIACINA
CALCIO	RIBOFLAVINA
FÓSFORO	TIAMINA
HIERRO	



NUTRIENTES	
VITAMINA C	POTASIO
FÓSFORO	SODIO
HIERRO	
MAGNESIO	



Producción general:  
Ediciones Fundación Empresas Polar

Autores (lám.142):  
Sagrario Bertl y Freddy Leal  
Colaboradora: Gelsi Alvarez

Concepción de las estrategias de edición gráfica y proyecto de diseño:  
VACA Visión Alternativa

### Riñón

Oriundo del sureste de México, Centroamérica, las Antillas y el norte de Suramérica. Esta fruta es nutritiva y digestiva. Se consume principalmente fresca, pero también se puede preparar en merengadas, jugos y helados. Su pulpa, suave, cremosa y dulce, es utilizada también en la medicina popular para tratar contusiones y dolencias de pecho.

### Guanábana

Es originaria de la América tropical. Su fruto puede llegar a pesar más de tres kilos y por dentro tiene una carne pulposa, dulce y aromática. Se consume fresca o en la preparación de caratos, refrescos, helados, dulces, jaleas, yogures y tortas. La pulpa, la corteza, las semillas y las hojas son empleadas para tratar distintas dolencias. A estas últimas se les atribuyen propiedades anticancerígenas.

### Manirito

Esta fruta, originaria del norte de Suramérica, es abundante sobre todo en los Llanos orientales. Su aspecto es muy peculiar; es de un color amarillo verdoso con protuberancias. La fruta, dulce y de pulpa blanda, se consume fresca. Tiene una consistencia parecida a la de la guanábana y un sabor dulce muy agradable.



En las vastas planicies de la región llanera abunda el ganado. Por eso la carne de res y los derivados lácteos sostienen aquí la tradición culinaria. La carne de res, asada a la brasa, es el plato más representativo.

La forma de cocinarla, ensartada en una vara que se coloca de forma horizontal sobre las brasas y se gira regularmente para darle una cocción uniforme, le da el nombre característico de «carne en vara». Este asado se acompaña con yuca o casabe, que se adereza con ají o guasacaca. La cachapa es otro plato típico de la mesa llanera, que suele consumirse rellena con queso.

PALO A PIQUE
Ingredientes
Cochino (o carne de res)
Frijol blanco
Tocino
Papelón
Cebolla
Tomate
Ajo
Pimentón
Ají dulce
Arroz
Plátano
Comino
Tomillo
Clavo de especia
Sal
Pimienta

CACHAPA
Ingredientes
Jojoto (maíz) tierno
Sal
Azúcar
Leche o agua



HALLAQUITAS DE CHICHARRÓN Y AJÍ DULCE

La cacería, la cría y la pesca también se hacen presentes en la comida de esta zona. Aquí son peculiares las hallaquitas de chicharrón; el pescado de río frito, con yuca o casabe, y el pisillo de res, de venado, de chigüire, de baba o de rayado. Entre las bebidas es común el guarapo de caña.

Otro plato popular es el casabe y el palo a pique, en el que se combinan carne salada de res o piezas de caza, tocino, frijol fresco y arroz cocido. Este plato se asocia con la alimentación de los trabajadores de los hatos de ganado, cuyas duras jornadas de trabajo encontraban reposición en esta comida rica en nutrientes.



QUESO LLANERO Y DE CLINEJA O CRINEJA

### PARA ENDULZAR EL PALADAR

El dulce tiene una presencia destacada en la mesa llanera. Las tradicionales frutas en almíbar y mermeladas de frutas se combinan con mermeladas de tubérculos como la batata. También se pueden encontrar las naiboas o ruedas de casabe cubiertas de papelón, melaza y en ocasiones con semillas de anís. En los Llanos orientales, el visitante puede darse

cita con el famoso mazapán de merey; en los Llanos centrales, las quesadillas de Corozopando cautivan los corazones, y en los Llanos occidentales las catalinas y los panes de Achaguas seducen el paladar. Más recientemente, la oferta de dulces se complementa con el arequipe elaborado con leche de búfala.



CASCOS DE GUAYABA EN ALMÍBAR CON QUESO

La producción de leche ha dado origen a una industria láctea, donde se destacan el queso llanero, el queso de mano artesanal, las clinejas, el suero y la mantequilla blanca de origen industrial.