

Guayana

PAISAJE HUMANIZADO

TRADICIÓN ALIMENTARIA

Por las particularidades climáticas y su relación con la selva amazónica, en esta unidad natural prosperan algunas frutas exóticas, poco conocidas en el resto del país, como la guayaba arazá, el túpiro y el copoazú, además de los frutos de algunas palmas como la manaca y el seje. Se cultiva también la piña y el pijiguo.

Tres frutas que nos proveen vitaminas y minerales



NUTRIENTES	
VITAMINA B1	FÓSFORO
VITAMINA B2	HIERRO
VITAMINA B6	MAGNESIO
VITAMINA C	POTASIO
VITAMINA E	ZINC
CALCIO	

Merrey

Es originario de la cuenca amazónica. El falso fruto, que es pulposo y un poco astringente, se consume fresco, en jugos, refrescos o se prepara en conservas («merrey pasado»). La almendra se usa en confitería, pastelería, dulces, o se come tostada. En Bolívar es muy apetecido el delicioso turrón de merrey o mazapán. El fruto seco es un excelente antioxidante.



NUTRIENTES		
VITAMINA A	COBRE	SELENIO
VITAMINA B1	FÓSFORO	SODIO
VITAMINA B2	HIERRO	YODO
VITAMINA C	MAGNESIO	ZINC
VITAMINA E	NIACINA	
CALCIO	POTASIO	

Piña

Esta fruta tiene su origen entre los ríos Orinoco y Amazonas. El fruto, agradable por su pulpa y sabor, se consume fresco o en jugos. También se utiliza para hacer mermeladas, dulces, conservas, tortas y ensaladas. Un cuarto de piña puede aportar al organismo las necesidades diarias de vitamina C. Es ideal para desintoxicar el cuerpo y adelgazar.



NUTRIENTES	
VITAMINA A	MAGNESIO
VITAMINA C	POTASIO
CADMIUM	PLOMO
CALCIO	SELENIO
FÓSFORO	SODIO
HIERRO	ZINC

Copoazú

También es conocido como cacao blanco. Es originario de la cuenca amazónica y pariente silvestre del cacao. Su pulpa se utiliza en la preparación de refrescos y mermeladas. De la semilla se prepara chocolate blanco («cupulate») y se extrae la manteca de copoazú, que puede ser empleada en la fabricación de cosméticos hidratantes y en la industria alimenticia.

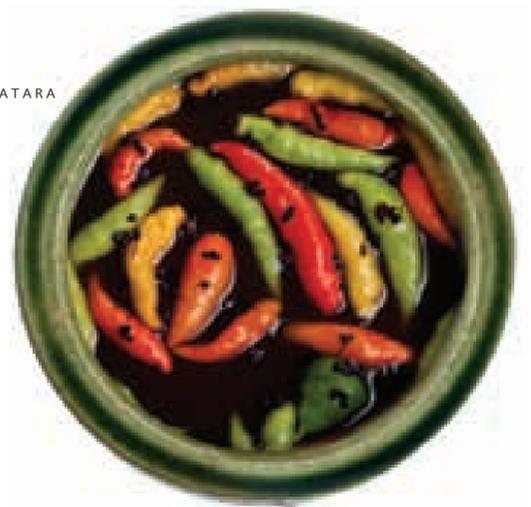
La tradición culinaria en Guayana se nutre de los aportes de los diferentes grupos indígenas, y de la influencia de la inmigración trinitaria. En los platos tradicionales y de mayor popularidad dominan los pescados de río, entre los cuales pueden citarse la sapoara frita, en cuajao, asada o en sancocho, y el lau-lau preparado de diversas maneras y acompañados de casabe. Entre las bebidas refrescantes están los jugos de manaca, seje y túpiro.



SANCOCHO DE MOROCOTO
Ingredientes
 Morocoto
 Ocumo
 Apio
 Yuca
 Aji dulce
 Pimentón
 Culantro
 Sal



CASABE Y QUESO GUAYANÉS



PICANTE DE CATARA



CATALINAS NEGRAS



BACHACOS TAMARIS

BACHACOS LIMONEROS

De la yuca amarga se elabora el casabe y con su jugo, llamado yare, se hace la catara, una salsa picante con especias, ajíes y bachacos, en el caso de la etnia piaroa, o termitas, entre los guahibos; el yare también se emplea para preparar el cuajao de pescado ahumado. Los quesos de Guayana y Upata -el guayanés y el telita-, son los acompañantes por excelencia de las arepas, las cachapas, y las catalinas negras y blancas.

Entre otras preparaciones destacan el pelao o aguadito guayanés (un asopado de gallina o pollo y arroz). Muchos platos se diferencian por el predominio de los sabores picantes, agregados durante la cocción.



Producción general: Ediciones Fundación Empresas Polar
 Autores (lám. 166): Sagrario Berti y Freddy Leal
 Colaboradora: Gelsi Álvarez
 Concepción de las estrategias de edición gráfica y proyecto de diseño: VACA Visión Alternativa

