



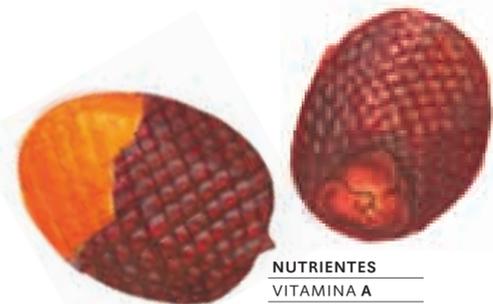
Delta del Orinoco

PAISAJE HUMANIZADO

TRADICIÓN ALIMENTARIA

La vida en el delta del Orinoco está regulada por el nivel de las aguas. Los frutos del moriche, que crece espontáneamente en las zonas anegadas, solo pueden ser cosechados en la época seca, mientras que frutales como el mamón, el guamo, el plátano o el cambur se cultivan en terrenos que nunca se inundan.

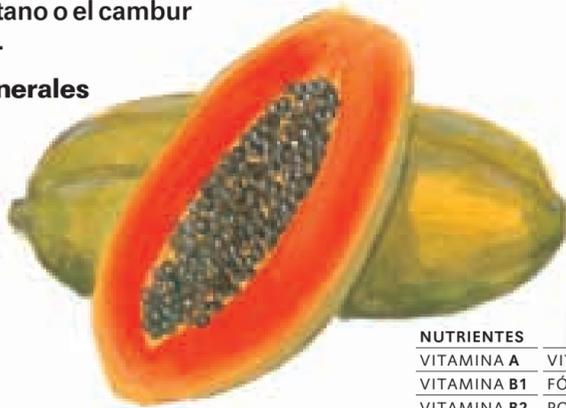
Tres frutas que nos proveen vitaminas y minerales



NUTRIENTES	
VITAMINA A	
CALCIO	
FÓSFORO	

Moriche

Palma originaria de la cuenca del Amazonas, sus frutos se utilizan en la preparación de dulces, jugos y refrescos. El fruto del moriche posee cinco veces más vitamina A que la zanahoria y la espinaca.



NUTRIENTES	
VITAMINA A	VITAMINA E
VITAMINA B1	FÓSFORO
VITAMINA B2	POTASIO
VITAMINA B5	SODIO
VITAMINA C	

Lechosa

Es originaria de Centroamérica. Se consume fresca, en batidos y merengadas. El dulce, preparado con la pulpa verde, forma parte de la mesa navideña del venezolano. La pulpa puede variar de un color naranja a rojizo, de acuerdo con la variedad. Contiene una enzima denominada papinasa que estimula la digestión y tiene propiedades antiinflamatorias.



NUTRIENTES	
VITAMINA A	HIERRO
VITAMINA C	MAGNESIO
CALCIO	POTASIO
COBRE	SODIO
FÓSFORO	

Plátanos, cambures y topochos

Originarios de las islas del Pacífico (Sumatra, Borneo, etc.). Sus frutos se consumen frescos, fritos, asados, en dulces, tortas, bizcochos o en la preparación de bebidas. Son ricos en vitaminas, carbohidratos y potasio, por lo que aportan mucha energía.

La dieta de los waraos está vinculada a la palma de moriche, la pesca, la caza y la recolección de frutos silvestres y miel. ¡Sus hábitos alimentarios son ancestrales!

El principal producto que elaboran del moriche es una harina blanca y fina llamada yuruma, la cual extraen de la médula del tronco. Se utiliza para hacer una sopa que denominan *ojidu aru jisabaja* o «harina de moriche hervida». También con la yuruma elaboran un pan delgado de forma circular conocido como *aru a mutu jisabaja* o «pan warao».



BOLITAS DE CACAO

FOTOGRAFÍA OSMEL BALZA



LAU-LAU ASADO

Ingredientes

- Lau-lau
- Ajo
- Aceite

Los frutos del moriche, ya maduros, se machacan para formar una pasta llamada *ojiguari* o «queso de moriche». En los tallos viejos de esta palma se pueden encontrar gruesas larvas, que los waraos comen crudas, fritas o hervidas como fuente de proteínas. Las bebidas típicas son el *nojobo*, guarapo dulce y cristalino, y el refrescante *carato de moriche*. De la palma manaca obtienen el palmito, llamado *yabakaba*, que significa cogollo en lengua warao.

Hoy en día el ocumo chino se ha convertido en un alimento básico en su dieta; también consumen plátano, yuca y maíz, cultivados en conucos. Asimismo, comen cangrejos que recolectan en las costas durante una época del año, además de caracoles, lau-lau, guabinas, morocotos y huevos de tortuga.

ARU A MUTU JISABAJA O «PAN WARAO»



UN CULTIVO QUE CAMBIÓ LA VIDA

Hacia 1930 los misioneros introdujeron el cultivo del ocumo chino, ¡parece gracioso pero ese es su nombre popular! En lengua warao se le conoce como ure y en muchas partes del mundo como taro. Este tubérculo, rico en fécula, ha sustituido el uso del moriche como principal fuente de carbohidratos. El ocumo chino, a diferencia del moriche, se cosecha durante todo el año. Pero esto requiere que se mantengan cuidadas las áreas de cultivo, lo que ha introducido cambios en la vida de los waraos.



LARVAS DE LA PALMA MORICHE ASADAS SOBRE PALMITO

CONSERVA DE MORICHE



MASA DE MORICHE SOBRE UNA HOJA DE LA PALMA



FOTOGRAFÍAS ANDRÉS MANNER

ILUSTRACIONES YONEL HERNÁNDEZ VACA