

# Costa central

PAISAJE HUMANIZADO

## TRADICIÓN ALIMENTARIA

La diversidad de climas de la costa central permite el desarrollo de árboles frutales emblemáticos del trópico y de otros llegados de tierras muy remotas que han logrado aclimatarse, como el mango, el cambur, el durazno, la naranja, el almendrón y la uva de playa.

### Tres frutas que nos proveen vitaminas y minerales



NUTRIENTES	
VITAMINA A	HIERRO
VITAMINA B3	MAGNESIO
VITAMINA B6	POTASIO
VITAMINA C	

#### Mango

Es originario de la India, Malasia y Filipinas. Su pulpa es dulce y de sabor intenso. Los mangos se consumen frescos, en jugos, compotas, dulces, helados, jaleas y caratos; también en ensaladas. Un dulce muy tradicional es la jalea de mango verde. Cuando no están maduros son ricos en vitamina C y cuando lo están son una importante fuente de vitamina A.



NUTRIENTES	
VITAMINA A	HIERRO
VITAMINA B	FÓSFORO
VITAMINA B12	MAGNESIO
VITAMINA C	POTASIO

#### Cambur

Proviene de las islas del Pacífico (Sumatra y Borneo). Se consumen frescos, confitados, fritos, en puré, compotas, caratos, helados o hervidos en sopa cuando están verdes. Esta fruta tiene un alto contenido de fibra, y es fuente de azúcares, vitaminas y potasio. Las variedades más comunes son el guineo, el titiaro y el manzano.



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

#### Durazno

Originario del norte de China, se ha adaptado perfectamente a las tierras altas de Miranda y Aragua. Los duraznos se consumen frescos, o procesados en almíbar, y en dulces, compotas, tortas, helados y mermeladas. Su pulpa es jugosa y su piel de un intenso color amarillo o con manchas rosadas o rojizas, según la variedad.

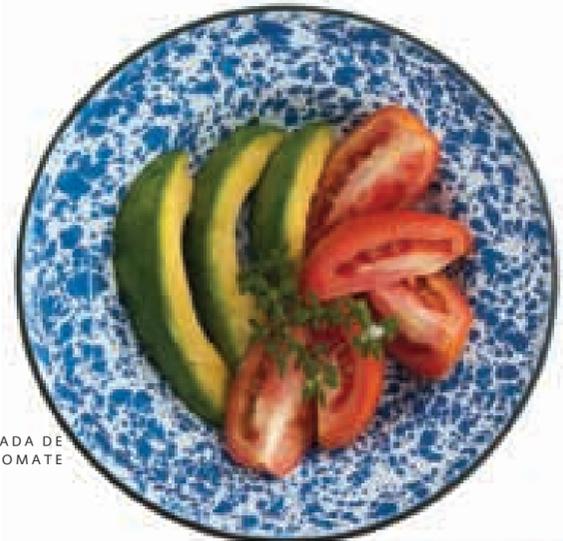


#### PARGUITO FRITO

Ingredientes	
Parguito	
Aceite	
Sal	
Limón	

A lo largo de la costa central se pueden encontrar los apetitosos frutos del mar, preparados en escabeche y envasados en frascos de vidrio. Uno de los platos más comunes es el pescado frito entero, oferta que varía de acuerdo con las especies disponibles según la época del año.

Las más abundantes en las comunidades pesqueras del litoral central son el pargo, el dorado, el jurel y el mero. Su preparación es rápida: se cocina sin rebozar o rebozado en harina, huevo y pan rallado, luego se fríe en aceite bien caliente durante unos minutos. El plato se complementa con tostones y ensalada; a veces se acompaña con un trozo de limón fresco para rociar un poco de su jugo encima del pescado.



ENSALADA DE AGUACATE Y TOMATE

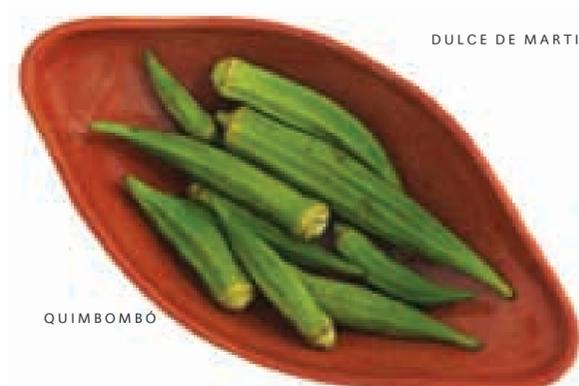


#### SANCOCHO DE PESCADO

Ingredientes	
Pargo en ruedas	Ajoporro grande
Cabezas de pescado	Cebolla
Ñame	Pimentón
Ocumo	Cebollín
Mapuey	Ají dulce
Papa	Ajo
Auyama	Cilantro
Plátanos topochos	Bolitas de masa (opcional)



TOSTONES



QUIMBOMBÓ



DULCE DE MARTINICA

En esta región se consume el sancocho de pargo, el sancocho cruzao y la sopa de quimbombó. En zonas muy particulares, como el estado Vargas, se prepara el consomé de sardina; en Miranda, el lebranche asado en varas de mangle; en Carabobo, el mero al horno, y en Aragua, las croquetas de macabí. También los dulces, como el de martinica (toronja), típico de la región de Barlovento, encuentran su lugar en las mesas de la costa central. Son típicas algunas bebidas y dulces a base de cacao, chicha de arroz, cocadas, conservas de coco, majarete y jugo de tamarindo.

