

Costa oriental

PAISAJE HUMANIZADO

TRADICIÓN ALIMENTARIA

En este tramo costero se desarrollan frutales de suelo seco, como la pitahaya y la maya, pero también en las inmediaciones de las montañas crecen arbustos y árboles como los de ciruela de huesito, cerecita de monte, jobo, mamón, tamarindo, cotoperiz, níspero y ponsigué.

Tres frutas que nos proveen vitaminas y minerales



NUTRIENTES
VITAMINA C
HIERRO

Cotoperiz

Es de origen americano. Se distribuye desde México hasta el norte de Suramérica y las Antillas. Es un excelente árbol de sombra y sus frutos se parecen mucho a los del mamón. Su pulpa carnosa se consume fresca, y se usa para preparar jugos y mermeladas. A la infusión de las hojas y a la semilla asada se les atribuyen propiedades antidiarreicas y astringentes.



NUTRIENTES
VITAMINA C
CALCIO
FÓSFORO
HIERRO

Mamón

Originario del norte de Suramérica, Centroamérica y las Antillas. Los frutos en racimos se consumen frescos o en la preparación de refrescos y helados. El mamón es una fruta pulposa y de sabor agridulce.



NUTRIENTES
VITAMINA C
CALCIO
FÓSFORO
HIERRO

RIBOFLAVINA
TIAMINA

Ciruela de huesito

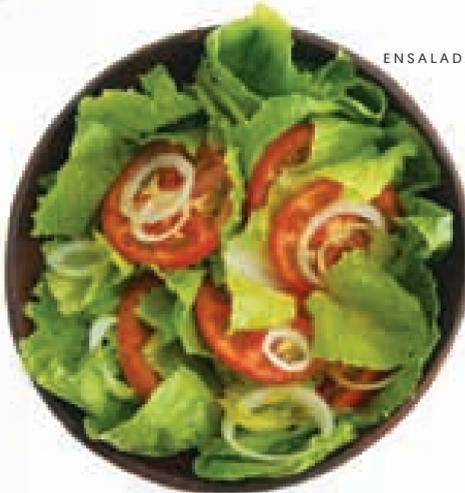
Es de origen americano, específicamente de México y Centroamérica. Existen dos variedades: la amarilla y la roja, que es la más popular. Su pulpa es jugosa y de agradable aroma. Se consume fresca y se emplea en la preparación de jaleas, conservas, jugos y helados; también se utiliza como ingrediente de vinagretas y guasacacas picantes. El dulce de ciruela es uno de los más tradicionales de la zona.

En esta costa de generosas playas, los platos representativos tienen como principal ingrediente los productos del mar. Es muy común el consumo de pescado frito, acompañado de tostones, arroz o yuca, y siempre servido con una ensalada fresca.

Algunas preparaciones dejan ver la influencia de la sazón antillana, donde predomina el uso de especias como el cardamomo, entre otros. Entre los platos típicos se encuentran el pastel de chucho, el consomé de chipichipi y de guacuco, la fosforera, el corbullón de mero o pargo, el calalú de Paria, las camaronadas de Píritu, el cuajado oriental, el pastel de morrocoy, el talkarí de chivo y el insustituible sancocho de pescado.

PASTEL DE CHUCHO

Ingredientes		
Chucho	Cilantro	Casabe molido (pan)
Aji dulce	Plátano maduro	Sal
Cebolla	Alcaparras	Pimienta guayabita
Ajo	Queso blanco	Aceite
Cebollín	Huevo	
Ajoporro	Melao de papelón	



ENSALADA MIXTA



YUCA



FOSFORERA

Ingredientes	
Cabezas de pescado	Ajo
Ruedas de pargo	Cebollín
Camarones	Ajoporro grande
Calamares	Pimentón
Guacucos	Tomate
Chipichipis	Aji dulce
Vieiras	Cilantro/culantro
Pepitonas	Sal
Cebolla	Pimienta blanca



AREPA TELITA CON QUESO Y AGUACATE



NAIBOA

También son muy apreciados las arepas telita y el guiso o mojito de cazón, que es el relleno de las famosas empanadas orientales. Si se agrega huevo a este guiso y se deja tapado en un sartén hondo, se obtiene el rico cuajado oriental.

Para aliviar el calor se preparan bebidas refrescantes de frutas tropicales y se toma el agua de coco. En la repostería es notable el uso del coco en conservas, majarettes y besitos; destacan también el arroz con leche, el dulce de lechosa, el gofio cumanes, la naiboa, los bocadillos y el cacao.