



Sistema Lara-Falcón-Yaracuy

PAISAJE HUMANIZADO

TRADICIÓN ALIMENTARIA

En gran parte de esta unidad natural domina la tierra seca, que ofrece condiciones aptas para los cultivos que requieren ambientes de poca agua. Además del semeruco, árbol emblemático de Lara, y del coco, que es el principal cultivo frutal, se aclimatan otros frutos como la lechosa, la piña y el icaco.

Tres frutas que nos proveen vitaminas y minerales



NUTRIENTES	
VITAMINA C	MAGNESIO
CALCIO	POTASIO
FÓSFORO	
HIERRO	

Semeruco

Es oriunda del norte de Suramérica, las Antillas y Centroamérica. Se consume como fruta fresca, o procesada en refrescos y jaleas. La pulpa es de color amarillo intenso y de sabor agrídulce. Su contenido de vitamina C puede ser mayor que el de la naranja y la guayaba. En el oriente del país recibe el nombre de cerecita.



NUTRIENTES	
VITAMINA C	HIERRO
VITAMINA E	MAGNESIO
AZUFRE	POTASIO
CALCIO	SODIO
CLORO	ZINC
FÓSFORO	

Coco

Es una fruta tropical. Algunos científicos piensan que es de origen asiático y otros le asignan raíces caribeñas. El agua del coco es ideal para calmar la sed; casi no contiene grasas y es muy bajo en calorías. La pulpa se come de diferentes formas y se utiliza ampliamente en la preparación de dulces y comidas. Su carne seca y molida se emplea para fabricar jabones y cosméticos. También se procesa para extraer aceite.



NUTRIENTES	
VITAMINA A	TIAMINA
CALCIO	RIVOFLABINA
FÓSFORO	NIACINA
HIERRO	

Icaco

Es oriundo de la América tropical y subtropical. La pulpa es escasa, blanca, de aspecto algodonoso y ligeramente dulce. Los frutos se consumen poco en su estado natural debido a que no tienen mucho sabor y son astringentes, es decir que dejan una sensación de aspereza en la boca. Sin embargo, son especialmente apreciados en forma de dulce en almíbar.



TALKARÍ DE CHIVO

Ingredientes

Chivo (magro)	Orégano
Espinazo de chivo	Clavos de especia
Cebolla	Vino blanco seco
Dientes de ajo	Curry
Ajoporro	Berenjena
Pimentón	Coco
Tomate	Sal
Limón	Pimienta guayabita
Ají dulce	Pimienta negra
Cilantro	Masala
Salsa inglesa	



ARROZ

Los rebaños de chivos son parte del paisaje coriano. Por eso los platos de la gastronomía local usan como ingrediente principal la carne de este animal. Entre sus diversas preparaciones se encuentran el talkari y el mondongo de chivo, el salón coriano y el chivo en coco, que consiste en un guiso hecho con leche de este fruto, aliños, trozos de chivo y curry.

Otras preparaciones emblemáticas son los pescados en escabeche (carite o pargo adobados con sofrito), el celse coriano (carne de cerdo en vinagreta), el lomo prensado caroreño (lomo de cochino desecado), la olleta de gallo (guiso con carne de gallo, de cerdo, de res y verduras) y la falda nirgüeña (panza aliñada con cebolla, ajo y tomate.)

En la zona son representativos los derivados lácteos como la nata, el suero y el queso de cabra adobado con ceniza, elaborado de acuerdo con los métodos culinarios franceses. También es muy variada la oferta de pan artesanal: las acemitas, el pan de Tunja, el pan mojicón, los cortaditos de leche, las paledonias, los mancarrones y el debudeque.



CARITE EN ESCABECHE

Ingredientes

Carite en ruedas
Pimentón rojo
Pimentón verde
Ají dulce
Cebolla
Ajo
Laurel
Limón (jugo)
Vinagre
Aceite
Sal
Pimienta

No pueden faltar en este repertorio los dulces artesanales fabricados con coco y leche de cabra, entre los cuales destacan las conservas y el dulce de leche. Tienen igualmente un alto valor local las mermeladas y conservas elaboradas con cardones y nueces, el turrón de semillas de auyama, las melcochas o alfeñiques y la mamonada (batido con mamón).



DULCE DE LECHE DE CABRA



QUESOS DE CABRA

ILUSTRACIONES YONEL HERNÁNDEZ VACA

FOTOGRAFÍAS ANDRÉS MANNER