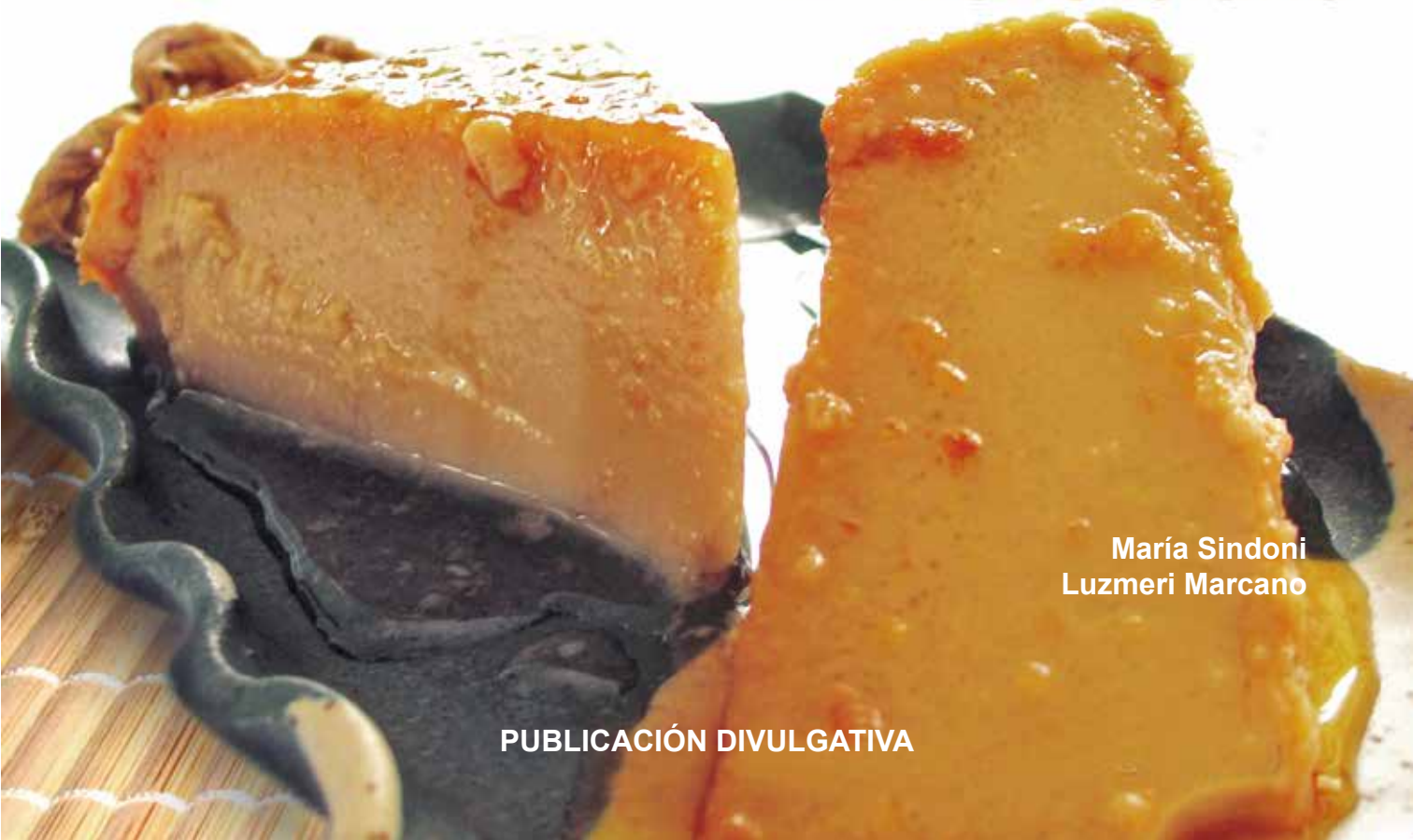




INSTITUTO NACIONAL DE INVESTIGACIONES AGRÍCOLAS

Delicias del Oriente Venezolano



**María Sindoni
Luzmeri Marcano**

PUBLICACIÓN DIVULGATIVA

El Instituto Nacional de Investigaciones Agrícolas (INIA) de la República Bolivariana de Venezuela, es un instituto autónomo creado de acuerdo con la Gaceta Oficial N° 36.920 del 28 de marzo de 2000, adscrito al Ministerio del Poder Popular para Agricultura y Tierras por Decreto N° 5.379, Gaceta Oficial N° 38.706 del 15 de Junio de 2007.

De acuerdo con el artículo 36 del Reglamento de Publicaciones del INIA, Resolución Nro. 855 con modificaciones realizadas y aprobadas en Junta directiva N° 126, según resolución N° 1456 de fecha 18 de febrero de 2010, esta es una Publicación Divulgativa.

Publicaciones Divulgativas: contienen información sobre datos comprobados y actualizados de investigación, los cuales tienen aplicación práctica por parte de los productores agrícolas. Son escritos por investigadores, técnicos y especialistas en comunicación y dirigidos a los productores agrícolas. Están redactados de manera sucinta y sencilla, utilizando en lo posible los términos de uso común por los productores a quienes van dirigidos. Este tipo de publicaciones comprende, preferentemente, la información útil y completa para cada una de las fases de un cultivo (preparación del terreno, variedades, épocas de siembra, riego, fertilización...) o bien sobre el manejo y cuidado de animales (destete, crianza, alimentación, vacunación, desparasitación y otros). También procedimientos acerca de la toma de muestras de suelo, plantas, aguas, entre otros, por parte de los productores. Adoptan la forma de revistas, hojas, desplegables, cartas circulares y folletos.



INSTITUTO NACIONAL DE INVESTIGACIONES AGRÍCOLAS

Delicias del Oriente Venezolano

**María Sindoni
Luzmeri Marcano**

Sindoni. M., Marcano, L., 2017. Delicias del Oriente Venezolano. Maracay. VE. Instituto Nacional de Investigaciones Agrícolas. XX p

* INIA. Anzoátegui. Venezuela.

PUBLICACIÓN DIVULGATIVA

© Instituto Nacional de Investigaciones Agrícolas - INIA, 2017

Dirección: Edificio Sede Administrativa INIA. Avenida Universidad, vía El Limón, Maracay, estado Aragua. Venezuela

Teléfonos:

Oficina de Publicaciones No Periódicas (58) 0243 240.47.70

Oficina de Distribución y Venta de Publicaciones (58) 0243 240.47.79

Zona Postal 2105. Municipio Mario Briceño Iragorry.

Página web: <http://www.inia.gob.ve>

Equipo editorial Publicaciones No Periódicas INIA

Gerente de Investigación e Innovación Tecnológica: José Lucas Peña.

Editora Jefe de Publicaciones no periódicas: Jessie Vargas

Editores: Andreina Muñoz, Ana Salazar y Elio Pérez.

Diseño Diagramación y montaje: Sonia Piña y Ofsman Sosa.

Responsable para esta publicación

Editor responsable: Jessie Vargas.

Revisor técnico: María E. Morros.

Diseño gráfico: Sonia Piña.

Impresión y encuadernación: Taller de Artes Gráficas del INIA

Hecho el Depósito de Ley

Depósito Legal: Ifi XXXX

ISBN XXXXX

Esta obra es propiedad del Instituto Nacional de Investigaciones Agrícolas, publicada para el beneficio y la formación plena de la sociedad, por ello se permite el uso y la reproducción total o parcial de la misma, siempre que se cite al autor y la institución, conforme a las normas de citación vigentes y no se haga con fines de lucro.

Impreso en Venezuela – Printed in Venezuela

ACERCA DEL ORIENTE

Los estados del oriente venezolano, principalmente Monagas, Anzoátegui, Norte de Bolívar y Sur de Sucre, forman una entidad homogénea desde el punto de vista cultural, los cuales comparten una manera de hablar, una manera de hacer música y una gastronomía que les son propios y los distinguen del resto del país.

En la búsqueda de alternativas para mejorar la economía de los miembros de las comunidades rurales de El Tigre, especialmente de las mujeres, quienes son parte importante del sustento de la familia en estas, el Instituto Nacional de Investigaciones Agrícolas (INIA) del estado Anzoátegui, se dio a la tarea de rescatar recetas tradicionales producto del saber local, con la idea de motivar a los miembros de estas comunidades en cuyos sistemas de producción alguna especie frutal siempre está presente. Se genera así, valor agregado al producto fresco, permitiendo mayores oportunidades de mercado y fortaleciendo el conocimiento de las potencialidades nutritivas que estas especies ofrecen.

Como parte del proyecto de postcosecha de frutales que lleva a cabo el INIA Anzoátegui, plasmada en estas páginas se da a conocer la elaboración de productos y subproductos sencillos, derivados de cada fruta, tratando de mantener el valor vitamínico original de las mismas. Se recogen algunas recetas tradicionales, de manera de difundir el saber local de quienes por generaciones han elaborado dulces a base de merey, por citar sólo un ejemplo, como frutal de importancia económica y social para estas comunidades. También se presentan recetas elaboradas por el departamento de frutales del INIA Anzoátegui y Monagas, a partir de frutales tradicionales como parchita, guayaba y potenciales como merey, jobito, ciruela de huesito, tamarindo y pomalaca, entre otros.

Es así como nace este recetario, producto del esfuerzo del INIA Anzoátegui, a través del equipo del Proyecto de Postcosecha de Frutales, la motivación y el interés de algunas personas de la comunidad de aportar sus habilidades en pro del desarrollo frutícola de la región.



Como base fundamental de este recetario, participaron en su elaboración diferentes artesanos: la familia Orsoni Bajares, cuya receta del merey pasado está a la altura de cualquier postre ofrecido en reconocidos restaurantes; las laboriosas artesanas Dalila de Gómez, Miriam González, Luisa Rivera, María Medina, entre otras, miembros todos de la comunidad de El TiWgre, y las estimadas señoras Glenda Vielma y Yolanda Loggiodice, vecinas de las ciudades de Barcelona y San Fernando de Apure. A todos ellos nuestro agradecimiento, por compartir con nosotros sus exquisiteces culinarias.

También participaron el investigador Adolfo Cañizales y la licenciada Osmilteth Bonafine del INIA Monagas; las técnicas superior universitario Luzmeri Marcano, Yelitza Medina y Morelia Requena, el licenciado Reinaldo Parra y mi persona, del INIA Anzoátegui, con productos propios, sello INIA. El diseño y arte fotográfico ha sido responsabilidad del ingeniero Steffen Mueller, quien ha sido un apoyo permanente en todas aquellas actividades referidas a promoción y difusión de nuestros resultados.

Especial agradecimiento va dirigido al señor Antonio Dahdad, Presidente de Leguminex, C.A., quien creyó en nuestro proyecto y lo apoyó financieramente a través de la Ley orgánica de ciencia, tecnología e innovación (LOCTI).

El recetario presenta entonces, 38 maneras de preparar diferentes dulces, cuyo ingrediente principal son frutas, basadas en recetas tradicionales o producto de la innovación, resultado de nuestros estudios de investigación en el INIA. Se presenta adicionalmente información complementaria acerca de cada especie frutal y consejos prácticos para facilitar la elaboración de estas recetas.

Dra. María Sindoni
Investigadora
Departamento de Frutales
INIA Anzoátegui



CONTENIDO

ACERCA DEL ORIENTE

DELICIAS DE MEREY

- Barra nutricional
- Caramelos masticables
- Conservas
- Helado tipo sorbete
- Merengada
- Mermelada
- Pan
- Ponquecitos
- Quesillo
- Vino
- Dulce de Merey pasado



DELICIAS DE MANGO

- Chicha
- Helado de mango tipo sorbete
- Mermelada
- Pie
- Pudín
- Quesillo

DELICIAS DE PARCHITA

- Cascos
- Mermeladas
- Mousse
- Quesillo



DELICIAS DE GUAYABA

Cascos
Conserva
Jalea blanda
Mermelada
Cristal
Pie

DELICIAS DE CARAMBOLA

Confitadas
En almíbar
Mermelada

DELICIAS DE JOBITO

Bocadillo
Mermelada
Mousse

DELICIAS DE POMALACA

Con arequipe
Mermelada

DELICIAS DE FRUTAS VARIADAS

Dulce de ciruela
Mermelada de tamarindo



Delicias del Oriente
Venezolano



DELICIAS DE MEREY

BARRA NUTRICIONAL

A BASE DE MEREY

INGREDIENTES

- 100 gramos de pulpa deshidratada de merey (llamada también pseudofruto o falso fruto)
- 30 gramos de harina de merey (obtenida a partir de la pulpa)
- 40 gramos de nuez de merey (cortado en trozos muy pequeños)
- 10 gramos de ajonjolí
- 25 gramos de avena en hojuela
- 20 gramos de cambur deshidratado
- 20 gramos de lechosa deshidratada
- 25 gramos de azúcar
- 80 gramos de miel
- ¼ taza de agua

PREPARACIÓN

- 1** En una olla, colocar el agua, el azúcar, la miel y mezclar bien.
- 2** Llevar a fuego lento hasta que espese un poco.
- 3** Adicionar el resto de los ingredientes y seguir mezclando hasta que se forme una pasta.
- 4** Agregar la pasta en una bandeja cuadrada pequeña y con ayuda de una paleta compactarla bien.
- 5** Llevar al horno durante 20 minutos, aproximadamente, a 200 °C.
- 6** Sacar del horno y aún caliente, cortar en rectángulos y dejar enfriar.



CARAMELOS MASTICABLES DE MEREY CON LECHOSA

INGREDIENTES

- 1 kilo de lechosa
- 500 gramos de pseudofruto o pulpa de merey
- 300 gramos de azúcar
- 2 mililitros de jugo de limón
- 7,5 gramos de pectina

***Nota:** la pectina, es utilizada como espesante, sin embargo, debido a su alto precio, puede ser sustituida poniendo a hervir cáscaras de la parchita en agua hasta que espese. Retirar del fuego. Una vez reposada tomar de $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ taza y agregar a la preparación de la mermelada

PREPARACIÓN

- 1 Se lavan los pseudofrutos de merey (previamente retirada la nuez), y se cortan en trozos.
- 2 La lechosa se lava muy bien se pela, se le extraen las semillas y se trocea (esta debe pesarse hasta completar un kilogramo).
- 3 En una licuadora se colocan los trozos de merey y lechosa, se licuan con un poco de agua. Aún con la licuadora prendida se le agrega el azúcar, el jugo de limón y la pectina*.
- 4 Cuando este todo bien licuado, se vierte en una bandeja cuadrada previamente forrada con papel parafinado y se lleva al horno por 10 horas a 66 °C.
- 5 Se deja enfriar, se cortan en forma de rectángulo pequeño.
- 6 Envolver en papel celofán.



CONSERVAS DE MEREY

INGREDIENTES

1 kilo de pseudofrutos o pulpa de merey

1 taza de jugo de naranja

700 gramos de azúcar

PREPARACIÓN

- 1** Lavar muy bien los pseudofrutos y pesarlos.
- 2** Licuar y transvasar a una olla, agregar el azúcar y el jugo de naranja.
- 3** Colocar a fuego lento removiendo constantemente con paleta de madera para evitar que se pegue o se queme el fondo. Una vez que espesa se deja enfriar (estará listo cuando al remover se pueda ver el fondo de la olla, sin problemas).
- 4** Colocar en un molde rectangular al cual se le ha añadido previamente azúcar y dejar enfriar.
- 5** Cuando haya cuajado cortar con un cuchillo en pequeños rectángulos.
- 6** Espolvorear el azúcar y envolver con papel celofán.



DULCE DE MEREY

INGREDIENTES

1 kilo de pseudofruto o pulpa de merey
½ panela de papelón
500 gramos de azúcar
3 a 4 clavos de especias
Anís dulce

PREPARACIÓN

- 1** Se lavan los pseudofrutos (pulpa) de merey.
- 2** Exprimir hasta extraer todo el jugo.
- 3** La pulpa se coloca a fuego lento con el papelón derretido, se le agrega el azúcar, clavo especias y anís dulce al gusto.
- 4** Cocinar hasta que se forme un almíbar.



HELADO TIPO SORBETE DE MEREY

INGREDIENTES

- 1 lata de leche condensada
- 2 tazas de jugo de merey concentrado
(licuar la pulpa y colar)
- 1 limón (Jugo)
- ½ taza de agua
- 2 tazas de hielo

Nota: otra forma de hacer este helado es, poner a hervir en agua y un poco de azúcar la pulpa de merey y cuando este espesa, retirar del fuego, dejar reposar y congelar toda la noche. Al día siguiente, retirar del congelador y dejar por espacio de 30 minutos, licuar, congelar por dos horas y finalmente licuar con el resto de los ingredientes.

PREPARACIÓN

Licue todos los ingredientes y sirva en copas. (Se realiza al momento de consumir)



MERENGADA DE MEREY

INGREDIENTES

½ kilo de pseudofrutos o pulpa de merey

1 litro de leche

Azúcar al gusto

Jugo de un limón

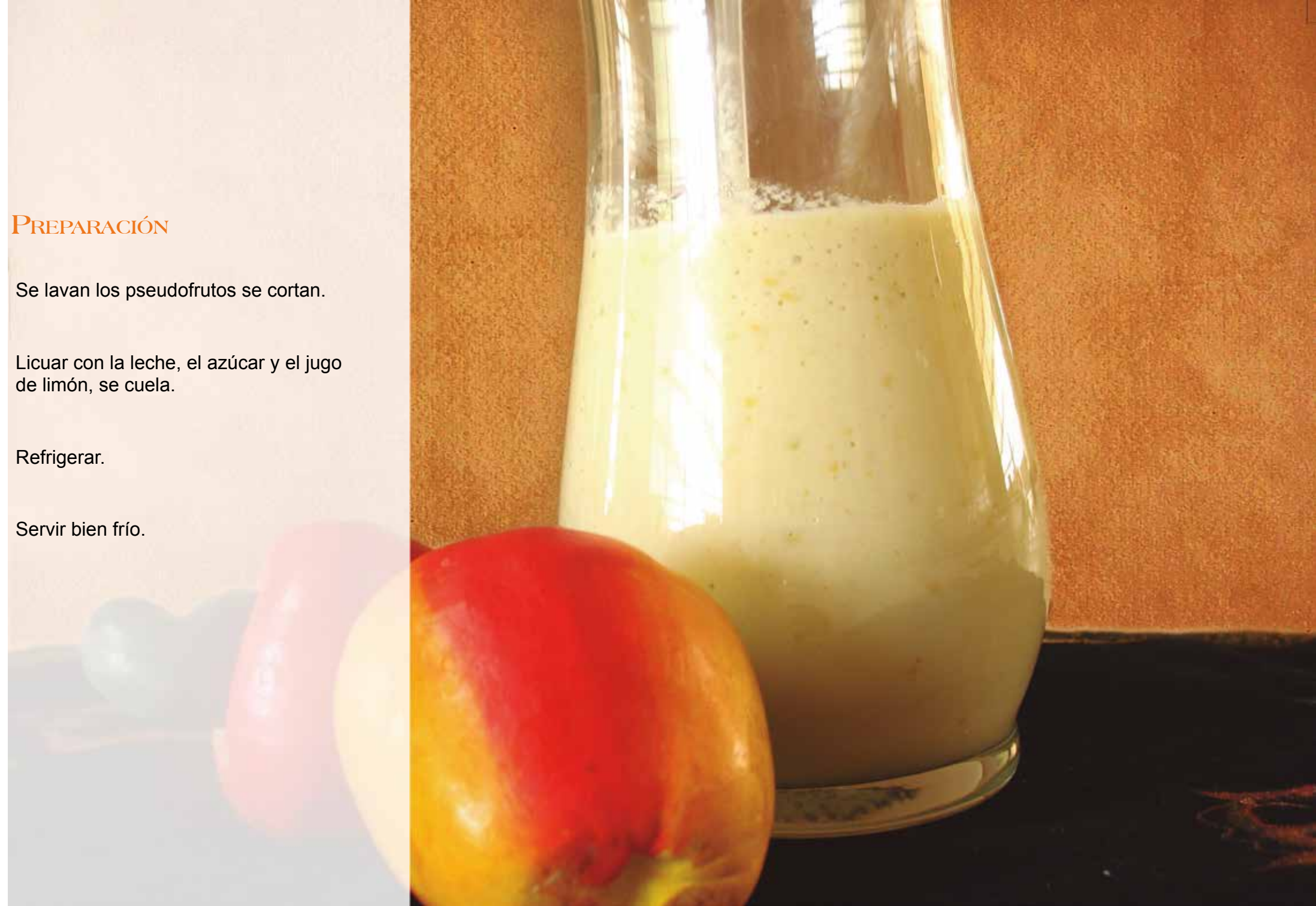
PREPARACIÓN

1 Se lavan los pseudofrutos se cortan.

2 Licuar con la leche, el azúcar y el jugo de limón, se cuela.

3 Refrigerar.

4 Servir bien frío.



ERMELADA DE MEREY

INGREDIENTES

- 1 kilo pseudofrutos o pulpa de merey
- 500 gramos azúcar
- 1 limón (el jugo)
- 10 gramos pectinaC

***Nota:** la pectina, es utilizada como espesante, sin embargo, debido a su alto precio, puede ser sustituida hirviendo las cáscaras de la parchita en agua hasta que espese. Retirar del fuego. Una vez reposada tomar de ¼ a ½ taza y agregar a la preparación de la mermelada.

PREPARACIÓN

- 1 Se lavan los pseudofrutos, se cortan en trozos, se licuan y cuelean.
- 2 El jugo extraído se coloca en una olla y se agrega el azúcar (reserve 10% de azúcar) y el jugo de limón.
- 3 Se lleva a fuego lento, removiendo constantemente.
- 4 El azúcar reservada unirla con la pectina*, incorporar a la mezcla cuando este hirviendo, poco a poco para que no forme grumo. Se deja al fuego hasta que este espeso y suave.
- 5 Envasar en frasco de vidrio (previamente esterilizados), se tapan sin apretar.
- 6 Colocar en una olla con agua y se lleva al fuego por 25 minutos.



PAN DE MEREY

INGREDIENTES

750 gramos de harina de trigo no leudante

150 gramos de harina de merey (pulpa deshidratada y molida)

2 tazas de leche

2 huevos

1 cucharada de levadura en polvo (instantánea)

100 gramos de mantequilla derretida

PREPARACIÓN

1 Mezclar los ingredientes secos (las harinas y la levadura). Una vez unidas se van agregando el resto de los ingredientes gradualmente, mientras se amasa enérgicamente procurando que la masa se despegue de las manos, si no fuese así se le seguirá añadiendo harina hasta que esto suceda.

2 El amasado debe ser de diez minutos hasta lograr una consistencia suave, luego se forma el pan y se abriga bien con paños de cocina, pues la masa fermentará mucho más rápido, por espacio de 30 a 45 minutos. Debe alcanzar por lo menos el doble de su volumen. Se le hace un par de cortes (para que no rompa).

3 Barnizar con clara de huevo, precalentar el horno a 250 °C, luego colocar el pan al horno por espacio de 40 minutos hasta que dore. Con esta receta se pueden hacer dos panes grandes.



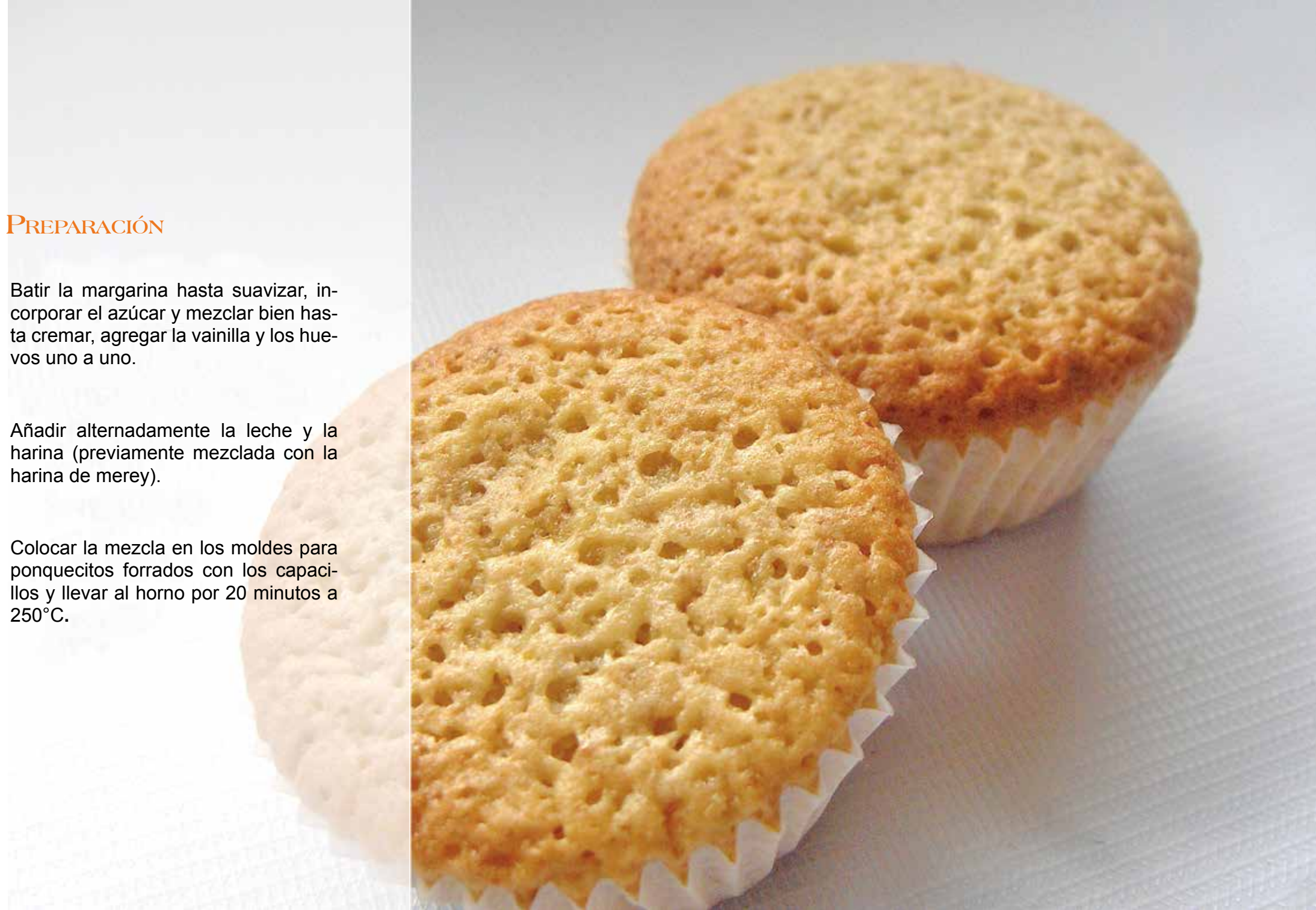
PONQUECITOS DE MEREY

INGREDIENTES

- ½ taza de harina de merey (pseudofruto o pulpa deshidratada y molida)
- 1 ½ taza de harina de trigo leudante
- 100 gramos de margarina sin sal
- 3 huevos
- 1 ½ taza de azúcar
- 1 taza de leche
- 1 cucharadita de vainilla
- Capacillos

PREPARACIÓN

- 1** Batir la margarina hasta suavizar, incorporar el azúcar y mezclar bien hasta cremar, agregar la vainilla y los huevos uno a uno.
- 2** Añadir alternadamente la leche y la harina (previamente mezclada con la harina de merey).
- 3** Colocar la mezcla en los moldes para ponquecitos forrados con los capacillos y llevar al horno por 20 minutos a 250°C.



QUESILLO DE MEREY

INGREDIENTES

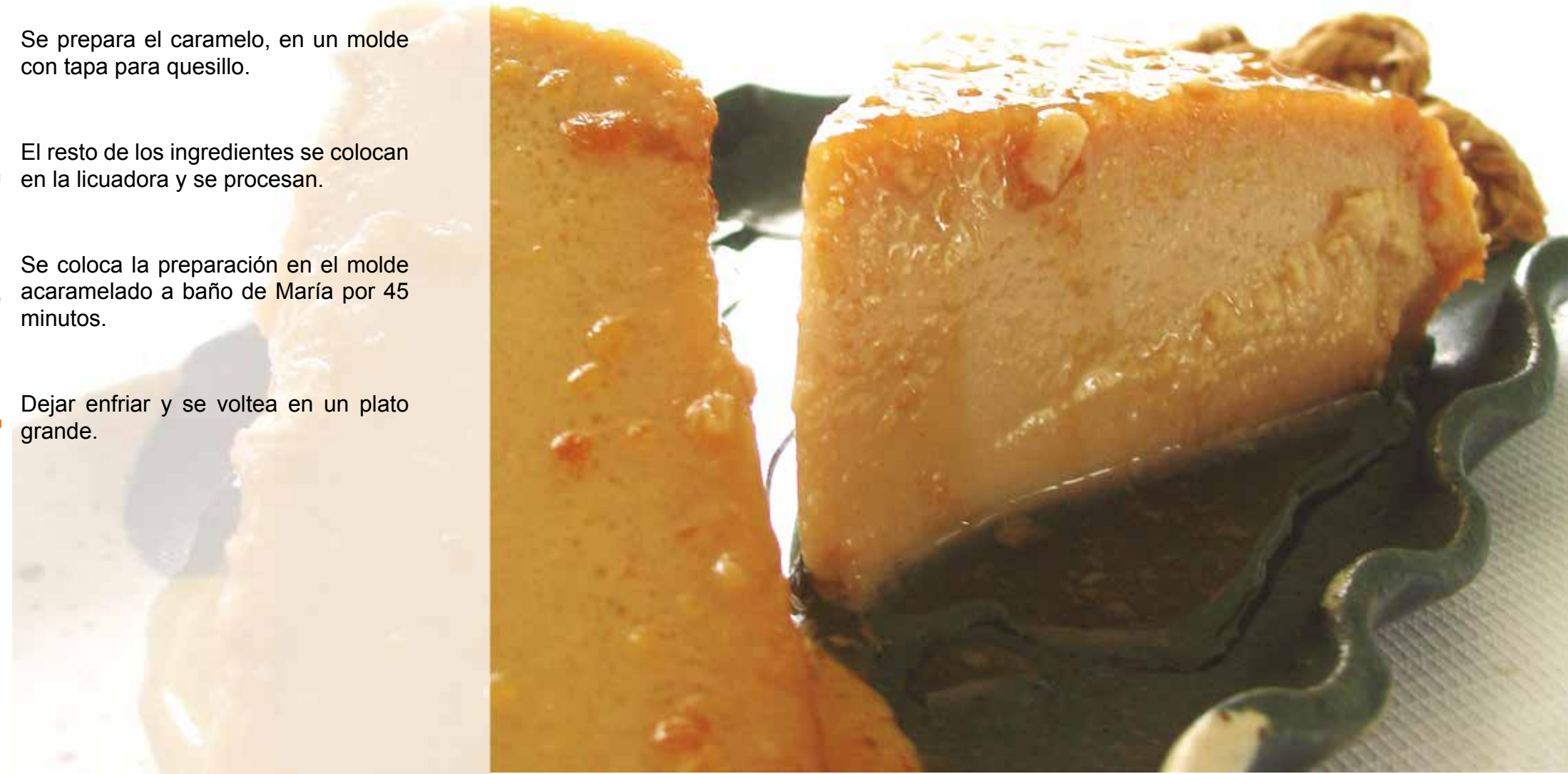
6 huevos
1 lata de leche condensada
1 taza de jugo de merey (pulpa)
Vainilla

Para el caramelo

1 taza de azúcar
½ taza de agua

PREPARACIÓN:

- 1** Se prepara el caramelo, en un molde con tapa para quesillo.
- 2** El resto de los ingredientes se colocan en la licuadora y se procesan.
- 3** Se coloca la preparación en el molde acaramelado a baño de María por 45 minutos.
- 4** Dejar enfriar y se voltea en un plato grande.



VINO DE MEREY

(15 litros 11° G.L. Dulce)

INGREDIENTES:

- 5 kilos de pulpa de merey
- 3,8 kilos de azúcar
- 3 tazas de jugo de limón
- 1 cucharadita de levadura de panificación
- Agua suficiente para 15 litros
- Lienzo limpio de 50 x 50 centímetros
- 1 botellón vacío de vidrio utilizado para fermentación
- 12 botellas previamente esterilizadas, con tapa de rosca

Nota: para activar la levadura se deberá disolver en una taza de agua tibia con media cucharadita de azúcar y dejar en reposo por unos 15 minutos.

PREPARACIÓN:

- 1 Colocar la pulpa de merey, el jugo de limón y 12 tazas de azúcar en el botellón de vidrio.
- 2 Agregar agua hasta completar 15 litros en volumen.
- 3 Agitar para disolver muy bien y posteriormente adicionar la levadura activada.
- 4 Colocar un tapón elaborado con tela o gasa.
- 5 Dejar fermentar hasta que cese completamente la turbulencia y el desprendimiento de gas (5-6 días).
- 6 Filtrar con lienzo y decantar repetidas veces hasta obtener un vino claro.
- 7 Agregar las 3,5 tazas de azúcar restantes de hacer falta y disolver muy bien.
- 8 Embotellar y guardar en refrigeración. Volver a decantar si es necesario.



DULCE DE MEREY PASADO

INGREDIENTES

50 pseudofrutos o pulpa de merey grandes y de aspecto lustroso (preferiblemente los que presenten mayor contenido de azúcares, que se sientan dulces al paladar).

2,5 kilos de azúcar morena

Agua suficiente para cubrir

PREPARACIÓN

1 Lavar muy bien los pseudofrutos o pulpa de merey, con una estaca de madera afilada realizar muchas incisiones en cada uno de ellos (lo que comúnmente llamamos puyar la pulpa).

2 Exprimir muy bien con las manos para extraer el jugo. Si se deja exceso de jugo en la pulpa se tienden a poner amargos (por su alto contenido de taninos).

3 Una vez exprimidos se colocan en un caldero grande agregándole el agua hasta cubrirlos y añadir dos kilogramos de azúcar.

4 Dejar hervir por espacio de 30 minutos, teniendo cuidado de mantener los pseudofrutos en el fondo, para ello ayudarse

con una cuchara de madera. Transcurrido el tiempo, apagar y tapar.

5 Dejar reposar de un día para otro. Los dos siguientes días (segundo y tercero), dejar hervir por 30 minutos (cada día), a fuego lento para que no se reduzca el agua muy rápido.

6 Al cuarto día agregar el ½ kilo de azúcar restante (puede sustituirse por papelón rayado o azúcar refinada según el gusto). Dejar hervir a fuego lento por espacio de 30 minutos.

7 Al quinto día, voltear los pseudofrutos dentro del caldero y dejar hervir, por el mismo tiempo que los días anteriores, teniendo cuidado de que el almíbar o sirope (melao) que se produzca no se queme. Si se mantiene la consistencia suave o líquida aún, debe hacerse lo mismo por un sexto día.

8 En el quinto o sexto día cuando el sirope quede espeso, sacar los pseudofrutos, colocar en una bandeja de metal y poner al sol en las mañanas durante tres días (aproximadamente cuatro horas), de manera que se vaya secando el exceso de melao de manera que queden sequitos.

Nota: la receta original hecha por doña Leticia Calabria de Orsoni, llevaba papelón en vez de azúcar y todo el proceso de cocción se hacía a leña. Posteriormente, la señora Eskia Bajares de Orsoni sustituye el papelón por azúcar morena y refinada. Finalmente nieto e hijo de estas estimadas señoras, el doctor Andrés Orsoni, prepara esta receta con azúcar morena y papelón rayado.



Delicias del Oriente
Venezolano



DELICIAS DE MANGO

CHICHA DE MANGO

INGREDIENTES

2 tazas de arroz

1 kilo de mango verde hacia pintón

2 litros de agua

Azúcar y vainilla al gusto

PREPARACIÓN

1 Lavar el arroz.

2 Colocar en una olla, agregar el agua y llevar a cocción, conjuntamente con el mango previamente lavado y cortado en trozos. Se deja a fuego lento por espacio de 40 minutos.

3 Dejar reposar, se licua, añadirle azúcar y vainilla al gusto, luego se cuela.

4 Servirlo bien frío.



HELADO DE MANGO

TIPO SORBETE

INGREDIENTES:

- ½ litro de agua
- 3 mangos maduros
- 1 ½ taza de cubos de hielo
- 5 cucharadas de miel de abejas
- 3 cucharaditas de jengibre rallado (opcional)
- 4 cucharadas de jugo de limón

PREPARACIÓN

- 1** Pelar los mangos, retire la pulpa y cortarlos en trozos.
- 2** Colocar en la licuadora el mango, la miel, el jengibre y el jugo de limón, finalmente el agua y el hielo.
- 3** 3-Licuar hasta que la mezcla tome una consistencia de granizado.
- 4** Decore con julianas de limón.



MERMELADA DE MANGO

INGREDIENTES

20 mangos pintones
8 tazas de azúcar

PREPARACIÓN

- 1** Sancochar los mangos, pelarlos y sacarle la pulpa, luego se cuela.
- 2** Colocar en una olla con el azúcar y cocinar hasta obtener la consistencia adecuada.
- 3** Envasar en caliente en frascos esterilizados.
- 4** Almacenar.



PIE DE MANGO

INGREDIENTES

Para la pasta

- 2 tazas de harina de trigo
- 2 cucharadas de mantequilla congelada
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 2 cucharadas de leche tibia, una pizca de sal y de azúcar

Para el relleno

- ½ taza de pulpa de mango maduro licuado
- 1 taza de crema de leche
- 2 claras de huevos batidas a punto de nieve
- 2 cucharadas de gelatina sin sabor
- 1 taza de azúcar
- 1 limón (jugo)
- 4 cucharadas de agua fría

PREPARACIÓN:

Preparar la pasta

- 1 Amasar la harina con la mantequilla, se agrega el polvo de hornear, la leche, el azúcar y la sal.
- 2 Se coloca en una bandeja especial para pie de manera que quede bien extendida.
- 3 Se congela.

Preparar el relleno

- 4 Batir la pulpa del mango y la crema de leche. Con la batidora aún prendida, se le agrega, la gelatina (disuelta anteriormente con agua fría, sin que quede grumo), el azúcar y el jugo del limón.
- 5 En un envase aparte se bate las claras de huevo a punto de suspiro y se incorpora a la mezcla anterior con movimientos envolventes.
- 6 La pasta se saca del congelador y se pone directamente al horno precalentado a 350 °C, por 20 minutos, hasta que se dore. Sacar del horno.
- 7 Se vierte la mezcla, dejar cuajar.
- 8 Adornar al gusto.



PUDÍN DE MANGO

INGREDIENTES

- 12 mangos grandes pintones
- 4 tazas de azúcar
- 1 ½ taza de gelatina sin sabor

PREPARACIÓN

- 1 Se limpian los mangos, se colocan en un recipiente con agua, se llevan al fuego por una hora, cuando hiervan los mangos y las conchas estén suaves se retira del fuego, dejar enfriar.
- 2 Retirar la pulpa y batir con una batidora hasta lograr una crema, se añade la gelatina sin sabor y se le agrega poco a poco el azúcar.
- 3 Vaciar en un envase y colocar en la nevera hasta que cuaje, pero que quede suave.



QUESILLO DE MANGO

INGREDIENTES

6 huevos
1 lata de leche condensada
1 taza de jugo de mango
Vainilla al gusto
Para el caramelo:
1 taza de azúcar
½ taza de agua

PREPARACIÓN

- 1** Preparar el caramelo en una quesillera con la taza de azúcar y la media taza de agua.
- 2** Licuar los huevos, agregar la lata de leche condensada, el jugo de mango y la vainilla, licuar hasta homogeneizar.
- 3** Verter la mezcla en la quesillera y ponerlo en baño de María por 45 minutos.
- 4** Cuando este frío se voltea en un plato bandeja profunda de vidrio.



Delicias del Oriente Venezolano



DELICIAS DE PARCHITA

CASCOS DE PARCHITA

INGREDIENTES

12 parchitas maduras y lisas

1 litro de agua

1 kilo de azúcar

PREPARACIÓN

- 1** Lave las parchitas y retire la corteza amarilla suficientemente con un pela papas. Córtelas por la mitad.
- 2** Extraer la pulpa para preparar jugo, aligerar con agua.
- 3** En una olla colocar los cascoss el agua y poner a hervir durante 30 minutos.
- 4** Sacar cuidadosamente los cascoss dejándolos reposar en un colador, como los usados para pastas.
- 5** Colocar nuevamente la olla al fuego con el jugo de parchita y los cascoss, al hervir agregar el azúcar poco a poco y dejar cocinar a fuego lento por espacio de una hora, o hasta que los cascoss estén transparentes y el almíbar espeso.
- 6** Depositar en frascos de vidrio, previamente esterilizado, y dejar enfriar.



MERMELADA DE PARCHITA

INGREDIENTES

- 1 kilo de concentrado de parchita
- 2 kilos de azúcar
- 1 litro de agua
- 80 gramos de pectina

***Nota:** la pectina, es utilizada como espesante, sin embargo, debido a su alto precio, puede ser sustituida poniendo a hervir cáscaras de la parchita en agua hasta que espese. Retirar del fuego. Una vez reposada tomar de $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ taza y agregar a la preparación de la mermelada.

PREPARACIÓN

- 1 En una olla coloque el concentrado, el agua y el azúcar (reserve 10% de azúcar).
- 2 Se lleva a fuego lento, removiendo constantemente. El azúcar reservada se une con la pectina y se incorpora a la mezcla cuando este hirviendo, poco a poco para que no forme grumo.
- 3 Dejar a fuego por una hora y media aproximadamente.
- 4 Se envasa en frasco de vidrio (esterilizado) y se tapan sin apretar.
- 5 Colocar en una olla con agua y se lleva al fuego por 25 minutos.



ERMELADA DE PARCHITA Y LECHOSA

INGREDIENTES

1 kilogramo de parchita
1 lechosa de tamaño mediano
2 ½ tazas de azúcar

PREPARACIÓN:

- 1** Lavar, cortar las parchitas y retirar la pulpa.
- 2** Colocar la pulpa en una licuadora, prender y apagar rápidamente para que la fruta suelte su jugo y no se trituren las semillas. Colar el jugo.
- 3** Lavar, pelar la lechosa, retirar las semillas y cortarla en trozos.
- 4** Colocar los trozos en la licuadora con el jugo de parchita.
- 5** Batir hasta triturar bien, luego se pasa a una olla, se le agrega el azúcar, se lleva a fuego lento.
- 6** Remover constantemente para que no se pegue, se deja al fuego hasta que espese.
- 7** Se envasa en frasco de vidrio (esterilizado) y se tapan sin apretar.
- 8** Colocar en una olla con agua y se lleva al fuego por 25 minutos.



MOUSSE DE PARCHITA

INGREDIENTES:

- 1 taza de jugo concentrado de parchita
- 1 taza de azúcar
- 3 cucharadas de gelatina sin sabor
- 3 claras de huevo
- ½ lata de leche condensada

PREPARACIÓN:

- 1** Coloque el jugo de las parchitas con el azúcar en una olla y caliente hasta que se espese ligeramente.
- 2** Retíralo del fuego, agregar la gelatina sin sabor, ya disuelta anteriormente en un poquito de jugo de parchita. Deje enfriar la mezcla.
- 3** Batir las tres claras de huevo a punto de suspiro y añadir a la mezcla, ya fría, y siga batiendo mientras se adiciona la leche condensada.
- 4** Cuando todos los ingredientes se encuentren bien mezclados, colocar en un molde.
- 5** Refrigerar hasta que cuaje.



QUESILLO DE PARCHITA

INGREDIENTES

6 huevos
1 lata de leche condensada
1 taza de jugo de parchita
Vainilla al gusto

Para el caramelo:

1 taza de azúcar
½ taza de agua

PREPARACIÓN

- 1** Preparar el caramelo en una quesillera con la taza de azúcar y la media taza de agua.
- 2** Licuar los huevos, agregar la leche condensada, el jugo de parchita y la vainilla, licuar hasta homogeneizar.
- 3** Verter la mezcla en la quesillera y ponerlo en baño de María por 45 minutos.
- 4** Cuando este frío se voltea en un recipiente para quesillo.



Delicias del Oriente
Venezolano



DELICIAS DE GUAYABA

CASCOS DE GUAYABA

INGREDIENTES

245 gramos de guayaba en estado maduro

1 taza de agua

200 gramos de azúcar

0,5 gramos de sal

PREPARACIÓN

1 Lavar bien las guayabas. Retirar la piel y las semillas y cortar en cascós.

2 En un recipiente adecuado con abundante agua colocar los cascós y llevar a fuego hasta que estén semiblandos.

3 Retirar una taza de agua (desechando aquella que queda en el recipiente), incorporar el azúcar, la sal de manera de hacer un almíbar ligero, agregar cuidadosamente los cascós semiblandos y terminar de cocer a fuego lento hasta que adquiera el punto deseado.

4 Dejar refrescar, guardar en frío.

5 Servir si se desea con queso blanco o crema.



CONSERVA DE GUAYABA

INGREDIENTES

- 1 kilo de pulpa de guayaba (aproximadamente dos docenas de guayaba enteras).
- 2 a 3 litros de agua
- 1 kilo de azúcar
- 1 taza de jugo de naranja dulce

PREPARACIÓN

- 1 Lavar muy bien las guayabas.
- 2 Colócarlas en una olla grande y dejar cocinar en unos 2 o 3 litros de agua, se dejan hervir por unos 30 minutos.
- 3 Sacar las guayabas y una vez reposadas licuar hasta obtener una pulpa suave (como puré).
- 4 Vaciar la pulpa en un recipiente de acero inoxidable junto con el azúcar y el jugo de naranja.
- 5 Llevar al fuego sin dejar de revolver con paleta de madera para que no se pegue ni se queme el fondo. Una vez que quede de consistencia espesa (cuando se pueda ver el fondo de la olla), dejar enfriar.
- 6 Esparcir sobre una bandeja rectangular cubierta con azúcar granulada, espolvoree más azúcar (sí lo desea) y dejar enfriar muy bien.
- 7 Cortar en cuadros y envolver.



JALEA BLANDA DE GUAYABA CON QUESO CREMA

INGREDIENTES

2 kilos de guayaba madura

3 tazas de agua

1 ¼ kilo de azúcar

Queso crema o queso blando criollo

PREPARACIÓN

- 1** Lavar las guayabas.
- 2** Eliminar los extremos (no es necesario eliminar la piel) se cortan en trozos.
- 3** En una olla se colocan el agua y las guayabas en trozos, se lleva a fuego y se cocina hasta ablandar.
- 4** Se aparta una taza del agua, el resto se tritura y se cuela con un colador fino.
- 5** En una olla se coloca la pulpa, la taza de agua que se apartó y el azúcar.
- 6** Cocinar hasta que se forme una lámina al contacto con la paleta de madera.
- 7** Se retira del fuego.
- 8** verter inmediatamente en un envase de vidrio resistente al calor.
- 9** Servir con queso crema o queso blando criollo.



MERMELADA DE GUAYABA

INGREDIENTES

- 1 kilo de guayabas, preferiblemente criollas
- 1 kilo de azúcar
- Jugo de seis limones
- 3 vasos de agua

PREPARACIÓN

- 1 Lavar bien las guayabas.
- 2 Cortarlas en trozos y hervir con los tres vasos de agua.
- 3 Después que estén blandas, se licuan y se pasan por un colador.
- 4 Colocar la pulpa en una olla, a fuego lento, con la mitad del azúcar, removiendo con una paleta de madera.
- 5 Luego se le agrega el azúcar restante (esto dependerá si las guayabas utilizadas están bien maduras) y el jugo de limón.
- 6 Se deja espesar al gusto.
- 7 Envasar en caliente en frascos esterilizados.
- 8 Almacenar.



CRISTAL DE GUAYABA

INGREDIENTES

- 1 kilo de guayabas, preferiblemente criollas
- ½ kilo de azúcar
- 4 vasos de agua

Nota: para conocer el punto de consistencia, se coloca un platíco en el congelador por unos minutos hasta que esté frío. Se toma una cucharadita de este sirope y se vacía en el platíco, al enfriar y empujar con el dedo el sirope, este debe arrugarse, de lo contrario (si se mantiene líquido), el cristal no está listo. La pulpa con el agua restante se cuele hasta quedar como puré, se pesa, se añade la misma cantidad de azúcar y se coloca a fuego lento removiendo con una paleta de madera hasta quedar como una jalea.

PREPARACIÓN

- 1 Lavar bien las guayabas.
- 2 Cortarlas en cascos y ponerlas a hervir con los cuatro vasos de agua (que cubra las guayabas).
- 3 Una vez que estén blandas, se toma la mitad del agua que queda en la olla (aproximadamente ½ litro), se pasa a otra olla y se le agrega ½ kilo de azúcar (o un ¼ de kilo si la guayaba está muy madura).
- 4 Se deja reducir a fuego lento, revolviendo con paleta de madera de vez en cuando, hasta que espese (debe quedar como un sirope, de color miel oscura).



PIE DE GUAYABA

INGREDIENTES

- 1 frasco de cascos de guayaba
- 1 lata de leche condensada
- 5 huevos
- 200 gramos de azúcar

PREPARACIÓN

Preparar la pasta:

- 1 Amasar la harina con la mantequilla, se agrega el polvo de hornear, la leche, el azúcar y la sal.
- 2 Se coloca en una bandeja especial para pie de manera que quede bien extendida.
- 3 Se congela.

Preparar el relleno:

- 1 Batir la leche condensada por dos minutos, con batidora eléctrica hasta espesar.
- 2 Agregar las yemas de los huevos uno a uno, sin dejar de batir, por espacio de 10 minutos, hasta obtener una crema espesa.
- 3 Aparte verter el contenido del frasco de cascos de guayaba en un colador, cortar los cascos a la mitad y reservar.
- 4 Colocar el jugo en una olla, agregar el azúcar hasta obtener un jarabe espeso
- 5 Batir las claras a punto de nieve e ir agregando el jarabe.
- 6 Sacar la pasta o base del congelador, verter parte de la crema, luego los cascos de guayaba y finalmente el resto de la crema. Si lo desea colocar una cubierta preparada de la misma pasta o base y llevar al horno durante 40 minutos a 175 °C.
- 7 Dejar que alcance un punto de dorado sin que llegue a cuajar completamente en el horno.
- 8 Agregar el merengue y llevar de nuevo al horno por espacio de 20 minutos.
- 9 Retirar del horno y dejar en reposo. Esperar que se enfríe.
- 10 Servir con helado o solo.



Delicias del Oriente
Venezolano



DELICIAS DE CARAMBOLA

CARAMBOLA CONFITADA

INGREDIENTES

1 kilo de carambola

2 litros de agua

1 kilo de azúcar

Clavos de especias, canela y anís
dulce al gusto

PREPARACIÓN

- 1** Lavar bien la carambola.
- 2** Cortar en mitades delgadas y extraer las semillas. Reservar.
- 3** Para preparar el almíbar, mezclar en una olla el agua, el azúcar y las especias. Hervir por 10 minutos.
- 4** Luego colocar en el almíbar la fruta cortada, tapar y cocinar por espacio de una hora.
- 5** Sacar y escurrir la fruta.
- 6** Colocarlas en una malla o parrilla en el horno precalentado a una temperatura de 65 °C hasta que seque.
- 7** Envolver en bolsas pequeñas.



CARAMBOLA EN ALMÍBAR

INGREDIENTES

1 kilo de carambola

2 litros de agua

1 kilo de azúcar

PREPARACIÓN

- 1** Lavar y cortar la fruta.
- 2** En un recipiente preparar el almíbar mezclando el agua con el azúcar y hervir a fuego medio por espacio de 20 minutos.
- 3** Luego colocar la fruta en envases previamente esterilizados hasta el tope del frasco y verter el almíbar hasta que cubra la fruta.
- 4** Cerrar parcialmente el envase y llevar a baño de María hasta que el almíbar empiece a hervir dentro del frasco.
- 5** Luego sellar herméticamente el envase.
- 6** Almacenar.



MERMELADA DE CARAMBOLA

INGREDIENTES

1 kilo de carambola
1 kilo de azúcar
15 gramos de pectina

***Nota:** la pectina, es utilizada como espesante, sin embargo, debido a su alto precio, puede ser sustituida poniendo a hervir cáscaras de la parchita en agua hasta que espese. Retirar del fuego. Una vez reposada tomar de $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ taza y agregar a la mermelada

PREPARACIÓN

- 1** Lavar las carambolas, picar en trozos y licuar hasta homogeneizar.
- 2** Verter el licuado en una olla y mezclar con 900 gramos de azúcar.
- 3** El azúcar restante se mezcla con la pectina y se agrega antes de que la mezcla anterior comience a hervir.
- 4** Cocinar a fuego medio y remover constantemente con una paleta de madera por 45 minutos aproximadamente o hasta que se obtenga la consistencia indicada.
- 5** Envasar en caliente en frascos previamente esterilizados.



Delicias del Oriente
Venezolano



DELICIAS DE JOBITO

BOCADILLO DE JOBITO

INGREDIENTES

1 kilo de jobito

1 kilo de azúcar

25 gramos de pectina

Azúcar para espolvorear

***Nota:** la pectina, es utilizada como espesante, sin embargo, debido a su alto precio, puede ser sustituida poniendo a hervir cáscaras de la parchita en agua hasta que espese. Retirar del fuego. Una vez reposada tomar de $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ taza y agregar a la preparación.

PREPARACIÓN

- 1** Después de seleccionado y lavado el jobito, extraer la pulpa, licuar y mezclar con una parte de azúcar y cocinar en una olla.
- 2** El azúcar restante se une con la pectina y se vierte.
- 3** Remover constantemente a fuego medio por espacio de una hora o hasta que la mezcla obtenga un color oscuro acaramelado.
- 4** Colocar en un molde rectangular y dejar enfriar.
- 5** Cuando haya cuajado cortar con un cuchillo en cuadros y espolvorear con el azúcar.
- 6** Empacar en bolsas pequeñas y sellar.



ERMELADA DE JOBITO

INGREDIENTES

1 kilo de jobito

1 kilo de azúcar

15 gramos de pectina

***Nota:** la pectina, es utilizada como espesante, sin embargo, debido a su alto precio, puede ser sustituida poniendo a hervir cáscaras de la parchita en agua hasta que espese. Retirar del fuego. Una vez reposada tomar de $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ taza y agregar a la preparación de la mermelada

PREPARACIÓN

- 1 Lavar y despulpar los frutos.
- 2 Homogeneizar en una licuadora la pulpa, pasar por un colador y cocinar junto con el azúcar a fuego lento por espacio de cinco minutos.
- 3 Mezclar la pectina con un poco de azúcar y agregar antes de que empiece a hervir.
- 4 Remover constantemente hasta que se adquiera una consistencia de mermelada.
- 5 Envasar en caliente y sellar hermeticamente.



MOUSSE DE JOBITO

INGREDIENTES

300 gramos de pulpa de jobito

1 ¼ taza de azúcar

2 cucharadas de maicena

6 láminas de gelatina sin sabor

2 cucharadas de ron blanco

1 ½ taza de crema para batir

PREPARACIÓN

1 Se pone la gelatina sin sabor a reposar en una taza de agua y se reserva.

2 En una olla se ponen al fuego el jugo, el azúcar y la maicena, revolviendo con un batidor y se hierve de dos a tres minutos.

3 Agregar la gelatina escurrida y siempre revolviendo, se cocina hasta disolver la gelatina unos tres minutos.

4 Luego se retira la olla del fuego y se pone a enfriar completamente en agua con hielo.

5 Entretanto se bate la crema y se agrega a la olla.

6 Verter la mezcla en un envase de vidrio y se coloca en refrigeración hasta que endurezca, de 6 a 8 horas aproximadamente.



Delicias del Oriente
Venezolano



DELICIAS DE POMALACA

POMALACA CON AREQUIPE

INGREDIENTES

- 12 pomalacas
- 1 litro de agua
- 1 ½ kilo de azúcar
- 1 frasco de arequipe
- 3 a 4 clavos de especias
- Anís dulce al gusto

PREPARACIÓN

- 1** Lavar muy bien las pomalacas y extraer la semilla con ayuda de una pinza por el extremo superior, cuidando de no romper la integridad del fruto.
- 2** Hacer el almíbar con el azúcar y el agua, colocarlo a fuego lento hasta que espece un poco.
- 3** Luego colocar los frutos junto con 3 a 4 clavos de especias, anís dulce al gusto y dejar cocinar durante 45 minutos hasta que las pomalacas tengan una apariencia rugosa.
- 4** Sacar y dejar escurrir.
- 5** Colocar en un deshidratador de alimentos o en un horno provisto de una malla delgada precalentado a 65 °C.
- 6** Dejar secar por espacio de ocho horas.
- 7** Sacar, dejar enfriar y rellenar con el arequipe.
- 8** Envolver en bolsitas plásticas y sellar.



MERMELADA DE POMALACA

INGREDIENTES

- 1 kilo de pomalaca
- 1 kilo de azúcar
- 1 taza de agua
- 3 a 4 clavos de especias
- 15 gramos de pectina

***Nota:** la pectina, es utilizada como espesante, sin embargo, debido a su alto precio, puede ser sustituida poniendo a hervir cáscaras de la parchita en agua hasta que espese. Retirar del fuego. Una vez reposada tomar de $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ taza y agregar a la preparación de la mermelada

PREPARACIÓN

- 1** Lavar bien las pomalacas y extraer la semilla.
- 2** Homogeneizar con el agua para facilitar el licuado.
- 3** Una vez lista la pulpa unirla con una parte de azúcar y cocinarla a fuego lento.
- 4** Luego juntar el azúcar restante con la pectina y agregar a la mezcla antes de que hierva.
- 5** Cocinar durante 45 minutos a fuego medio agitando con una paleta de madera y envasar en caliente en frascos de vidrio (esterilizado).



Delicias del Oriente Venezolano



DELICIAS DE FRUTAS VARIADAS

DULCE DE CIRUELA DE HUESITO

INGREDIENTES

2 kilos de ciruela de huesito en estado pintón

½ kilos de azúcar

½ panela de papelón

Clavos de especias y canela al gusto

Agua

PREPARACIÓN

1 Lavar bien las ciruelas y se colocan a hervir en agua, hasta que la piel se torne color marrón y previo a que esta empiece a rajarse.

2 Se cuelean las frutas cocidas y se guarda el agua sobrante para emplearla posteriormente en la cocción del dulce.

3 Posteriormente, mediante presión y una vez las frutas estén a temperatura ambiente, se procede a separar la piel de las semillas, desechando estas últimas para colocar sólo la piel de las frutas en el agua que se había conservado del proceso inicial.

4 Al momento de colocar a hervir las pieles, se adiciona el papelón cortado en trocitos, el azúcar, así como los clavitos y la canela, estos dos últimos se adicionan al gusto.

5 Se deja hervir hasta que se evapore buena parte del agua y cuando el dulce haya tomado una coloración marrón oscuro.

6 Para una mejor presentación del dulce, deben permanecer trozos de piel, una vez finalizada la cocción.



MERMELADA DE TAMARINDO

INGREDIENTES:

- 1 kilo de pulpa de tamarindo
- 1 kilo de azúcar
- 20 gramos de pectina
- ½ litro de agua

***Nota:** la pectina, es utilizada como espesante, sin embargo, debido a su alto precio, puede ser sustituida poniendo a hervir cáscaras de la parchita en agua hasta que espese. Retirar del fuego. Una vez reposada tomar de ¼ a ½ taza y agregar a la preparación de la mermelada

PREPARACIÓN

- 1** Disolver la pulpa de tamarindo con el agua y extraer la semilla.
- 2** Licuar hasta homogeneizar la pulpa.
- 3** Llevar a fuego lento y añadir poco a poco 900 gramos de azúcar.
- 4** Antes que comience a hervir se le añade los 100 gramos de azúcar restantes mezclados previamente con la pectina.
- 5** Remover con una paleta de madera por espacio de una hora o hasta que se obtenga la consistencia de mermelada.
- 6** Envasar en caliente en frascos esterilizados.
- 7** Almacenar.



Delicias del Oriente
Venezolano

ANEXOS

QUE HAY QUE SABER SOBRE ...

MEREY

(ANACARDIUM OCCIDENTALE L.)

Conocido también como marañón, cauñil o pauñil en Puerto Rico, Costa Rica, Cuba, México, Perú, Colombia, Panamá y El Salvador; acayouba en Argentina y cajú en Brasil; es un cultivo frutal constituido por árboles y arbustos tropicales y subtropicales, pertenecientes a la familia Anacardeaceae. Esta planta es originaria de las planicies del bajo Amazonas y del litoral del noreste brasileño.

El fruto integral está representado por la nuez o verdadero fruto (10 %) y la pulpa o pseudofruto (90 %). La almendra que es la parte comestible de la nuez posee altos contenidos de ácidos grasos fraccionados de la siguiente manera:

	%
Palmítico	7,40
Esteárico	9,23
Oleico	64,42
Linoleico	20,20

El colesterol presente en el aceite contenido en la almendra es muy bajo (100 ppm), comparado con el aceite de origen animal (400 ppm). El aceite de la almendra es rico en vitamina E importante antioxidante. Por otra parte, la almendra tiene un alto valor nutritivo:

	%
Humedad	9,0
Proteína	22,5
Grasa	43,5
Carbohidratos	25,0



El pseudofruto, por su parte es una buena fuente de energía, vitamina A y riboflavina, ya que con ingerir 100 gramos se cubre el 15 % de la energía diaria, un 12 % de vitamina A y un 19 % de riboflavina necesario por un adulto de peso promedio.

El jugo de merey es una excelente fuente de vitamina C (hasta 335 mg/100g), cubriendo más del 100% de la misma, requerida diariamente. Presenta aportes de calcio, hierro, fósforo y proteína, lo que le convierte en una importante alternativa como fuente natural de vitaminas y minerales para la dieta humana, además de aminoácidos fundamentales: posee 7 de 8 aminoácidos para el normal mantenimiento de un adulto y 9 de 10 de los indispensables en la fase de crecimiento.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía (Kcal)	45
Proteína (g)	13 – 15
Fibra (%)	1,5
Calcio (mg)	4
Fósforo (mg)	18
Hierro (mg)	1,0
Vitamina A (µg)	120
Tiamina (mg)	0,3
Riboflavina (mg)	0,4
Niacina (mg)	0,4
Ácido Ascórbico (mg)	219

Fuente: Instituto Nacional de Nutrición, INN, 1994.





Cuadro 1. Análisis comparativo de la composición harinas de pseudofrutos de merey y trigo.

Componente/ 100 g muestra	Harina	
	Pseudofruto Merey *	Trigo**
Humedad g/100g	10,6	11,4
Grasas	3,7	1,2
Proteína	15,0	13,5
Fibra cruda	8,0	2,8
Cenizas	2,6	0,6
Fe mg/100g	9,2	1,8
Ca	0,6	19,0
Mg	0,8	20,0
P	0,5	----
K	1,3	125
Vitamina C	189	----
Taninos	0,26	----
Concentrados	N.I.	70,5
Carbohidratos		

Fuente * Sindoni *et al* 2008. Agronomía Tropical Vol 58. Nº1
**Sangronis *et al.* 2006. archivos latinoamericanos de nutrición.
SSN 0004-0622.
N.I.: No informado

BENEFICIOS. USOS MEDICINALES

- El fruto integral (nuez + pulpa) es conocido como “la fruta de la memoria” porque fortalece el cerebro, por ser rica en vitaminas y minerales.
- El Jugo es útil para el tratamiento de catarros y/o gripes por su alto contenido de vitamina C, para la gastritis, por poseer aminoácidos que controlan la bacteria causante: *Helicobacter pilori* y para el tratamiento de la influenza.
- Los taninos presentes que causa la astringencia, se utiliza como analgésico y desinflamatorio (problemas de garganta).
- El cardol que es el aceite contenido en la cáscara de la nuez es utilizado por muchas etnias como cicatrizante y como tratamiento para la malaria.
- En Colombia se hacen infusiones con hojas secas y corteza para control de diabetes, aliviar dolores abdominales, inflamación, diarrea y tos ferina.
- En Perú, el aceite proveniente de la almendra es usado como tratamiento antihelmíntico
- La cocción de su corteza y hojas son usadas para el tratamiento de cólicos estomacales, inflamaciones, insomnio, neuralgias, diabetes paludismo y hemorroides. La resina (no comprobado científicamente), sirve para curar lesiones cutáneas y para el tratamiento del cáncer.

QUE HAY QUE SABER SOBRE ...

MANGO

(*MANGUIFERA INDICA L.*)

Es especie frutal perteneciente, como el me-rey, a la familia Anacardeaceae. Este frutal es conocido mundialmente, ofreciendo no sólo su agradable sabor y aroma, sino otras características que hacen que esta fruta sea muy apetecida, puede tener una pulpa muy o poco fibrosa, siendo la variedad llamada “mango de hilacha” la que mayor cantidad de fibra contiene.

Es una fruta normalmente de color verde en un principio, y amarillo o naranja cuando está ma-dura, de sabor medianamente ácido cuando no ha madurado completamente y muy dulce cuan-do completa su maduración. De origen asiático, principalmente de la India, comprende numero-sas variedades, muchas de ellas obtenidas por

injerto. Tiene un alto valor nutricional; un mango de 300 gramos cubre la totalidad de las nece-sidades de un adulto de vitamina C y un 30 % de vitamina A .y es una excelente fuente de be-ta-caroteno, además es rico en potasio, hierro, magnesio y selenio. Por su contenido en antioxi-dantes naturales, es una fruta de gran interés dietético y nutricional.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía (Kcal)	59
Proteína (g)	0,5
Fibra (%)	0,8
Calcio (mg)	12
Fósforo (mg)	12
Hierro (mg)	0,8
Vitamina A (µg)	630
Tiamina (mg)	0,05
Riboflavina (mg)	0,06
Niacina (mg)	0,4
Ácido Ascórbico (mg)	53

Fuente: Instituto Nacional de Nutrición, INN, 1994.



BENEFICIOS. USOS MEDICINALES

Por su alto contenido de vitaminas A y C, como an-tioxidantes, contribuyen a reducir el riesgo de múl-tiples enfermedades, entre ellas, las cardiovascula-res, las degenerativas e incluso el cáncer. Además, debido a que la vitamina C aumenta la absorción del hierro de los alimentos, se aconseja en caso de anemia ferropénica, acompañando a los alimentos ricos en hierro o a los suplementos de este mineral ya que esto acelera la recuperación, para mejorar la visión, fortalecer los huesos, proteger el sistema inmunológico (tratamiento del aparato respiratorio) y mantener en buen estado la piel, el cabello y las mucosas.

- El mango (comerlos no completamente madu-ros) es utilizado como tratamiento contra el es-treñimiento o laxante, de manera de mejorar la digestión, debido a la cantidad de fibras que po-see, adecuada para regular el tránsito intestinal. contribuye a reducir las tasas de colesterol en la sangre, al buen control de la glicemia y tiene un efecto saciante, beneficioso en caso de dia-betes y exceso de peso, eso sí, en cantidades adecuadas.
- El jugo de mango ayuda a calmar problemas de estómago, causado por vómitos, nervios o es-pasmos.
- Con la corteza y la pulpa se prepara una especie de extracto de carácter astringente. Puede usarse la pulpa, por frotación, para la sarna.
- Las hojas de mango tienen propiedades hipoten-sivas. De esta manera, la cocción de hojas semi-secas por 20 minutos y tomada por 3 días cada dos semanas, es utilizada para bajar la tensión arterial. Esta misma preparación mezclada con jugo de piña o mango, se utiliza para el fortaleci-miento de los capilares evitando o reduciendo las hemorragias.



QUE HAY QUE SABER SOBRE ...

GUAYABA

(*PSIDIUM GUAJAVA L.*)

Este fruto, procedente del árbol guayabo, de la familia de las mirtáceas, es originario del trópico, en aquellas zonas más calurosas de América. Crece en abundancia en México, Brasil y Perú. La piel de la guayaba suele ser lisa, aunque las hay con la piel arrugada. Su pulpa puede ser blancuzca o rosada, y también roja parda. Su olor es penetrante, muy grato al olfato, y de sabor dulcemente aromatizado. La acidez varía de un fruto a otro. Es la fruta que ocupa el tercer lugar por la cantidad de ácido ascórbico que contiene, además de ácidos como el láctico, málico, cítrico, galacturónico, glicólico y fumárico, minerales como hierro, fósforo y calcio, vitamina A, B1 y B2, grasas y proteínas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Energía (Kcal)	0,34
Proteínas (g)	0,009
Hidratos de Carbono (g)	0,067
Fibra (g)	0,037
Lípidos (g)	0,006
Ácidos grasos saturados (g)	0,0017
Ácidos grasos monoinsaturados (g)	0,0006
Ácidos grasos poliinsaturados (g)	0,0025
Colesterol (mg)	0
Calcio (mg)	0,17
Hierro (mg)	0,006
Zinc (g)	0,0055
Vitamina A (µg)	0,725
Vitamina C (g)	2,73
Ácido Fólico (µg)	0,14

Fuente: Instituto Nacional de Nutrición, INN, 1994.

BENEFICIOS. USOS MEDICINALES

- Hidratadoras por la gran cantidad de agua que poseen.

- Ideal para las dietas ya que poseen pocos aportes de **calorías, proteínas y grasas**.
- Su contenido de **vitamina C** es muy superior a cítricos como la naranja, llegando a contener proporciones siete veces superiores.
- Aporta además vitaminas del grupo B como **B3 (niacina)** que es fundamental para la utilización de los denominados “*principios inmediatos*” que poseen las pocas cantidades de grasas, proteínas e hidratos de carbono.
- Ayuda a la visión por su aporte de **provitamina A o beta-caroteno**, especialmente en las guayabas de pulpa anaranjada, siendo beneficiosa además en la formación de dientes, huesos, o el correcto mantenimiento de mucosas, cabello, piel y sistema inmunológico.
- El sistema nervioso se ve protegido y regulado por la participación e integración de **potasio** en su ingestión; ayudando además en todo lo relacionado con funciones musculares.
- Actúa como un leve laxante por el aporte de **fibra**, que además reduce el riesgo de infecciones, alteraciones y otro tipo de enfermedades.
- Es muy favorable para los niños y las personas debilitadas o anémicas.
- La fruta seca es usada contra las hemorroides.
- Se ha demostrado que la guayaba reduce significativamente la presión arterial el colesterol y triglicéridos en la sangre, atribuido a su contenido en pectinas.
- Es recomendable hacer gargarismos para evitar el dolor de garganta con la infusión de las hojas, y con infusiones de la corteza del árbol se trata eficazmente la diarrea.



QUE HAY QUE SABER SOBRE ...

PARCHITA

(PASSIFLORA EDULIS F. FLAVICARPA)

Maracuyá, chinola, fruta de la pasión, parcha, parchita o pasionaria, es una planta trepadora del género Passiflora, nativa de las regiones subtropicales de América (Amazonia); se cultiva comercialmente en la mayoría de las áreas tropicales y subtropicales del globo, entre otros países: Bolivia, Brasil, Ecuador, Perú, Colombia, Venezuela, República Dominicana, partes del Caribe y Estados Unidos. Esta especie es sumamente apreciada por su fruto y en menor medida por sus flores, siendo cultivada en ocasiones como ornamental. La infusión de sus hojas y flores se utiliza, además, con efectos medicinales. Los cultivares comerciales pertenecen casi sin excepción a las variedades amarilla (P. edulis f. flavicarpa) y púrpura (P. edulis f. edulis).



El punto de madurez de la fruta está dado por su desprendimiento; la recolección debe hacerse en el suelo, manualmente. Sea para su consumo fresco o procesado, la cáscara no debe presentar daños externos de ningún tipo. Debe tenerse especial cuidado en no consumir la fruta antes de su madurez, puesto que presenta cianogénicos.

La fruta de Maracuyá (parchita), es una fuente de proteínas, minerales, carbohidratos y grasas. La variedad amarilla es más rica en minerales (calcio, hierro, potasio, magnesio y fósforo), además de Vitamina C y provitamina A, que la morada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías	78
Hidratos de carbono (g)	2.4
Calcio (mg)	5
Fósforo (mg)	17
Hierro (mg)	0.3
Vitamina A activada (mg)	684
Vitamina B2 (Rivoflavina) (mg)	0.1
Niacina (mg)	2.24
Vitamina C (mg)	20

Fuente: Instituto Nacional de Nutrición, INN, 1994.

BENEFICIOS. USOS MEDICINALES

Es muy rica en vitaminas y minerales, como vitamina C, provitamina A o beta-caroteno, ambas fundamentales para nuestro organismo, para tener un cabello sano, el cuidado de la piel, la visión y el sistema inmunológico.

- Es muy recomendada para las personas que cuidan su línea por tener muy bajo aporte calórico; también brinda un gran aporte de fibras, ideal para las personas con estreñimiento.
- Contiene una cantidad elevada de fibra, que mejora el tránsito intestinal y reduce el riesgo de ciertas alteraciones y enfermedades.
- La pulpa, el zumo, las flores y la infusión de las hojas del maracuyá tienen un efecto relajante, mucho más pronunciado en el caso de la infusión, que puede utilizarse como sedante ligero o como calmante para dolores musculares o cefaleas; contiene varios alcaloides, entre ellos el harmano y el harmol
- En dosis normales, una taza o dos de infusión al día, ayuda a conciliar el sueño y puede tener además efectos antiespasmódicos; está recomendada también en caso de espasmos bronquiales o intestinales de origen nervioso, así como para los dolores menstruales.
- Posee también un ligero efecto vasodilatador, pero no se recomienda su utilización regular para evitar efectos tóxicos.
- La flor de determinadas especies tiene efectos ligeramente alucinógenos.



QUE HAY QUE SABER SOBRE ...

TAMARINDO

(*TAMARINDUS INDICA L.*)

Pertenece a la familia de las Leguminosas. Al parecer originario de Etiopía y otras regiones de África Central. Actualmente cultivado en todo el mundo tropical.

Utilizado como componente en la confección de la “Worcestershire-sauce” y otras salsas y aderezos. Las flores son nectaríferas, dan miel abundante y de buena calidad; proporcionan un colorante amarillo. La madera da un carbón de excelente calidad. La hojarasca presenta un alto valor forrajero.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías	266
Humedad (g)	21,8
Proteínas (g)	2,4
Grasas (g)	0,3
Glúcidos (g)	70,9
Fibra (g)	2,8
Cenizas (g)	1,8
Calcio (mg)	73
Fósforo (mg)	79
Hierro (mg)	3,9
Retinol (E.R.)	7
Tiamina (mg)	0,58
Riboflavina (mg)	0,14
Niacina (mg)	1,2
Ácido Ascórbico (mg)	6

Fuente: Instituto Nacional de Nutrición, INN, 1994.



BENEFICIOS. USOS MEDICINALES

Los refrescos a base de tamarindos son digestivos y laxantes. **Las tisanas de pulpa de tamarindo** son muy eficaces en los casos de estreñimiento y disentería, así como contra la fiebre.

- **En** pequeñas dosis, se emplea para combatir los estados de irritación de las mucosas digestivas; la ceniza se toma como digestivo. Se emplea en infusión a la dosis de unos diez gramos de pulpa por medio litro de agua; esta tisana se bebe a tazas a razón de tres o cuatro por día
- Mezclándola con otros purgantes, como hojas de sen, corteza de arraclán o ruibarbo, se intensifica su efecto. Si se abusa de ella puede provocar diarrea.
- La pulpa ácida del fruto es astringente, carminativo, antiescorbútico. Las hojas son astringentes y están indicadas para gargarismo e inflamaciones externas.
- Aunque no comprobado, en algunos países es utilizado como tratamiento para diabetes, utilizando las semillas del tamarindo tostadas y hervidas en agua, para mantener control en la glucosa.



QUE HAY QUE SABER SOBRE ...

CARAMBOLA

(*AVERRHOA CARAMBOLA L.*)

La carambola, también llamada fruto estrella, pertenece a la familia Oxalidaceae y tiene su origen en el Sudeste Asiático. Se cultiva en muchas áreas tropicales y subtropicales cálidas del mundo. En los Estados Unidos, la carambola se cultiva comercialmente en el sur de Florida y en Hawaii. Existen dos tipos principales de carambolas, dulces y ácidas. Los tipos dulces se recomiendan para ser consumidas frescas, mientras que ambos tipos son útiles para procesarlas y para elaborar recetas caseras.

Algunas variedades, tales como 'Golden Star' adquieren un sabor dulce si se permiten madurar en el árbol (i.e., hasta que adquieren un color amarillo-dorado). Las carambolas se recolectan, comercialmente, cuando cambia el color de verde a verde-amarillento, pero dado que no incrementan el contenido de azúcar, para dulcería casera, los frutos deben ser cosechados cuando todas las trazas del color verde hayan desaparecido de la superficie de los mismos, tornándose de color amarillo a amarillo-dorado. El fruto de la carambola tiene pocas calorías (36-57 cal/100 gramos), constituye una buena fuente de potasio y una fuente moderada de vitamina C.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL



BENEFICIOS. USOS MEDICINALES

- Su componente mayoritario es el agua. Contiene pequeñas cantidades de hidratos de carbono simples y aún menores de proteínas y grasas, por lo que su valor calórico es muy bajo.
- La pulpa de la carambola es rica en oxalato de calcio y fibra soluble. Contiene una cantidad moderada de provitamina A y de vitamina C. La provitamina A o beta caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. Dicha vitamina es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico, mientras que la vitamina C interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. Ambas vitaminas, cumplen además una función antioxidante.
- En cuanto a minerales, destaca su contenido en potasio. Mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.
- En menor proporción se encuentran ciertas vitaminas del grupo B y minerales como el calcio, de peor aprovechamiento que el que procede de los lácteos u otros alimentos que son buena fuente de dicho mineral.



QUE HAY QUE SABER SOBRE ...

JOBITO

(SPONDIA MOMBIN L.)

El Jobito, es un árbol muy popular en la región Oriental por sus frutos dulces y de olor agradable. Cuando se encuentra en zonas silvestres, es de utilidad para alimento de la fauna, donde concurren gran variedad de aves (guacamayas, turpiales), así como iguanas y morrocoyes, (especies de tortugas terrestres) a deleitarse con sus frutos. También es de utilidad para hacer bebidas alcohólicas, helados y otras delicias.

Este árbol Jobo o Jobito, pertenece a la familia de las Anacardiaceae, es decir la misma del merey, el mango y la ciruela de huesito, oriundo de América Tropical, de amplia distribución en

las zonas cálidas de Venezuela, donde crece en parques, jardines públicos, patios de escuelas, y bosques de galería a ambas márgenes de ríos y quebradas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías	70
Humedad (g)	81,7
Proteínas (g)	0,8
Grasas (g)	2,1
Glúcidos (g)	13,8
Fibra (g)	1,0
Cenizas (g)	0,6
Calcio (mg)	26
Fósforo (mg)	31
Hierro (mg)	2,2
Retinol (E.R.)	25
Tiamina (mg)	0,08
Riboflavina (mg)	0,06
Niacina (mg)	0,5
Ácido Ascórbico (mg)	28

Fuente: Instituto Nacional de Nutrición, INN, 1994.



QUE HAY QUE SABER SOBRE ...

CIRUELA DE HUESITO

(SPONDIAS PURPUREA L.)

La *Spondia purpurea*, es oriunda de este continente (América), es familia del mango, el merey (cashew), el jobito y el pistacho. Se le conoce como Jocote de Verano en El Salvador; en México, Ciruela de Cerco, en Perú, Ciruela Roja; en Puerto Rico, Jobillo y Jobo Francés. En otros lugares se le conoce como Yocote, Cocota, Cocoto, Red Mombin, Spanish Plum.

En Venezuela es muy común en el interior del país donde hasta tiene ferias y festivales en su honor, en las cuales la gente inventa recetas con ella: mermeladas, conservas, jaleas, caramelos, jugos, cremas, vinos. Contiene casi tantos hidratos de carbono como la uva. Es rica en Vitamina A (más abundante en las más maduras de color oscuro) y vitamina E; también es rica en potasio. A la ciruela se le atribuyen propiedades laxantes y ligeramente diuréticas.



QUE HAY QUE SABER SOBRE ...

POMALACA

(SYZYGIUM MALACCENSE L.)

La llamada también pomagás, pertenece a la familia botánica de las Mirtáceas, alude a la península de Malaca o Malaya, ubicada al oeste de Malasia, de cuyas selvas se supone que proviene la especie. Esto último explicaría el otro nombre común, pomalaca, que se le da al pomagás en Venezuela, sobre todo en el oriente del país, que significaría textualmente «fruta o manzana de Malaca», expresión que seguramente era utilizada por los españoles y portugueses que participaban en las flotas que cubrían periódicamente las rutas entre las posesiones ibéricas ubicadas en Asia y América

y sus metrópolis europeas, en cuyos viajes es seguro que fueron traídas las semillas y tal vez incluso los retoños.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías	32
Humedad (g)	91
Proteínas (g)	0,6
Grasas (g)	0,1
Glúcidos (g)	8
Fibra (g)	0,70
Cenizas (g)	0,40
Calcio (mg)	6
Fósforo (mg)	16
Hierro (mg)	0,40
Tiamina (mg)	0,03
Riboflavina (mg)	0,03
Niacina (mg)	0,03
Ácido Ascórbico (mg)	13

Fuente: Instituto Nacional de Nutrición, INN, 1994.



BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

Arenas, L. T. 2007. «Sabor Traslado». **En:** Arenas, Luisa Teresa, Yhajaira Arcas y Edgardo Malaver (Compiladores). «Todo en Idiomas. Eventos III». Fundación de la Escuela de Idiomas de la U. C. V. Caracas. 168 p.

Crane J.H. y Balerdi, C. F. 2005. The Mango: Botany, Production and Uses. Publicaciones del Departamento de Horticultural Sciences, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. (UF/IUFAS). HS1034 (HS-12). Pp 1-8

Hoyos, J. 1983. Guía de Árboles de Venezuela I. Sociedad de Ciencias Naturales La Salle. Monografía 32, Caracas Venezuela. 409 p.

Hoyos, Jesús. 1994 [1989]. «Frutales en Venezuela». Sociedad de Ciencias Naturales La Salle. Caracas. 381 p.

Sindoni, M. y Hidalgo, P Manual del cultivo del Mersey en el Oriente venezolano. 2005. series Manuales del INIA. Pp A1-A3.



Gobierno **Bolivariano**
de Venezuela

Ministerio del Poder Popular
para la **Agricultura Productiva y Tierras**

Instituto Nacional
de **Investigaciones Agrícolas**

